

Ateliers Santé *ouverts* *à tous les aidants et anciens aidants*



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.

▶▶ **Sur inscription**

Contact

Marie LISON 06 38 78 40 43
plateforme-aidants@fondationseltzer.fr

Fondation Edith Seltzer

Plateforme Seltzer des aidants
118, route de Grenoble - 05107 Briançon
www.fondationseltzer.fr  



Programme Ateliers Santé

Atelier 1 : Mieux vivre son quotidien

► Gérer le stress

Animé par le CODES05

Jeudi 29 septembre de 14h à 16h -
ADMR, 6 rue du 11 novembre 1918,
Gap

Atelier 2 : Santé au naturel

► Bien digérer et bien dormir

Animé par une naturopathe

Jeudi 6 octobre de 9h30 à 11h30 -
ADMR, 6 rue du 11 novembre 1918,
Gap

Atelier 3 : Sport adapté

► Se mettre en mouvement

Animé par le CDSA05

Jeudis 13 et 20 octobre de 14h à 17h -
CDSA 05, 5 place Jules Ferry, Gap

Atelier 4 : Santé au naturel

► Des conseils pratiques pour améliorer son quotidien

Animé par une naturopathe

Jeudi 10 novembre de 14h à 16h -
ADMR, 6 rue du 11 novembre 1918,
Gap

Atelier 5 : Cuisine et dégustation

► Des recettes simples pour tous les jours

Animé par «Chez Bernie»

Jeudi 17 novembre de 9h30 à 13h30 -
«Chez Bernie», 3 rue de Valserrès,
Gap

Sortie collective

► ... culturelle, sportive ou détente

Jeudi 24 novembre - A vous de choisir
selon vos envies !

Contact

Marie LISON 06 38 78 40 43

plateforme-aidants@fondationseltzer.fr

Fondation Edith Seltzer

Plateforme Seltzer des aidants
118, route de Grenoble - 05107 Briançon
www.fondationseltzer.fr  

