

Ateliers "Agir pour soi"

ouverts à tous les aidants et anciens aidants



À Gap
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.**

"Carré singulier"

4 rue des gentianes - ZA Les Eyssaguières - Gap

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  



Programme

Atelier 1 : Mieux vivre son quotidien

⇒ Gérer le stress

Animé par Amandine du CODES05
jeudi 9 novembre de 14h à 16h

Atelier 2 : Se mettre en mouvement

⇒ Approche douce du yoga

Animé par Céline du CDSA05
Jeudis 16 et 23 novembre
de 14h à 15h30

Atelier 3 : Santé au naturel

⇒ Des conseils pratiques pour améliorer son quotidien

Animé par Mathilde, Réflexologue
Jeudi 30 novembre de 14h à 16h

Atelier 4 : Bien-Être

⇒ Automassages

Animé par Verushka
Jeudi 7 décembre de 14h à 16h

Atelier 5 : Cuisine

⇒ Des recettes simples pour tous les jours

Animé par Patrick de "Chez Bernie"
(3 rue de Valserres à Gap)
Mardi 12 décembre de 9h30 à 13h30

Sortie culture & détente

Jeudi 21 décembre

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  

