



## Pour venir

16b place du Marché aux Choux  
à Sélestat

- ➔ **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



Conception et Impression CaA / Août 2021 / © iStock, AdobeStock



dans le  
**67**

# Maison des aînés et des aidants Programme des ateliers de prévention

Septembre - Décembre 2021



COLLECTIVITÉ EUROPÉENNE D'ALSACE

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

[www.alsace.eu](http://www.alsace.eu)

MAIRIE DE SÉLESTAT

9 place d'Armes  
BP 40 188  
67604 SÉLESTAT Cedex

[www.selestat.fr](http://www.selestat.fr)



**CF 67** CONFÉRENCE  
DES FINANCEURS  
DU BAS-RHIN  
AGIR ENSEMBLE POUR NOS AÎNÉS

# Informations pratiques

## Inscriptions

- > Pour les ateliers marqués d'une étoile (\*), l'inscription s'effectue à partir du 2 septembre auprès de la Maison des aînés et des aidants, uniquement au 03 69 33 25 99 (les messages vocaux ne valent pas inscription).
- > Les places sont limitées
- > Il est recommandé de participer au cycle complet

## Adresse

Tous les ateliers ont lieu à la Maison des aînés et des aidants : 16b, place du Marché aux Choux à Sélestat, à l'exception de la formation « Mieux vivre son logement »

## Recommandations

- > Pour les activités physiques douces, équipez-vous d'une tenue confortable et munissez-vous d'une serviette et d'une bouteille d'eau
- > Port du masque obligatoire
- > Adaptation des mesures en fonction de l'évolution sanitaire et des recommandations



## ➔ Mieux vivre son logement

En visioconférence

Public : seniors

**Contenu :** repérez des trucs et astuces pour sécuriser votre logement : sensibilisation aux risques à domicile, aides techniques, l'adaptation du logement ainsi que les solutions alternatives, les aides financières existantes.

Participez à l'atelier en direct de chez vous via votre tablette, votre ordinateur ou votre smartphone.

## ➔ Séance test de connexion

Mardi 7 septembre de 14h à 14h20

## ➔ Cycle de 3 séances - de 14h à 15h30

Mardi 14 septembre

Mardi 21 septembre

Mardi 28 septembre

Ateliers animés par un ergothérapeute du CEP-CICAT.

## Inscription :

auprès d'Atout'âge Alsace  
par mail [contact@atoutagealsace](mailto:contact@atoutagealsace)  
ou au 03 89 20 79 43

## → Se renforcer grâce au yoga adapté sur chaise \*

Public : seniors

**Contenu :** initiation à une activité douce qui permet de travailler souplesse et équilibre.

### → Cycle de 4 séances - les mardis de 9h45 à 10h45

**Cycle 1 :** 14, 21, 28 septembre et 5 octobre

**Cycle 2 :** 12, 19, 26 octobre et 2 novembre

**Cycle 3 :** 9, 16, 23 et 30 novembre

## → Ateliers numériques \*

Public : seniors

**Contenu :** découvrez les bases du numérique avec une tablette.

### → Cycle de 4 séances - les vendredis de 15h30 à 17h

**Cycle 1 :** 17 et 24 septembre et 1<sup>er</sup> et 8 octobre

**Cycle 2 :** 15, 22, 29 octobre et 5 novembre

**Cycle 3 :** 12, 19, 26 novembre et 3 décembre

## → Rire, un déclencheur de bonheur\*

Public : seniors

**Contenu :** faite le plein d'énergie, la rigologie vous invite à réveiller votre rire et à vous reconnecter à votre joie de vivre.

### → Cycle de 3 séances - les mardis

**Cycle 1 :** 14 et 21 septembre de 14h à 15h30

28 septembre de 14h à 15h

**Cycle 2 :** 28 septembre de 15h30 à 16h30

12 et 19 octobre de 14h à 15h30

## → La santé à cœur\*

Public : seniors

**Contenu :** prévenir les risques cardio-vasculaires est essentiel, vous saurez tout, de manière accessible et conviviale.

### → Cycle de 5 séances - de 14h à 15h30

**Lundi 18 octobre :** Connaître les risques pour mon cœur

**Mardi 2 novembre :** Qu'est-ce que le stress ?

**Mardi 16 novembre :** Initiation aux gestes qui sauvent

**Mardi 30 novembre :** Bien bouger pour rester en forme !

**Mardi 14 décembre :** Bien manger pour protéger son cœur !

Ateliers animés par les professionnels du Réseau Cardio-Prévention Obésité Alsace.

→ **Journées du Patrimoine  
Retour au Moyen Âge\***  
**Publics : seniors, aidants, aidés**



**Contenu :** Barbara, femme d'artisan, vous emmène à travers les rues de Sélestat. Elle raconte sa ville, ses habitants et son quotidien. Un voyage dans le temps.

**Vendredi 17 septembre** de 10h 30 à 11h30

**Lundi 20 septembre** de 10h 30 à 11h30

Parcours adapté aux personnes à mobilité réduite.  
Rendez-vous à la Maison des aînés et des aidants.

Visites animées par une comédienne et médiatrice culturelle.

→ **Silver fourchette donne  
la parole aux aidants**

**Public : aidants**

**Contenu :** pour créer des outils sur mesure et aider les aidants dans les difficultés rencontrées au quotidien autour des thématiques liées à l'alimentation.

→ **Cycle de 3 séances - les lundis de 14h à 16h30**

**13 septembre :** co-crédation d'un questionnaire à destination des aidants du Grand Est pour recenser les difficultés et l'expérience des aidants.

**22 novembre :** écriture des scénarios pour recueillir les meilleures réponses face aux difficultés recensées.

**6 décembre :** réalisation de vidéos qui seront diffusées auprès des aidants ainsi que des partenaires.

**Inscription :**

auprès de Silver Fourchette  
alsace@silverfourchette.org  
06 31 05 07 43

## → Qi Gong\*

Public : aidants

**Contenu :** initiation à une activité douce qui permet de travailler l'équilibre, la stabilité dans la marche ainsi que la respiration.

### → Cycle de 4 séances - les vendredis de 14h à 15h

**Cycle 1 :** 8, 15, 22 et 29 octobre

**Cycle 2 :** 5, 12, 19 et 26 novembre

## → CAP bien-être

Public : aidants

**Contenu :** venez échanger sur les émotions, le bien-être et la gestion du stress pour bien vivre avec soi et les autres.

### → Cycle de 4 séances - les jeudis de 14h à 16h45

**4, 18, 25 novembre et 2 décembre**

#### **Inscription :**

auprès d'ASEPT (Association de Santé d'Éducation et de Prévention sur les Territoires) au 03 89 20 79 40

## → Ateliers d'information / discussion

Public : aidants

**Contenu :** des professionnels de la plateforme de répit Rivage vous accompagnent et répondent à vos questions.

### Les lundis de 14h30 à 16h30

**27 septembre :** mieux comprendre les addictions (alcool, jeux, sexe, nourriture...)

**29 novembre :** la communication, la comprendre pour mieux s'en servir

Ateliers animés par un psychologue

#### **Inscription :**

auprès de Rivage  
au 03 88 82 09 64

## → Aidants-aidés, tous dans le même bateau\*

**Publics : aidants et aidés**

**Contenu :** accompagnement des proches aidants dans la prise de conscience de leurs besoins et de leurs limites. Découverte d'outils concrets pour prendre soin d'eux-mêmes et s'occuper efficacement de leurs proches en situation de dépendance à domicile.

Le cycle propose une prise en charge des aidants leur permettant de cheminer vers un mieux-être afin d'éviter le risque de détérioration accélérée de leur état de santé et la surcharge émotionnelle.

### Déroulé :

- Accueil des aidants, accompagnés des aidés
- Exercice de sophro-relaxation
- Espace dédié à la libération de la parole des aidants
- Déjeuner pris en commun tiré du sac
- Ateliers pratiques l'après-midi
- Échange en commun (aidants-aidé).

## → Cycle de 4 séances - de 10h à 16h30

**Judis 30 septembre et 21 octobre**

**Mercredis 17 novembre et 8 décembre**

Ateliers animés par une psychologue et une sophrologue de l'AREIPAH

## → S'écouter-s'exprimer\*

**Publics : aidants et aidés**

**Contenu :** un temps de partage entre les aidants et les aidés par la discussion, la musique et le chant.

## → Cycle de 5 séances - les vendredis de 10h à 11h30

**15 et 29 octobre**

**12 et 26 novembre**

**10 décembre**

Ateliers animés par une musicothérapeute

## → S'écouter-s'exprimer\*

**Public : aidants**

**Contenu :** un temps uniquement pour l'aidant, discussion, musique et chant.

## → Cycle de 5 séances - les vendredis de 10h à 11h30

**22 octobre**

**5 et 19 novembre**

**3 et 17 décembre**

Ateliers animés par une musicothérapeute