



**Maison des aînés
et des aidants**

**Programme
des actions
et ateliers
de prévention**

Septembre - Décembre 2022

Informations pratiques

Inscriptions

- > Pour les ateliers marqués d'une étoile (*), l'inscription s'effectue à partir du 6 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.

Recommandations

- > Pour les activités physiques douces, équipez-vous d'une tenue confortable.
- > Adaptation des mesures en fonction de l'évolution sanitaire et des recommandations

→ **Le sommeil, mieux le comprendre, mieux le gérer***

Public : seniors

Contenu : identifier les difficultés passagères d'endormissement et les pathologies liées au sommeil. Vous expérimenterez certaines techniques de relaxation et de respiration pour mieux gérer les nuits difficiles.

→ **Cycle de 4 séances** - de 14h à 16h

Mardi 20 septembre

Mardi 27 septembre

Mardi 4 octobre

Mardi 11 octobre

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



→ **La douleur, la comprendre pour mieux la soigner***

Public : seniors

Contenu : apprendre à soulager vos douleurs par l'identification de ses mécanismes et vous aider à mieux la canaliser

→ **Cycle de 3 séances - de 14h à 16h**

Mardis 18 et 25 octobre et 8 novembre

Ateliers animés par un professionnel en psychologie de l'association Brain Up.

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

Public : seniors

Contenu : prendre soin de vos méninges : conseils et exercices pratiques.

→ **Cycle de 5 séances - de 10h à 12h**

Judis 22 et 29 septembre, jeudis 6, 13 et 20 octobre

Ateliers animés par un professionnel en psychologie de l'association Brain Up.

→ **C'est bon pour le moral, se connaître, se protéger, s'engager***

Contenu: redynamiser votre quotidien dans une démarche positive et constructive.

→ **Cycle de 5 séances - de 14h à 16h**

Mardis 15, 22 et 29 novembre, mardi 6 et 13 décembre

Ateliers animés par un professionnel en psychologie de l'association Brain Up.

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

Public: seniors et aidants

Contenu: initiation à une activité douce par un travail autour de la souplesse et de l'équilibre.

→ **Cycle de 5 séances - de 14h à 15h**

2 sessions au choix:

Jeudis 22 et 29 septembre, jeudis 6, 13 et 20 octobre

Jeudis 17 et 24 novembre et jeudis 1^{er}, 8 et 15 décembre

→ Ateliers d'information discussion

Public : aidants

Les lundis de 14h à 16h

26 septembre

« Mon proche change : face aux troubles cognitifs et/ou troubles du comportement »

28 novembre

« Il m'arrive de perdre patience ou de ne pas savoir quoi faire »

Animés par un psychologue de la plateforme de répit Rivage.

Inscription :

auprès de Rivage au 03 88 82 09 64

→ Cafés des aidants*

Public : aidants

Contenu : 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

7 octobre, 4 novembre et 2 décembre

Animés par une ou des psychologues, des professionnels de l'accompagnement de l'APEI Centre Alsace.



➔ **J'accompagne mon proche quand la maladie s'aggrave - Comment préserver ma qualité de vie***

Public : aidants

Contenu: Venez échanger et partager votre expérience, comprendre comment chacun est impacté au quotidien dans sa qualité de vie, renforcer vos propres ressources et trouver des moyens pour préserver un équilibre de vie et prévenir l'épuisement.

Vendredi 28 octobre de 9h à 12h30

Repas de midi tiré du sac pour poursuivre les échanges

Atelier conçu et proposé en partenariat par Expertises CREDIR Research & AREIPAH.

Les grands rendez-vous

→ **Conférence-débat sur la maladie d'Alzheimer** **Publics : aidants et aidés**

Contenu : Théâtre-forum, suivi d'un débat animé par le Docteur Kehren, médecin coordonnateur des EHPAD de Benfeld et de Sélestat.

Profitez de l'expertise des partenaires présents : le Bureau d'Accompagnement Individualisé des Aidant.e.s (BAIA), l'Association Générale des Familles (AGF), Alsace Alzheimer, les Accueils de Jour de Marckolsheim et de Benfeld, des services d'aide à domicile, la plateforme de répit Rivage.

Jeudi 13 octobre de 14h à 17h

à la Salle Polyvalente d'Ebersheim

52 rue de Muttersholtz

Entrée libre et gratuite dans la limite des places disponibles

Accueil à partir de 13h30

Renseignements et inscriptions pour l'accueil des personnes aidées (au plus tard 15 jours avant la date) :

MAIA

03 68 33 80 74

→ **Conférence**
**« J'aide un proche...
quels sont mes droits* »**

Public : aidants

Contenu : ce temps d'échange vous guidera dans les démarches pour accompagner au mieux un proche en situation de dépendance liée à son âge, un handicap ou une maladie.

Comment faire ? Vers quels interlocuteurs s'orienter ?
De quelles aides bénéficier ? Toutes ces questions seront abordées.

Jeudi 10 novembre à 14h

à la Salle Sainte Barbe de Sélestat
2 rue Sainte Barbe

Conférence proposée par le Centre d'Information sur les
Droits des Femmes et des Familles du Bas-Rhin

→ Réunion d'information dédiée à la nouvelle résidence autonomie*

Public: aidants

Contenu: Cette nouvelle résidence de 70 logements, destiné aux personnes de plus de 60 ans, seules ou en couple, est en construction depuis avril 2022, au cœur du quartier du Heyden. Équipée d'aménagements adaptés et sécurisés, elle permet à chaque résident de vivre de manière indépendante.

Les professionnels de l'ABRAPA, en charge de la gestion de la future résidence, vous présenteront son fonctionnement et répondront à vos questions.

Vendredi 21 octobre à 16h

à la Salle Sainte Barbe de Sélestat
2 rue Sainte Barbe

➔ **Ciné-débat,
« Lumière sur les aidants,
un ciment intergénérationnel* »**

Tout public / Entrée gratuite

« **La culture du quotidien** » : court-métrage sur le Service d'accueil de jour «Le Moulin» de Châtenois de l'APEI Centre Alsace puis échange avec Arthur Poutignat, le réalisateur et l'équipe de tournage.

Avec le soutien de la Collectivité européenne d'Alsace et Passeur d'image.

« **Ma chère famille** » : film-documentaire qui donne la parole à des professionnels et des aidants puis échange avec Benjamin Laurent, le réalisateur.

Proposé par la Maison des Aînés et des Aidants de Sélestat et l'APEI Centre Alsace avec le soutien de la Conférence des Financeurs et le Récit passeurs d'images.

Jeudi 20 octobre à 17h30

Cinéma Le Select
48 rue Président Poincaré à Sélestat

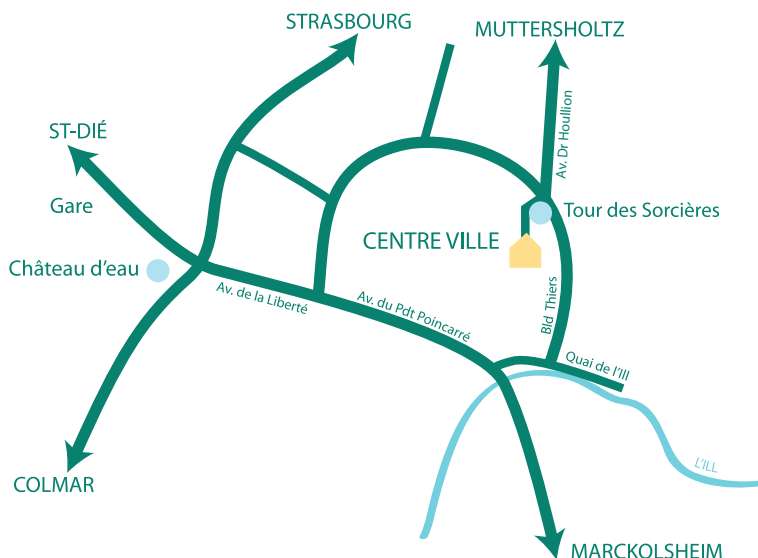


Pour venir

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

- ➔ **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



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