Ateliers "Agir pour soi"

ouverts à tous les aidants et anciens aidants

À Embrun
Automne
2023

Accompagner un proche mobilise le corps et l'esprit au quotidien.

Les ateliers proposés sont des temps collectifs pour

développer sa capacité d'agir sur sa santé.

Salle "Yoga Shala"
21 rue de la Levée

Inscription

06 75 75 76 68
plateforme-aidants@fondationseltzer.fr

Fondation Edith Seltzer
Plateforme Seltzer des Aidants
118 route de Grenoble - 05107 Briançon
www.fondationseltzer.fr

codes Comité départemental d'éducation pour la santé HAUTES-ALPES

Hautes-Alpes Conférence des financeurs Prévention de la perte d'autonomie

Hautes-Alpes le département

Programme

Atelier 1 : Mieux vivre son quotidien

Gérer le stress

Animé par Amandine du CODES05
Jeudi 5 octobre de 14h à 16h

Atelier 2 : Se mettre en mouvement

Activité physique douce

Animé par Marion de Siel Bleu
Jeudis 12 et 19 octobre
de 14h à 15h30

Atelier 3 : Santé au naturel

Des conseils pratiques pour améliorer son quotidien

Animé par Manon, Naturopathe
Jeudi 9 novembre de 14h à 16h

Atelier 4 : Bien-Être

Automassages

Animé par Verushka
Jeudi 16 novembre de 14h à 16h

Atelier 5 : Cuisine

Des recettes simples pour tous les jours

Animé par Juliette de la Popote roulante (salle La Baratonne à Baratier)
Jeudi 23 novembre de 9h30 à 13h30

Sortie culture & détente

Jeudi 30 novembre

Inscription
06 75 75 76 68
plateforme-aidants@fondationseltzer.fr

Fondation Edith Seltzer
Plateforme Seltzer des Aidants
118 route de Grenoble - 05107 Briançon
www.fondationseltzer.fr

codes Comité départemental d'éducation pour la santé HAUTES-ALPES

Hautes-Alpes Conférence des financeurs Prévention de la perte d'autonomie

Hautes-Alpes le département