

Ateliers Santé *des aidants*




À Briançon

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

Sortie plantes sauvages

► Sortie découverte

Animé par Les Coll Buissonnière
Mardi 27 septembre de 14h à 16h30 -
Parking de la Maison de la Montagne
14h, Villard Saint Pancrace

Atelier 1 : Mieux vivre son quotidien

► Gérer le stress

Animé par le CODES05
Lundi 3 octobre de 14h à 16h - Salle
d'activités (Plateforme Seltzer des
aidants, 118 route de Grenoble,
Briançon)

Atelier 2 : Sport adapté

► Se mettre en mouvement

Organisé par SIEL BLEU
Lundi 10 et 17 octobre de 14h à 16h
- Salle d'activités (Plateforme Seltzer
des aidants)

Atelier 3 : Atelier Psychomotricité

► S'entretenir et améliorer son équilibre

Animé par une psychomotricienne
Lundi 7 novembre de 14h à 16h -
Salle d'activités (Plateforme Seltzer
des aidants)

Atelier 4 : Bien-Être

► Prendre soin de soi

Animé par une naturopathe
Lundi 14 novembre de 14h à 16h -
Salle d'activités (Plateforme Seltzer
des aidants)

Atelier 5 : Cuisine et dégustation

► Des recettes simples pour tous les jours

Lundi 21 novembre de 10h à 13h30 -
Salle culturelle, route des Espagnols,
Villard-St-Pancrace

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  

