

# Ateliers "Agir pour soi"

ouverts à tous les aidants et anciens aidants



À Veynes  
2024

Les ateliers proposés sont des temps collectifs pour  
**développer sa capacité d'agir  
sur sa santé.**

*Temps d'information et de mise en pratique  
animés par des professionnels*

Écomusée du cheminot  
3 rue du Jeu de Paume  
05400 Veynes

Inscription

06 75 75 76 68

[plateforme-aidants@fondationseltzer.fr](mailto:plateforme-aidants@fondationseltzer.fr)

*Fondation Edith Seltzer*

Plateforme Seltzer des Aidants  
118 route de Grenoble - 05107 Briançon  
[www.fondationseltzer.fr](http://www.fondationseltzer.fr)  



# Programme

## Atelier 1 : Mieux vivre son quotidien

⇒ Mes besoins, mes limites...

Animé par Romane VAISSE, CODES05  
13 mai de 10h à 12h

## Atelier 2 & 3 : Se mettre en mouvement

⇒ Gym douce

Animé par Eléonore RAGINEL  
27 mai de 10h à 11h30

⇒ Gym douce & Marche afghane

Animé par Eléonore RAGINEL  
3 juin de 10h à 11h30

## Atelier 4 : Santé au naturel

⇒ Approche de la Naturopathie

Animé par Julie FOURNIER  
10 juin de 10h à 12h

## Atelier 5 : Bien-être & gestion du stress

⇒ Relaxation sonore et Yoga doux

Animé par Ophélie MORIS  
17 juin de 10h à 12h

## Atelier 6 : Cuisine

⇒ Des recettes simples pour tous les jours

Animé par Juliette BOHLAND,  
La Popote Roulante  
Local Jeunes - 42 rue Jean Jaurès  
24 juin de 9h30 à 13h30

## Sortie collective

⇒ Selon vos envies

Inscription

06 75 75 76 68

[plateforme-aidants@fondationseltzer.fr](mailto:plateforme-aidants@fondationseltzer.fr)

*Fondation Edith Seltzer*

Plateforme Seltzer des Aidants  
118 route de Grenoble - 05107 Briançon  
[www.fondationseltzer.fr](http://www.fondationseltzer.fr)  

 codes  
Comité départemental  
d'éducation pour la santé  
HAUTES-ALPES

 CCBD  
Communauté de Communes Buëch Dévoluy

 Hautes-Alpes  
le département