



Pour venir

16b place du Marché aux Choux à Sélestat

Tél : 03 69 33 25 99 – Mail : accueil@maa-selestat.fr

Ouverture au public : Mardi, jeudi et 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



Conception et Impression CaAPRH / Mars 2023 / © iStock, AdobeStock.



Maison des aînés et des aidants Programme des ateliers de prévention Septembre - décembre 2023



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



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.

Modalités d'inscriptions :

- > 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).
- > Pour les actions et les ateliers de prévention marqués par l'étoile (*), l'inscription s'effectue auprès du contact précisé dans le descriptif de l'action.
- > Ateliers gratuits et places limitées.
- > Il est recommandé de participer au cycle complet.

Où se déroulent les actions ?

- > À la Maison des aînés et des aidants : 16b, place du Marché aux Choux à Sélestat.
- > Au sein de structures ou de lieux situés sur les Communautés de Communes de Sélestat, de la Vallée de Villé et du Ried de Marckolsheim.

Quelques recommandations :

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

Les ateliers

→ Se renforcer grâce au yoga sur chaise

Cycle de 6 séances d'initiation à une activité douce travaillant la souplesse et l'équilibre.

Les jeudis de 14h à 15h :

7, 14, 21 et 28 septembre

5 et 12 octobre

Atelier animé par Laurence Lapierre, professeure de Yoga de l'association L'Autre Scène.

→ Brain Gym : bouger pour mieux fonctionner

Cycle de 6 séances d'initiation au Brain Gym. Entretenez votre équilibre physique et mental au travers d'activités et de mouvements doux, applicables aux petits défis du quotidien.

Les mardis de 14h à 15h30

12, 19, et 26 septembre

3, 10 et 17 octobre

Atelier animé par Joëlle Walch, intervenante formée par Brain Gym France.

→ Rencontres thématiques*

Public : aidants

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

Les lundis de 14h à 16h

18 septembre :

« Et si vous pensiez à vous : comment allez vous ? »

13 novembre :

« Colère et culpabilité chez l'aidant »

Rencontres animées par Susan Boudet, psychologue de la plateforme de répit Rivage.

Possibilité de prise en charge de votre proche sur place

* **Inscription auprès de la plateforme de répit Rivage au 03 88 82 09 64.**

→ Les matinées du jeu

Venez partager, le temps d'une matinée, une ou plusieurs parties de jeux : scrabble, rummikub, tamalou,... débutant ou expert, dévoilez vos talents de joueur !

Les vendredis de 9h30 à 11h30 :

22 septembre

6, 13, 20 et 27 octobre

Rencontres animées par Hélène Schalk.

→ Pour votre cœur, bougez plus !*

À la Bibliothèque d'Alsace située route de Bassemberg à Villé

Cycle de 2 séances pour re-découvrir les bienfaits de l'activité physique et ré-apprendre à pratiquer une activité physique dans votre quotidien, sans contraintes !

Les lundis de 14h à 16h :

9 et 16 octobre

Atelier animé par un éducateur sportif de l'association Sport pour Tous en partenariat avec la Mutualité Française Grand Est.

* **Inscription auprès de la Bibliothèque d'Alsace, médiathèque de Villé, au 03 69 33 23 40.**

→ Bien-être et éveil des sens : à la découverte de l'art thérapie

Cycle de 8 séances d'initiation à l'art thérapie : venez explorer vos sens, vous mettre en mouvement et vous détendre à travers des activités artistiques, musicales et motrices.

Les jeudis de 14h à 15h30 :

19 et 26 octobre

2, 9, 16, 23 et 30 novembre

7 décembre

Atelier animé par Sandra Kohler, art thérapeute.

→ Rencontres animalières

Faites connaissance avec les animaux de la ferme d'Argentin : chien, cochons d'Inde et lapins attendent vos caresses et friandises. Émotions, jeux, rires, partage... sont au rendez-vous de ces rencontres.

Les mardis de 14h à 16h :

24 octobre

12 décembre

Les jeudis de 9h30 à 11h30 :

21 septembre

23 novembre

Atelier animé par Emilie Robert, éducatrice spécialisée, intervenante en médiation par l'animal de la Ferme d'Argentin.

→ Ateliers numériques : pour un numérique accessible à tous

Cycle de 3 ateliers d'initiation et d'apprentissage au numérique. Apprenez à utiliser un smartphone pour communiquer, naviguer sur internet, utiliser les réseaux sociaux...

Les vendredis de 9h à 11h30

20 octobre : « Prendre en main son smartphone et découvrir les réseaux sociaux »

27 octobre : « Sécuriser ses données personnelles et éviter les arnaques en ligne »

3 novembre : « Garder le contact avec ses proches avec WhatsApp, découvrir Facebook »

Vous pouvez participer indépendamment aux différents ateliers selon vos besoins.

Atelier animé par un binôme d'intervenants bénévoles d'Orange Digital Center.

→ Les rendez-vous conso

Acheter, c'est facile : tellement simple que notre vigilance est souvent prise en défaut... Apprenez à repérer les supercheries et les contre-vérités qui se glissent dans les propositions attractives, en magasin et sur le web.

Les vendredis de 10h à 12h

24 novembre : « Je sécurise mes achats sur internet »

1^{er} décembre : « Je déjoue les pièges des sollicitations commerciales »

Atelier organisé et animé par des bénévoles d'UFC-Que Choisir.

→ Équilibre & marche

Cycle de 12 séances de mouvements doux permettant d'améliorer votre équilibre dans la marche, de vous relaxer et d'effectuer vos gestes quotidiens tout en vous préservant.

Les vendredis de 14h à 15h

10, 17 et 24 novembre 2023

1, 8 et 15 décembre 2023

12, 19 et 26 janvier 2024

2, 9 et 16 février 2024

Pour mettre en exergue vos progrès, nous vous proposerons dès le 1^{er} mars 2024, des séances en extérieur de marche, ponctuées d'échauffements et de pauses.

Atelier animé par un éducateur sportif de l'association Siel Bleu.

Les grands rendez-vous

→ Café Stammtisch

Le mardi 12 septembre de 15h30 à 17h

Maison des aînés et des aidants de Sélestat

Kaffee-Kuchen, jeux, musique... retrouvez-nous pour définir ensemble vos besoins, vos envies afin de créer un temps de rencontre régulier qui vous ressemble. Une petite collation vous sera proposée.

→ Conférence-débat « Alzheimer ? Parlons-en »

Le lundi 25 septembre de 14h à 17h

**Foyer Culturel Georges Meyer
27 rue de la Paix 67650 Dambach-La-Ville**

Théâtre-forum suivi d'un débat animé autour de la maladie d'Alzheimer et des proches aidants. Vous pourrez également profiter de l'expertise des partenaires présents, de stands d'informations. Un moment de convivialité vous sera proposé.

**Accueil gratuit des personnes aidées sur inscription
au 03 68 33 80 68.**

Entrée libre et gratuite dans la limite des places disponibles.

Pour plus de renseignements et informations :
maia.selestatobernai@alsace.eu.

→ Journée thématique « Rendez-vous des aidants »

Le vendredi 29 septembre de 9h30 à 17h

**Maison culturelle «La Bouilloire»
Impasse de l'École 67390 Marckolsheim**

Actif, retraité, parent, enfant, voisin,... vous aidez une personne âgée, une personne en situation de handicap ou une personne malade ? Ne restez pas seul ! Rencontrez et échangez avec les différents professionnels lors des journées « Rendez-vous des aidants » organisées conjointement par la Collectivité européenne d'Alsace et le Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles du Bas-Rhin (CIDFF67).

Au programme de la journée, de 9h30 à 17h :

- > Des stands d'informations pour vous informer, échanger, connaître vos droits et prendre du temps pour vous ;
- > Des conférences – débats pour vous présenter les dispositifs, les solutions de répit et les financements existants, adaptés à votre situation et à celle de votre proche ;
- > Des ateliers pour vous permettre de prendre du temps pour vous : activité sportive, temps d'échanges et de partages,...

**Accueil gratuit des personnes aidées sur inscription
au 03 69 33 25 99.**

Espace pique-nique extérieur à votre disposition - **Entrée gratuite.**

Pour plus de renseignements et informations :
03 69 33 25 99 / accueil@maa-selestat.fr





→ Conférence « Les pièges de la consommation »

Jeudi 9 novembre de 10h à 12h

Maison des aînés et des aidants de Sélestat

Vous souhaitez connaître les règles liées au démarchage et aux achats, les différents pièges et les risques d'arnaques ? On vous dit tout !

Au programme :

- > Appréhender les règles générales en matière d'achat ;
- > Connaître les différentes méthodes de démarchage ;
- > Avoir conscience des pièges et risques d'arnaques ;
- > Maîtriser les recours en cas de litige.

Conférence animée par Laurence Loëgel, Chambre de consommation d'Alsace et du Grand-Est.

→ Ciné-débat « La promesse de l'aidant »

Le jeudi 7 décembre de 18h à 20h

**Cinéma de la MJC Le Vivarium
53 route de Bassemberg à Villé**

Long-métrage de 90 minutes illustrant le quotidien des « aidants », leur rôle crucial dans le maintien à domicile de leurs proches mais aussi leurs limites.

À l'issue du film, nous vous proposons un temps d'échange avec des professionnels.

Synopsis :

«Lorsqu'Antoine apprend que sa femme, Séverine, doit dorénavant se déplacer en fauteuil roulant à cause d'une maladie chronique, il pense tout pouvoir gérer à la maison. Mais ce rôle d'aidant crée des tensions dans le couple et met Antoine en difficulté au travail.

Après une longue hospitalisation, Annie, une dame âgée, demande à retourner vivre chez elle, mais sa fille Estelle a tendance à l'infantiliser. Grâce à la bienveillance d'une voisine, Annie va comprendre que si elle veut rester le plus longtemps possible chez elle, elle doit rassurer sa fille, et retrouver une relation d'adulte à adulte.»

Tout public - Entrée gratuite.

Produit par le groupe Malakoff Humanis, le CCAS de la ville de Saint-Malo et Edouard Carrion. Proposé par la Maison des aînés et des aidants de Sélestat.