

## INITIATION AU THÉÂTRE

A L'Autre Scène\*

Atelier ludique et convivial.

Cycle de 8 séances

Lundi de 14h à 16h

- 14, 21 et 28 septembre
- 5 et 12 octobre
- 2, 9 et 16 novembre



## ATELIER NUMÉRIQUE

Venez découvrir les bases du numérique avec une tablette

Cycle de 4 séances

Vendredi de 14h à 15h30

- 6, 13, 20 et 27 novembre

Vendredi de 15h30 à 17h

- 15, 22 et 29 janvier
- 5 février

Vendredi de 15h30 à 17h

- 5, 12, 19, 26 mars



## ATELIER CRÉATIF

Atelier ludique et travail de création de supports simples à partir de fil, de cartes et tissus

Vendredi de 10h à 11h30

- 23 octobre
- 6 et 27 novembre
- 4, 11, 18 décembre
- 9 février
- 16 mars

## LA SANTÉ A COEUR

Prévenir les risques cardiovasculaires est essentiel, vous saurez tout, de manière accessible et conviviale

Cycle de 5 séances

Jeudi de 10h à 11h30

- 14 et 28 janvier
- 11 et 25 février
- 11 mars

Atelier animé par le Réseau Cardio Prévention Obésité Alsace



## Animations 2020-2021 septembre à mars

16b place du Marché aux  
Choux à Sélestat

A partir du 7 septembre

- Ouvert le lundi de 13h30 à 17h et du mardi au vendredi de 9h à 12 h et de 13h30 à 17h
- Inscriptions aux ateliers - 03 69 33 25 99 - places limitées



# Notre programme d'animations

---

Tout au long de l'année venez participer aux ateliers proposés au sein de la Maison des Aînés et des Aidants pour :

- préserver votre vitalité et vous relaxer
- partager des moments de convivialité
- découvrir des activités physiques douces

## Informations pratiques :

Port du masque obligatoire

Tous les ateliers ont lieu à la Maison des Aînés et des Aidants sauf l'initiation au théâtre et le théâtre-forum à L'Autre Scène\* 18, rue des bateliers - Sélestat

Pour les activités physiques douces :

- tenue confortable préconisée
- pensez à venir muni d'une visière, d'une petite serviette et d'une bouteille d'eau

## AVANCER EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Respirez profondément - soyez inspiré, l'atelier de sophrologie permet de cultiver le bien être

Cycle de 6 séances

Mercredi de 10h à 11h

- 16, 23 et 30 septembre
- 7, 14 et 21 octobre

## SE RENFORCER GRÂCE AU YOGA ADAPTÉ

Pratiquez une activité douce qui permet de travailler souplesse et équilibre.

Cycle 1 de 13 séances



Mardi de 16h à 17h

- 15, 22 et 29 septembre
- 6, 13, 20 et 27 octobre
- 3, 10, 17 et 24 novembre
- 1er et 8 décembre

Cycle 2 de 13 séances

Mercredi de 10h à 11h

- 2, 9 16 décembre
- 6, 13, 20 et 27 janvier
- 3, 10, 17 et 24 février
- 3 et 11 mars

## ATELIER CORPS EN ÉVEIL

Découvrir le Body Mind Centering pour trouver et préserver du confort et de la mobilité dans tout le corps.

Cycle de 8 séances

Mardi de 14h à 15h

- 22 et 29 septembre
- 6 et 13 octobre
- 10, 17 et 24 novembre
- 1er décembre



## RIRE, UN DÉCLENCHEUR DE BONHEUR

Venez faire le plein d'énergie ! La rigologie vous invite à réveiller votre rire et à vous reconnecter à votre joie de vivre.

Conférence

le jeudi 5 novembre de 9h30 à 11h30

Cycle de 4 séances

Jeudi de 10h à 11h30

- 12, 19 et 26 novembre
- 3 décembre



## Animations 2020-2021 septembre à mars

16b place du Marché aux  
Choux à Sélestat

A partir du 7 septembre

- Ouvert le lundi de 13h30 à 17h  
et du mardi au vendredi de 9h à  
12 h et de 13h30 à 17h
- Inscriptions aux ateliers -  
03 69 33 25 99 - places  
limitées



## RÉPIT POUR LES AIDANTS

### THÉÂTRE-FORUM

A L'Autre Scène\*

Venez partager une expérience  
unique, ludique et réfléchir avec  
légèreté au rôle et à la place de  
l'aidant et de l'aidé

- Samedi 17 octobre de 10h à 12h
- Jeudi 10 décembre de 14h à 16h

### QI GONG

Travaillez votre équilibre, votre  
stabilité dans la marche, votre  
respiration. Entretenez votre santé,  
votre énergie vitale.

Cycle de 8 séances

Vendredi de 14h à 15h

- 4, 11 et 18 décembre
- 8, 15, 22 et 29 janvier
- 5 février

### S'ÉCOUTER, S'EXPRIMER

Discussions, musiques et chants.

Cycle de 6 séances

Vendredi de 10h à 11h30

- 15, 22, 29 janvier
- 5, 12, 19 février



## RÉPIT POUR LES AIDANTS

Possibilité de venir avec son proche,  
qui sera pris en charge

### ATELIERS D'INFORMATION DISCUSSION

Des professionnels de Rivage vous  
accompagnent et répondent à vos  
questions. Ateliers animés par un  
Psychologue

Lundi de 14h30 à 16h30

- 21 septembre 2020 : colère,  
culpabilité et honte de l'aidant
- 16 novembre 2020 : mieux  
comprendre les addictions  
(alcool, jeux, sexe, nourriture...)

Inscription auprès de Rivage  
- 03 88 82 09 64

### CAP BIEN ÊTRE

Venez échanger sur les émotions,  
le bien être, la gestion du stress et  
enfin bien vivre avec soi et les  
autres

Cycle de 4 séances

Jeudi de 14h30 à 16h30

- 28 janvier
- 4, 11 et 18 février

Inscription auprès de ASEPT Alsace  
- 03 89 20 79 40