

Maison des aînés
et des aidants

Programme des ateliers de prévention

Mars - juillet 2023



Informations pratiques

Qui peut participer ?

- > Senior : vous avez 60 ans et +
- > Aidant : actif, retraité ou bénévole, vous accompagnez un proche en perte d'autonomie, malade ou en situation de handicap.

Comment s'inscrire ?

- > Pour les ateliers marqués par l'étoile (*), l'inscription s'effectue auprès de la Maison des Aînés et des Aidants, au 03 69 33 25 99 (les messages vocaux ne valent pas inscription).
- > Ateliers gratuits et places limitées. Pour les ateliers Amaelles, une cotisation annuelle de 23 € à l'association est exigée.
- > Il est recommandé de participer au cycle complet.

Où se déroulent les actions ?

- > Tous les ateliers ont lieu à la Maison des Aînés et des Aidants : 16b, place du Marché aux Choux à Sélestat sauf la balade nordique, la gymnastique équilibre, et l'atelier cuisine autour du manger-main.

Quelques recommandations :

- > Pour les activités physiques : équipez-vous d'une tenue confortable, d'une petite serviette et d'une bouteille d'eau.



→ **Pour un cerveau
en bonne santé
à tout âge ***

Public : seniors

Cycle de 6 séances pour mieux comprendre les effets du vieillissement sur le cerveau et les moyens pour y faire face. Vous découvrirez des activités et des conseils pour le stimuler quotidiennement.

Les mardis de 14h à 16h :

7, 14, 21 et 28 mars

4 et 11 avril

Atelier animé par un professionnel en santé de l'association Brain Up.

→ **Une heure de détente par la méditation ***

Public : seniors

Cycle de 6 séances composé d'exercices de respiration et de méditation guidée (assis ou en mouvement).

Les jeudis de 9h15 à 10h15

9, 16, 23, 30 mars

6 et 13 avril

Atelier animé par une professionnelle formatrice et coach en méditation de pleine conscience de l'association Amaelles.

→ **Balade nordique, bouger c'est bon pour la santé ! ***

Public : seniors

Rendez-vous à Châtenois, parking de l'Église Saint-Georges

Cycle de 5 séances encadré et adapté à votre niveau, dans une ambiance conviviale.

Les mardis de 9h à 11h30 environ

4, 21 et 28 mars,

4 et 11 avril

Atelier animé par un professionnel accompagnateur en Moyenne Montagne Breveté d'Etat de l'association Amaelles.

→ **Gymnastique cérébrale : travailler sa mémoire tout en prenant du plaisir ***

Public : seniors

Cycle de 5 séances pour prendre soin de vos méninges : vous apprendrez les méthodes et les techniques pour entraîner et préserver votre mémoire en toute convivialité.

Les mardis de 14h à 16h :

2, 9, 16, 23 et 30 mai

Atelier animé par un professionnel de santé de l'association Brain Up.

→ **Gymnastique équilibre ***

Public : seniors

Au Centre Sportif Intercommunal de Sélestat situé
6 avenue Adrien Zeller à Sélestat

Cycle de 8 séances pour entretenir ses capacités physiques, développer et améliorer sa souplesse, conserver un équilibre et une bonne coordination des mouvements.

Les mercredis de 14h à 16h :

17, 24 et 31 mai

7, 14, 21 et 28 juin

5 juillet

Atelier animé par un éducateur sportif de l'association Amaelles.



→ **Mieux vivre son logement ***

Public : seniors

Cycle de 3 séances pour repérer les aménagements à favoriser pour sécuriser votre logement.

Les Lundis de 14h à 16h30

5 juin

Sensibilisation et risques à domicile : en quoi suis-je concerné ?

12 juin

Les aides techniques, l'aménagement du logement et les solutions alternatives.

Le mardi de 9h30 à 12h

20 juin

Présentation des aides financières mobilisables et la domotique en présence du DIAMANTIC, espace de démonstration avec possibilité d'essai.

Atelier animé par un professionnel expert du CEP-CICAT en lien avec l'association Atout Age Alsace.

→ **Plaisir, sécurité et sérénité dans vos déplacements***

Public : seniors

Cycle de 4 séances pour partager vos expériences, réviser les principales règles de conduite et vous donner des outils pour des déplacements en toute autonomie (en voiture ou à pieds).

Les mardis de 14h à 16h :

6, 20 et 27 juin - 4 juillet

Atelier animé par un professionnel de l'association Brain Up.

→ **Se renforcer grâce au yoga sur chaise ***

Public : seniors et aidants

Cycle de 7 séances d'initiation à une activité douce travaillant la souplesse et l'équilibre.

Les jeudis de 14h à 15h, deux sessions au choix :

30 mars - 6, 13, 20 et 27 avril - 4 et 11 mai

ou

25 mai - 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 juin - 6 juillet

Atelier animé par un professeur de Yoga de L'Autre Scène en lien avec l'APEI Centre-Alsace.

→ **Bien-être et relaxation ***

Public : aidants

Cycle de 6 séances pour s'initier à des techniques de relaxation et de bien-être accessibles à tous.

Les mercredis de 14h à 15h30

1^{er}, 15 et 29 mars - 12 avril - 3 et 17 mai

Atelier animé par une professionnelle en sophrologie en lien avec l'APEI Centre-Alsace.

→ **Café des aidants ***

Public : aidants

Vous aidez l'un de vos proches en situation de handicap ou de maladie quel que soit son âge ? Ce moment d'informations, de rencontres de discussions et d'échanges est fait pour vous !

Les vendredis de 14h à 15h30

3 mars

Être aidant : un choix, une obligation ou une assignation.
Comment je fais avec...

14 avril

Je suis aidant, et ma vie à moi ! Partageons notre vécu.

2 juin

L'étape de l'entrée d'un proche en institution (EHPAD, unité spécialisée, foyer pour personne en situation d'handicap).
Quelles répercussions sur mon rôle d'aidant ?

Séances animées par une psychologue de l'APEI Centre Alsace.



→ Ateliers d'information discussion

Public : aidants

Vous aidez une personne atteinte d'une maladie neurodégénérative ou de plus de 60 ans en perte d'autonomie ? Venez partager un temps d'échange autour de différentes thématiques.

Le vendredi de 9h à 12h

24 mars

Comment aider mon proche à se déplacer dans le quotidien (sortir du lit, se relever du fauteuil, s'asseoir) tout en gardant son autonomie et sans me faire mal ?

Avec la présence d'un ergothérapeute.

Les lundis de 14h à 16h

Lundi 22 mai

EHPAD, parlons-en !

Lundi 26 juin

Quelles activités partager avec mon proche ?

Séances animées par une psychologue.

**Inscription auprès de la plateforme de répit
Amaelles Nord - Rivage au 03 88 82 09 64**

→ **Atelier cuisine autour du manger-main ***

Public : aidants

À la cuisine pédagogique de l'association « Paprika »
située 2 rue de la Brigade Alsace-Lorraine
à Sélestat

Venez assister à un atelier cuisine pour briser les idées reçues sur le manger-main. Échangez et apprenez les bienfaits de cette pratique dans le quotidien. Un moment de dégustation est prévu à la fin de l'atelier.

Le Mardi 11 avril de 14h à 16h

Atelier animé par une diététicienne et une psychologue de Silver Fourchette.



Pour venir

16b place du Marché aux Choux à Sélestat

Ouverture au public : lundi de 13h30 à 17h et du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

- ➔ **En bus** : ligne A ou B, arrêt De Lattre de Tassigny
- ➔ **Plus d'informations pour les transports** :
03 88 57 70 70 - tis@l-k.fr
- ➔ **En voiture** : parkings payants ou gratuits à proximité
- ➔ **À vélo** : des arceaux sont à votre disposition dans le prolongement du bâtiment de la Maison des Aînés et des Aidants



COLLECTIVITÉ EUROPÉENNE D'ALSACE

Place du Quartier Blanc
67964 STRASBOURG cedex 9
100 avenue d'Alsace
BP 20351 - 68006 COLMAR cedex

www.alsace.eu

MAIRIE DE SÉLESTAT

9 place d'Armes
BP 40 188
67604 SÉLESTAT Cedex

www.selestat.fr