

ATELIERS DE SOPHROLOGIE POUR SENIORS

Découverte de la sophrologie, apprendre à se détendre

Mercredi 08 octobre 2025 à 14h à Maison Alsace

Relâcher les tensions physiques et mentales

Mercredi 29 octobre 2025 à 14h à Maison Alsace

Apprendre à chasser les idées parasites

Mercredi 05 novembre 2025 à 14h à Maison Alsace

Accueillir et gérer les émotions négatives

Mercredi 19 novembre 2025 à 14h à Maison Alsace

Prendre soin de soi, savoir ralentir en hiver et se ressourcer

Mercredi 03 décembre 2025 à 14h à Maison Alsace

« Douceur de Noël », voyage à travers nos sens

Mercredi 17 décembre 2025 à 14h à Maison Alsace

« Nouvelle année, nouvelle énergie », pensée positive

Mercredi 28 janvier 2026 à 14h à Maison Alsace

Apprendre à lâcher prise et prendre du recul

Mercredi 11 février 2026 à 14h à Maison Alsace

Libérer son esprit, la clé d'un sommeil profond

Mercredi 25 février 2026 à 14h à Maison Alsace

Prendre soin de soi et entretenir sa vitalité

Mercredi 11 mars 2026 à 14h à Maison Alsace

Inscription chez AJPA au 03 88 51 68 98 / psychologue@ajpa.fr

Conception et impression : CeA / LS / Janvier 2025

**Vous êtes
retraité,
ou aidant d'une
personne âgée,
malade ou en
situation de
handicap ?**

**Découvrez les activités
gratuites proposées
par la Maison Alsace
de Haguenau (3 rue du Tournoi)**

BABELKAFFEE POUR LES AIDANTS

Un RDV mensuel pour les aidants, des ateliers de discussion et d'échanges

Comment prendre soin de soi ?

Mercredi 15 octobre 2025 à 14h

Maison Alsace – 3 rue du Tournoi – HAGUENAU
Inscription chez AJPA au 03 88 51 68 98 ou
psychologue@ajpa.fr

Prévenir et soulager les douleurs

Mercredi 12 novembre 2025 à 14h

Maison Alsace – 3 rue du Tournoi – HAGUENAU
Inscription chez AJPA au 03 88 51 68 98 ou
psychologue@ajpa.fr

Discussion libre

Mercredi 10 décembre 2025 à 14h

Maison Alsace – 3 rue du Tournoi – HAGUENAU
Inscription chez AJPA au 03 88 51 68 98 ou
psychologue@ajpa.fr

PARCOURS DE PREVENTION POUR LES SENIORS ET LES PROCHES AIDANTS

(Prise en charge de l'aidé sur demande)

Atelier : acquérir des techniques pour **accompagner son aidé** en toute sécurité

Mardi 4 novembre 2025 de 13h30 à 16h30

Information et inscription à ASEPT ALSACE
au 03 89 20 79 40 ou aseptalsace@msa-services-alsace.fr

Atelier : découvrir **l'art-thérapie** « façonner et laisser résonner la terre en soi »

Jeudi 13 novembre 2025 de 13h30 à 16h30

Information et inscription à ASEPT ALSACE
au 03 89 20 79 40 ou aseptalsace@msa-services-alsace.fr

Atelier : apprendre à lâcher prise par la **sophrologie**

Mardi 18 novembre 2025 de 13h30 à 16h30

Information et inscription à ASEPT ALSACE
au 03 89 20 79 40 ou aseptalsace@msa-services-alsace.fr

Atelier : apprendre à se détendre et à se relaxer **autour du rire**

Jeudi 27 novembre 2025 de 13h30 à 16h30

Information et inscription à ASEPT ALSACE
au 03 89 20 79 40 ou aseptalsace@msa-services-alsace.fr