



Maison des Aînés  
et des Aidants

**Ateliers  
de prévention  
et de bien-être**

février - juillet 2025



**Sélestat**<sup>®</sup>  
Alsace Centrale



© Ville de Sélestat

## Informations pratiques

### Qui peut participer ?

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

### Où se déroulent les ateliers ?

à la Maison des Aînés et des Aidants  
16b, place du Marché aux Choux à Sélestat

### Modalités d'inscription :

- l'inscription s'effectue auprès du CCAS et de la Maison des Aînés et des Aidants de Sélestat par mail à [ccas@ville-selestat.fr](mailto:ccas@ville-selestat.fr) ou au 03 88 58 85 80 (*les messages vocaux ne valent pas inscription*)
- ateliers gratuits et places limitées
- pour les cycles d'ateliers, il est recommandé de participer au cycle complet.

### Quelques recommandations :

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



Idogo® - © V. Wilmette

## Les ateliers

### Équilibre et vitalité avec l'idogo

Cycle de 12 séances pour découvrir et vous initier à la pratique de l'idogo.

À l'aide d'un petit bâton de bois, effectuez des mouvements corporels doux qui vous aident à travailler votre souffle, votre équilibre, la coordination et la fluidité de vos mouvements.

Ateliers animés par Sandra Kohler, thérapeute formée à l'idogo

### Cycle de perfectionnement "Aller plus loin"

**Les mardis de 14h à 15h30**  
25 février  
4, 18 et 25 mars  
8, 15, 22 et 29 avril

**Le jeudi de 10h à 11h30**  
3 avril

**Les mardis de 14h à 15h30**  
6, 20 et 27 mai  
3, 10, 17 et 24 juin  
1<sup>er</sup> juillet

### Cycle d'initiation "Idogo, j'y vais !"

4 séances de découverte

**Les jeudis de 10h à 11h30**  
5, 12, 19 et 26 juin

Des cycles de perfectionnement à la pratique seront proposés dans la continuité du cycle d'initiation.



## **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.

Ateliers animés par Joëlle Walch, intervenante formée par Brain Gym France

1<sup>er</sup> cycle :

**Les jeudis de 14h à 16h**

6, 13, 20 et 27 mars  
3 et 10 avril

2<sup>e</sup> cycle :

**Les jeudis de 14 à 16h**

15 et 22 mai, 5, 12 et 19 juin

**Le mardi de 10h à 12h**

27 mai

## **Boost mémoire !**

Cycle de 17 ateliers d'1h30 au cours desquels vous pratiquerez des exercices ludiques sur tablette, adaptés à vos capacités et vos besoins, pour entretenir et stimuler votre mémoire.

Ateliers animés par une éducatrice de l'association Siel Bleu

**Les vendredis de 10h à 11h30**

14, 21 et 28 mars  
4, 11, 18 et 25 avril  
2, 9, 16, 23 et 30 mai  
6, 13, 20 et 27 juin  
4 juillet



## **Se régénérer dans le mouvement et la parole 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 dans un temps convivial d'échange, pour améliorer la confiance en soi et agir sur son équilibre de vie global.

Ateliers animés par Laurence Lapierre, intervenante en yoga

**Les vendredis de 14h à 15h**

21, 28 mars  
4, 11, 18 et 25 avril  
16 et 23 mai  
6, 13, 20 et 27 juin

## **Café Stammtisch : temps d'échange et de partage**

Venez 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 !

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

**Le lundi 24 mars**

de 14h30 à 16h30

**Le lundi 6 juin**

de 14h30 à 16h30



## 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.

### 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 le mardi 1<sup>er</sup> avril de 9h30 à 11h30.
- une séance de tests MoCA avec un neuropsychologue le mardi 8 avril (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.

### Les mardis de 9h30 à 11h30

15, 22 et 29 avril  
6, 13, 20 et 27 mai  
3, 10, 17 et 24 juin



## La vie en forme, une question d'équilibre !

Cycle de 16 séances d'activités physiques adaptées en intérieur et en extérieur (12 séances gymniques en intérieur et 4 séances de différentes marches en extérieur).

Séances animées par un éducateur sportif, en lien avec le Comité Régional Sports pour tous Grand Est.

**Les mardis de 10h30 à 11h30**  
du 8 avril au 24 juin  
9, 16, 23 et 30 septembre

L'inscription peut se faire de manière indépendante entre les séances en intérieur et celles en extérieur.



## Le FALC (Facile à lire et à comprendre), un langage qui aide !

Le Facile à lire et à comprendre (FALC) est une méthode qui sert à communiquer des informations et aide des personnes ayant des difficultés à lire, à comprendre des documents ou des affiches.

La méthode utilise des phrases courtes avec des mots simples et utilise des images ou des photos.

Un texte en FALC peut être compris par les personnes avec un handicap mental, les personnes dyslexiques, les personnes âgées, les personnes maîtrisant mal le français...

La Maison des Aînés et des Aidants, en partenariat avec les résidents du Foyer de

l'APEI Centre Alsace « rue du Tabac », vous invite à créer ensemble un support FALC lors d'un atelier. Les participants pourront notamment réaliser un document qui leur permettra de se repérer dans Sélestat.

**Le mardi 8 avril de 15h à 17h**

Atelier animé par des professionnels de l'association APEI Centre Alsace.



## Ensemble 2 Générations : plus qu'un logement, une aide intergénérationnelle

Le principe de colocation intergénérationnelle, fondé en 2018 dans le cadre de la Loi Elan (loi sur l'évolution du logement, de l'aménagement et du numérique) a l'avantage de réduire la solitude des personnes âgées, tout en aidant des étudiants à trouver un logement, dont le loyer reste modéré.

En parallèle, l'étudiant peut proposer de menus services à l'hébergeur sous forme d'une présence bienveillante en soirée, dans le respect de l'intimité de chacun, en partageant des temps d'échanges, en participant aux tâches quotidiennes (courses, confection du repas...) ou

encore en réalisant de petits travaux de bricolage ponctuels.

**Vous êtes intéressé par ce dispositif ? Vous êtes sénior, étudiant, proche d'une personne âgée ? Vous travaillez auprès de ces publics ?**

**Le jeudi 27 mars de 10h à 12h**

**Rendez-vous pour une présentation de l'association Ensemble 2 Générations.**

Atelier animé par Véronique Nartz, chargée de mission à Ensemble 2 Générations.



## Comprendre pour agir : je suis proche aidant, et vous ?

L'atelier **Comprendre pour agir** est un dispositif destiné aux proches aidants. Conçu comme un parcours d'accompagnement pour prendre le temps de se questionner et analyser les situations vécues dans la relation au proche malade, en situation de handicap ou de dépendance.

Il permet de trouver sa place, tant dans la relation avec son proche ou avec les professionnels, que dans sa relation avec la société et la vie de tous les jours. L'objectif est aussi de mieux connaître et mobiliser les ressources existantes près de chez soi.

### Les lundis de 13h30 à 16h30

17 et 31 mars  
14 et 28 avril  
12 et 26 mai

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

*Possibilité de prise en charge gratuite de votre proche sur place durant les rencontres (sur demande au préalable).*

### Informations complémentaires :

Plateforme de répit d'aide aux aidants Amaelles Bas-Rhin  
03 88 82 09 64 ou  
[pfr@apa.asso.fr](mailto:pfr@apa.asso.fr)



## Aidants et scènes de vie

Ateliers mêlant temps d'échanges et de jeu théâtral pour les aidants, pour mieux comprendre la maladie de son proche, rompre l'isolement, améliorer la qualité de la relation avec son proche et partager des moments conviviaux.

### Les lundis de 13h30 à 16h30

2, 16 et 23 juin

Séances animées par des professionnels et proposées par la Mutualité Française Grand Est.



# Maison des Aînés et des Aidants

16b place du Marché aux Choux à Sélestat

☎ 03 88 50 85 80

@ ccas@ville-selestat.fr

## Ouverture au public :

- lundi de 13h30 à 17h30 (fermeture le lundi matin)
- mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30

## Pour venir :

- en bus : ligne A ou B, arrêt De Lattre de Tassigny  
Plus d'informations pour les transports : 03 88 57 70 70 ou [tis@l-k.fr](mailto: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.



CCAS de la Ville de Sélestat  
Maison des Aînés et des Aidants  
16 B Place du Marché aux Choux  
67600 SÉLESTAT - 03 88 58 85 80  
[ccas@ville-selestat.fr](mailto:ccas@ville-selestat.fr)

Ville de Sélestat  
9 place d'Armes  
67600 SÉLESTAT  
[www.selestat.fr](http://www.selestat.fr)  
Photos © Adobestock



**Sélestat**<sup>®</sup>  
Alsace Centrale