



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 CoA/CR / Septembre 2024 / © iStock, AdobeStock.



Maison des aînés et des aidants Programme des ateliers de prévention Septembre - Décembre 2024



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).
- > 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 12 séances pour pratiquer une activité physique douce alliant le travail de la souplesse et de l'équilibre, pour améliorer la confiance en soi et agir sur son équilibre de vie global.

Les vendredis de 14h à 15h

13, 20 et 27 septembre

4, 11, 18 et 25 octobre

8, 15, 22, et 29 novembre

6 décembre

Ateliers animés par Laurence LAPIERRE, intervenante en yoga.

➔ Circuler à pied ou en voiture en toute sécurité

Cycle de 3 séances pour partager vos expériences, réviser les principales règles de conduite et vous donner des outils pour des déplacements en toute sérénité (en voiture ou à pied).

Le mardi 17 septembre de 14h à 17h

« Actualiser ses connaissances du code de la route et comprendre les nouvelles signalisations »

Le mardi 24 septembre de 9h à 12h

« Mieux se comprendre et appréhender les contraintes de conduite »

Le vendredi 27 septembre de 14h à 17h

« Circuler à pied en toute sécurité »

Ateliers proposés par des professionnels de l'Automobile Club Association.



→ Du peps pour ma mémoire

Cycle de 11 séances pour apprendre à stimuler votre mémoire dans les activités quotidiennes. Avec l'âge, notre capacité à apprendre de nouvelles informations décroît : redonnez du peps à vos neurones grâce à des exercices ludiques et pratiques qui stimulent les différentes formes de mémoire.

Les mardis de 9h30 à 11h30

1^{er}, 8, 15, 22 et 29 octobre

5, 12, 19 et 26 novembre

3 et 10 décembre

Thématiques abordées :

- > Comprendre le fonctionnement de la mémoire
- > Détecter les premiers signes d'alerte
- > Dédramatiser la perte de mémoire
- > Techniques de mémorisation

En amont des ateliers mémoire, rendez-vous pour :

- > Un temps de présentation

Mardi 17 septembre de 9h30 à 11h30

- > Une séance de Moca-tests

Mardi 24 septembre (horaires variables)

Ateliers animés par Catherine MOUROT, bénévole formée, et un(e) neuropsychologue, en partenariat avec MSA Groupe Alsace et l'association Atout Âge Alsace.

→ Bien dormir, c'est possible!

Cycle de 6 séances pour apprendre à mieux connaître son sommeil et à l'améliorer grâce à des outils et des techniques de bien-être et de relaxation.

Les jeudis de 9h30 à 11h30

19 et 26 septembre

3, 10, 17 et 24 octobre

Ateliers animés par Beata HAVREZ, sophrologue, en partenariat avec l'association Atout Âge Alsace.

→ 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 jeudis de 14h à 16h

19 et 26 septembre

3, 10, 17 et 24 octobre

Ateliers animés par Joëlle WALCH, intervenante formée par Brain Gym France.

→ Équilibre et vitalité avec l'IDOGO

Cycle de 12 séances pour découvrir et vous initier à la pratique de l'IDOGO. A l'aide d'un petit bâton de bois, venez effectuer des mouvements corporels doux qui vous aident à travailler votre souffle, votre équilibre, la coordination et la fluidité de vos mouvements.

Les mardis de 14h à 15h30

15, 22 et 29 octobre

5, 12 et 26 novembre

3, 10 et 17 décembre

7 et 14 janvier 2025

Le vendredi de 10h à 11h30

22 novembre

Des cycles de perfectionnement à la pratique seront proposés dans la continuité de cette initiation.

Ateliers animés par Sandra KOHLER, thérapeute formée à l'IDOGO.

→ Le Stammtisch : un temps d'échange et de partage

Nous vous proposons de vous retrouver autour d'un café pour échanger, partager des souvenirs, faire des jeux... Des thématiques diverses et variées pourront être abordées selon vos envies!

Le jeudi 31 octobre de 14h30 à 16h30

Le vendredi 13 décembre de 14h30 à 16h30

Sur inscription, venez comme vous êtes et apportez vos idées!



→ Bouger pour rester actifs

Cycle de 5 séances de gymnastique douce pour entretenir sa forme, améliorer sa condition physique et ses capacités cardio-respiratoires.

Les jeudis de 14h à 16h

28 novembre

5, 12 et 19 décembre

9 janvier 2025

Au programme :

- Réveil musculaire et articulaire
- Renforcement musculaire avec et sans matériel avec une utilisation de techniques variées
- Renforcement de la mobilité fonctionnelle, de l'équilibre et de la coordination....

Des activités variées pour retrouver du bien-être et l'envie de reprendre ou poursuivre une activité physique!

Ateliers animés par un éducateur sportif diplômé de l'Association Siel Bleu 67.



→ Parcours prévention des aidants

Public : aidants

MJC La Bouilloire à Marckolsheim

Vous aidez une personne en perte d'autonomie, atteinte de tous types de maladie ou en situation de handicap ? Parce que soutenir un proche fragilisé peut amener des questions et générer des besoins, nous vous proposons ce cycle de 5 séances pour prendre un temps pour vous, échanger et trouver des réponses concrètes pour vous et votre proche.

Les vendredis après-midi de 13h30 à 16h30

8, 15, 23, et 29 novembre

6 décembre

Les thématiques abordées seront les suivantes :

- > Initiation aux gestes de premiers secours
- > Acquérir des techniques pour accompagner son aidé en toute sécurité
- > Apprendre à lâcher prise par la sophrologie
- > Découvrir des outils et des techniques afin d'améliorer son sommeil
- > Les aidants et l'accompagnement nutritionnel

Possibilité de prise en charge gratuite de votre proche aidé durant les ateliers.

Participation au cycle complet ou inscription indépendante pour chaque séance.

Ateliers animés par l'ASEPT Alsace, en lien avec Atout Age Alsace et le Groupe MSA Alsace.



→ Rencontres thématiques

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.

Les mardis de 14h à 16h

10 septembre

«Aidant(e) : quelles démarches?»

5 novembre

«Aidant(e) : et quand c'est violent... ?»

Possibilité de prise en charge gratuite de votre proche sur place durant les rencontres.

Rencontres animées par une psychologue de la plateforme de répit Rivage - AMAELLES.

Les grands rendez-vous

→ Retrouvez-nous à la rentrée des associations de Sélestat

Le samedi 7 septembre de 10h à 17h

Pour faire son choix parmi l'offre associative et sportive foisonnante, la Ville de Sélestat, en collaboration avec l'Office Municipal des Sports et l'association MicCités, organise la « Rentrée des Associations ». Plus de 40 associations investissent la Ville de Sélestat et installent des stands pour vous renseigner et vous inscrire.

La Rentrée des associations permet de bien commencer l'année et de connaître toutes les possibilités offertes à Sélestat pour pratiquer vos activités.

- CSI, piscine des remparts, lac de canotage...
- Entrée gratuite, buvette et petite restauration
- Renseignements : Mairie de Sélestat 03 88 58 85 00

Retrouvez-nous pour échanger au Centre Sportif Intercommunal (CSI).

→ Temps d'échange et d'information : Savoir décrypter les étiquettes alimentaires

Le mardi 24 septembre de 14h à 16h

- Pour apprendre à analyser les emballages et étiquettes de produits alimentaires du quotidien (additifs, labels, logos, nutriscore...)
- Pour savoir différencier les informations nutritionnelles essentielles des mentions marketing
- Et pour découvrir les bienfaits d'une cuisine « fait-maison ».

Pensez à ramener des emballages d'aliments que vous consommez.

Atelier proposé par la Mutualité Française Grand Est (MFGE).



→ **Conférence :**
**Vivre avec un animal
au quotidien**



Le mardi 1^{er} octobre de 14h à 17h

Vous êtes confrontés à un évènement de vie, qui vous sépare quelques temps de votre animal de compagnie ?
Vous avez un animal et souhaitez mieux connaître ses besoins ?
Vous souhaitez adopter un nouveau compagnon de vie ?
Vous vous intéressez à la condition animale ?

L'association LIANES (Lien avec l'ANimal et contre l'Exclusion Sociale) vous propose de venir échanger autour des thématiques suivantes :

- > Respecter les besoins de l'animal
- > La présence animale et ses bénéfices
- > Quand j'ai besoin d'aide, quelles solutions ?

Intervention animée par l'association LIANES - Strasbourg.

→ **Grand évènement**
**« La marche Bleue*, ensemble
toutes générations »**

Au parcours santé du Grubfeld à Sélestat

Le mardi 1^{er} octobre de 14h à 17h

Le temps d'une balade santé, partez à la découverte du sport santé, des droits des aidants et de la nature. Ouvert à tous, cet après-midi se veut sous le signe de l'échange, de la découverte et du partage entre générations, du plus petit au plus grand, du plus jeune au plus âgé.

Au programme :

- > Parcours découverte de 3 km ponctué d'ateliers et d'espaces d'informations
- > Village partenaires : présence de nombreux partenaires autour de la prévention santé et du sport adapté
- > Vous aidez un proche en difficulté pour se déplacer ? Du matériel adapté (vélo triporteur, joëlette...) peut vous être prêté.

Code vestimentaire : une touche de bleu sera appréciée !

**Gratuit, ouvert et accessible à tous. Renseignements auprès de
la Maison des Aînés et des Aidants : 03 69 33 25 99.**

*Nous vous proposons une marche dans le cadre de la Semaine Bleue, qui a pour vocation de valoriser la place des aînés dans notre société et l'importance des liens entre les générations.

→ Conférence : **Mon diabète et moi**

Le jeudi 14 novembre de 13h30 à 17h

Temps d'échange et d'information dédié à la sensibilisation et à la prévention du diabète.

Venez aborder différentes thématiques autour du diabète (la nutrition, des conseils de prévention...) et rencontrer des professionnels de santé (radiologue, endocrinologue, infirmier...) qui pourront répondre à vos questions.

Intervention proposée par le Laboratoire Ouilab 67 de Sélestat.

→ Conférence : **Comment adapter mon logement à mes besoins pour plus de confort et de sécurité ?**

Le mardi 19 novembre de 14h30 à 16h30

Comment aménager et sécuriser mon domicile ?

Comment prévenir les chutes ?

Quelles aides financières puis-je solliciter ?

Cette conférence abordera les différentes possibilités d'adaptation et d'aménagement au sein de votre logement, que vous soyez locataire ou propriétaire.

Intervention animée par une ergothérapeute du CEP-CICAT 67.

→ Temps d'échange et d'information : **Les rendez-vous conso : mieux manger**

En partenariat avec l'UFC QUE CHOISIR, nous vous proposons deux ateliers autour de l'alimentation :

Le jeudi 7 novembre de 14h à 16h30

« Je mange équilibré au juste prix »

80 % des aliments que nous achetons sont des « produits transformés ». Leurs emballages fourmillent d'informations, souvent difficiles à déchiffrer...

L'atelier de l'UFC-Que Choisir du Bas-Rhin permettra aux participants :

- > De déterminer ce qu'est une alimentation équilibrée
- > D'acquérir les repères nutritionnels du programme national nutrition-santé
- > De décrypter les informations disponibles sur les produits pour évaluer leur intérêt nutritionnel
- > De comparer objectivement des produits alimentaires
- > De découvrir l'application "Quelproduit" qui facilite la détection des meilleurs produits.

Le jeudi 21 novembre de 14h à 16h

« Je m'organise pour ne pas gaspiller les aliments »

Acheter les justes quantités, comprendre les dates, bien conserver ses aliments : quelles pratiques adopter ?

L'atelier de l'UFC-Que Choisir du Bas-Rhin permettra aux participants :

- > De comprendre les enjeux de la réduction du gaspillage alimentaire
- > D'acquérir des connaissances pratiques pour choisir et gérer leurs achats alimentaires
- > D'appréhender les repères nutritionnels pour une alimentation équilibrée.

Les deux ateliers seront interactifs avec des mises en situation, des tests et de nombreux échanges entre les participants et les animateurs.

Ateliers animés par des bénévoles de l'UFC Que Choisir.