

Ateliers "Agir pour soi"

ouverts à tous les aidants et anciens aidants



À Guillestre
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.**



Auberge de jeunesse La Rochette
Route des campings - Guillestre

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 Nathalie du CODES05
Mardi 26 septembre de 14h à 16h

Atelier 2 : Se mettre en mouvement

⇒ Activité physique douce

Animé par Marion de Siel Bleu
Mardis 3 et 10 octobre
de 14h à 15h30

Atelier 3 : Santé au naturel

⇒ Des conseils pratiques pour améliorer son quotidien

Animé par Manon, Naturopathe
Mardi 17 octobre de 14h à 16h

Atelier 4 : Bien-Être

⇒ Prendre soin de soi

Animé par une naturopathe
Mardi 7 novembre de 14h à 16h

Atelier 5 : Cuisine

⇒ Des recettes simples pour tous les jours

Animé par Juliette de la Popote roulante
Mardi 14 novembre de 9h30 à 13h30

Sortie culture & détente

Mardi 21 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 