



Les ateliers
de Gaspar **B4**

Centre de Ressources Territorial
GHT 12 Sud Alsace

Ateliers pour seniors actifs

et aidants



2023-2024

Améliorez votre qualité de vie et celle de vos proches

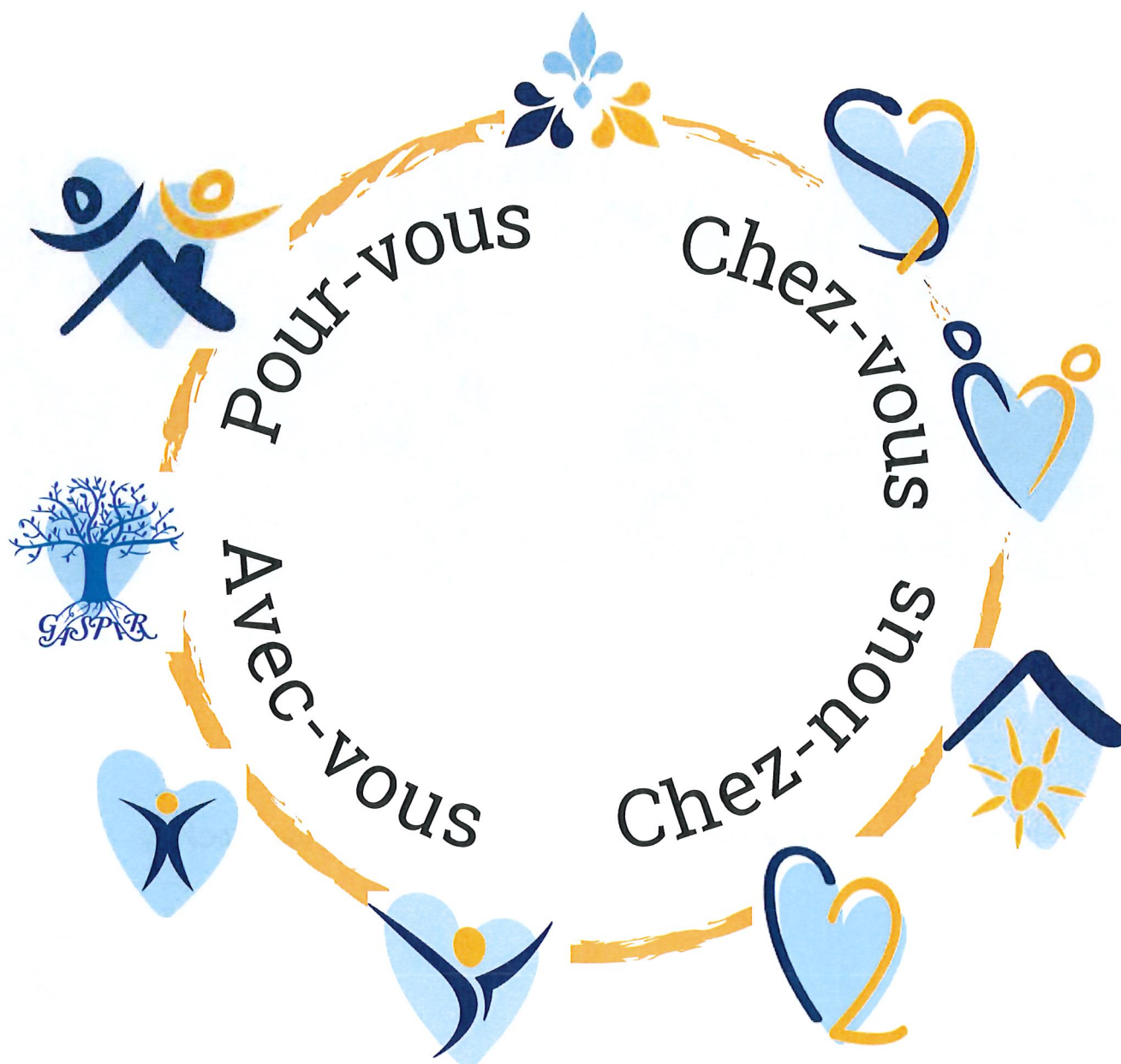


Présentation

L'Association Les Lys D'Argent compte 8 activités différentes. Nous vous proposons différentes solutions pour répondre à vos besoins : des ateliers de prévention de la perte d'autonomie, d'un programme d'éducation thérapeutique pour les atteints atteints de la maladie d'Alzheimer et/ou maladies apparentées, aux services à d'aide domicile ainsi que l'entrée au sein de notre EHPAD.

L'Association vous propose également le Centre de Ressources Territorial qui met en lien bénéficiaires et professionnels.

Au sein de ce livret, vous retrouverez toutes nos activités pour seniors actifs et aidants !



Sortez vos agendas !

Les Ateliers de GASPAR

Les Ateliers de GASPAR proposent diverses activités pour les **séniors**, les **personnes isolées** et/ou **en perte d'autonomie**.

Des activités qui **s'adaptent** à vos besoins et envies :

Parcours de stimulation psychomotrice

L'atelier parcours de stimulation a pour objectif de faire travailler la mémoire, l'attention ainsi que l'équilibre de manière combinée.



TOUS les lundis matin de 10h à 11h30



97 rue du Rhin
68680 Kembs



Possibilité d'abonnement mensuel, trimestriel ou semestriel
Voir page tarifs



ateliersdegaspar@leslysdargent.fr
06.60.33.55.45



Prévention des chutes

A travers un parcours psychomoteur vous allez travailler la prévention des chutes et les réflexes parachutes et faire des exercices pour les articulations.



TOUS les mardis matin de 10h30 à 11h30



97 rue du Rhin
68680 Kembs



Possibilité d'abonnement mensuel, trimestriel ou semestriel
Voir page tarifs



ateliersdegaspar@leslysdargent.fr
06.60.33.55.45



Gym douce adaptée

La gym douce sollicite les muscles et les articulations Elle regroupe divers exercices qui permettent de travailler la motricité, l'équilibre et la coordination des mouvements



TOUS les mardis après-midi de 14h à 15h



97 rue du Rhin
68680 Kembs

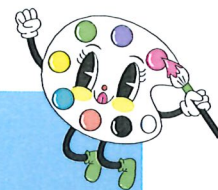


Possibilité d'abonnement mensuel, trimestriel ou semestriel
Voir page tarifs



ateliersdegaspar@leslysdargent.fr
06.60.33.55.45





Arts créatifs

Vous pourrez exprimer votre créativité à travers de la peinture acrylique, de l'aquarelle, du dessin au crayon, des créations libres ou dirigées.



TOUS les mercredis matin de 9h30 à 11h30



97 rue du Rhin
68680 Kembs



Possibilité d'abonnement mensuel, trimestriel ou semestriel
Voir page tarifs



ateliersdegaspar@leslysdargent.fr
06.60.33.55.45

Après-midi récréatives

Lors de ces après-midis vous aurez l'occasion de réaliser de multiples activités, jeux de société, sorties en extérieur, théâtre.
Des activités qui changent du quotidien.



TOUS les mercredis après-midi de 14h à 16h



97 rue du Rhin
68680 Kembs



Possibilité d'abonnement mensuel, trimestriel ou semestriel
Voir page tarifs



ateliersdegaspar@leslysdargent.fr
06.60.33.55.45



Yoga dynamique



Le yoga dynamique se réalise debout. Lors de ces séances vous travaillerez votre conscience corporelle, réaliserez des étirements, améliorerez votre souplesse ainsi que votre renforcement musculaire.



TOUS les vendredis matin de 9h30 à 10h30



97 rue du Rhin
68680 Kembs



Possibilité d'abonnement mensuel, trimestriel ou semestriel
Voir page tarifs



ateliersdegaspar@leslysdargent.fr
06.60.33.55.45

Yoga doux



Le yoga doux se réalise sur une chaise
Il vous permet de vous détendre grâce, notamment, à des exercices de respiration.



TOUS les vendredis matin de 10h30 à 11h30



97 rue du Rhin
68680 Kembs



Possibilité d'abonnement mensuel, trimestriel ou semestriel
Voir page tarifs



ateliersdegaspar@leslysdargent.fr
06.60.33.55.45



Activités physiques adaptées pour seniors en perte d'autonomie

Les activités adaptées vous permettent d'améliorer votre qualité de vie, de valoriser vos capacités, de créer du lien social, de contribuer au bien-être moral ainsi que de développer la confiance en soi.



TOUS les jeudis matin de 9h30 à 11h00



Maison des associations
13 allée du chemin vert
68170 Rixheim



ateliersdegaspar@leslysdargent.fr
06.60.33.55.45



TOUS les jeudis après-midi de 14h30 à 16h00



La Halle au blé
1 place Xavier Jourdain
68130 Altkirch



ateliersdegaspar@leslysdargent.fr
06.60.33.55.45



Comprendre et prendre soin de son sommeil à partir de 60 ans

Ces ateliers sont un programme d'apprentissage de gestion de l'insomnie.

Ils sont structurés **en 7 séances de 1h à 1h30** et animés par le médecin coordonnateur du Centre de Ressources Territorial, formé à l'hypnose et à la thérapie cognitivo-comportementale.

Ces ateliers ont pour but de **donner les clefs d'un bon sommeil** et **répondent aux problèmes les plus courants** : difficultés d'endormissement, « bavardage » mental, réveils fréquents, fatigue chronique...

Ce programme s'adresse aux personnes de plus de 60 ans souffrant d'insomnie.

Il est possible d'obtenir une dérogation pour les personnes de 50 à 60 ans.



TOUS les lundis de 16h30 à 18h

A partir du 23 octobre jusqu'au 4 décembre 2023



97 rue du Rhin
68680 Kembs



Abonnement aux Ateliers De GASPAR de 31.50€ par mois pendant 2 mois



crtght12@leslysdargent.fr
03.89.70.21.70



Programme d'éducation thérapeutique pour les patients atteints de la maladie d'Alzheimer et/ou de maladies apparentées

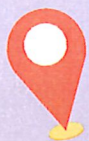
Le programme d'ETP MAMA a pour objectif d'améliorer la qualité de vie des personnes vivant à domicile avec la maladie d'Alzheimer et/ou de maladies apparentées.

Il permet de partager le vécu des personnes qui vivent la même situation, de préserver les capacités restantes des patients à travers des ateliers collectifs et individuels.

La participation des aidants est proposée afin de favoriser les échanges.



Sur rendez-vous



La Maison Du Lertzbach
6 rue Saint-Damien
68300 Saint-Louis



Programme gratuit



prevention@leslysdargent.fr
03.89.70.21.70

Un café, une rencontre,

Inscrivez-vous !



GASPAR'AIDANT

Être Aidant d'une personne âgée en perte d'autonomie ou ayant des troubles mnésiques, mobilise de l'énergie et de nombreuses ressources. Il s'avère primordial de se trouver des moments pour soi afin de souffler.

Un lundi par mois, venez nous rejoindre selon vos disponibilités.

Temps convivial de rencontre entre Aidants

Possibilité de venir avec son proche qui sera intégré à un groupe d'activités au sein des Ateliers de Gaspar

Participation gratuite pour les adhérents des services de l'Association Les Lys d'Argent (Accueil de Jour, SSIAD, SAAD, ESA...)

PROCHAINES DATES 2023 :

De 14h à 16h

- Lundi 18 septembre
- Lundi 16 octobre
- Lundi 20 novembre
- Lundi 11 décembre

INSCRIPTIONS :

LES ATELIERS DE GASPAR

97 rue du Rhin

68680 Kembs Loechlé

06 60 33 55 45

ateliersdegaspar@leslysdargent.fr

Nos tarifs

Abonnement :

Mensuel : 31.50€

Trimestriel : 84€

Semestriel : 168€



Nous organisons votre transport

Pour 25€ l'aller-retour nous nous assurons de votre transport.

(Crédit d'impôt possible à hauteur de 50%)

Retrouvez-nous sur différents forums :



Forum des séniors

Le mercredi 25 octobre à la salle des fêtes

111 rue de Reiningue 68320





Les ateliers
de Gaspar **B4**

Centre de Ressources Territorial
GHT 12 Sud Alsace

Renseignements



03 89 70 21 70

Retrouvez-nous également :

