

## Thoune et Oberland bernois

Contact : 077 437 90 10 / [berneroberland@alz.ch](mailto:berneroberland@alz.ch)

### Thoune

#### Mardi

10h :00 – 12h :00

14h :00 – 16h :00

### Thoune

#### Mercredi

14h :00 – 16h :00

### Thoune

#### Jeudi

14h :00 – 16h :00

### Interlaken

#### Mardi

13h :30 – 15h :30

## Emmental et Haute-Argovie

Contact : 077 520 98 47 / [eo-oa@alz.ch](mailto:eo-oa@alz.ch)

### Berthoud

#### Lundi

14h :00 – 16h :00

### Langnau

#### Jeudi

14h :00 – 16h :00

### Langenthal

#### Mercredi

14h :00 – 16h :00

Soutenez-nous avec un **don !**

Compte postal : 30-5198-3

IBAN : CH49 0900 0000 3000 5198 3

**MERCI beaucoup !**



# Groupe d'entraide

pour les proches de personnes atteintes d'une forme de démence

## / Partager des moments heureux ou pénibles, apprendre les uns des autres, approfondir ses connaissances, faire un bout de chemin ensemble

L'accompagnement et les soins donnés à un proche atteint d'une démence sont des tâches importantes et exigeantes. Il y faut beaucoup de force et de patience au quotidien, pendant des mois voire des années. Un sentiment de surcharge, d'insécurité et d'impuissance, la peur, la colère ou la honte peuvent s'installer et amoindrir encore la qualité de vie au quotidien des proches aidants.

Les groupes d'entraides destinés aux proches de personnes atteintes d'une démence, permettent d'aborder et de partager de tels sentiments. Le fait de s'informer et de chercher le contact avec des personnes confrontées à une situation similaire, peut aider à mieux affronter de tels défis et à préserver sa propre santé.

## / Vous n'êtes pas tout seul

Les participants s'entraident et s'encouragent mutuellement par leurs sympathies, par leurs échanges d'expériences et leurs suggestions. Ils approfondissent ainsi leur savoir concernant la maladie qui les touche de près et entendent parler des services de soutien proposés.

En principe, les groupes d'entraide ont lieu une fois par mois, dans différentes régions. Ils durent deux heures et sont animés par une personne expérimentée, connaissant le domaine.

Conditions :

- Entretien préalable avec l'antenne régionale d'Alzheimer Berne
- Affiliation à Alzheimer Berne (cotisation annuelle : 50 CHF)

Pour une inscription ou pour de plus amples informations, n'hésitez pas à vous adresser à votre antenne régionale d'Alzheimer Berne.

## Groupes de discussion pour proches, animés par Alzheimer Berne

### Ville et région de Berne

Contact : 031 312 04 10 / bern@alz.ch

**Berne** (fille / fils)

**Mercredi**

18h :00 – 20h :00

**Berne**

**Vendredi**

14h :00 – 16h :00

**Berne**

**Jedi**

18h :00 – 20h :00

**Berne**

**Vendredi**

14h :00 – 16h :00

**Münsingen**

**Lundi**

14h :00 – 16h :00

**Lyss**

**Vendredi**

14h :00 – 16h :00

### Bienne et Jura bernois

Contact : 077 523 22 13 / bernerjura@alz.ch

**Nidau**

**Mardi**

14h :00 – 16h :00

**Bienne** (en français)

**Mercredi**

14h :00 – 16h :00

**La Heutte** (en français)

**Mardi**

14h :00 – 16h :00