



COLLECTIVITÉ EUROPÉENNE D'ALSACE

Place du Quartier Blanc
67964 STRASBOURG cedex 9
100 avenue d'Alsace
BP 20351 - 68006 COLMAR cedex

www.alsace.eu

→ Maison Alsace de Haguenau
3 rue du Tournoi
67500 HAGUENAU

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)



2 RDV pour les aidants :

❖ **CONFERENCES / ATELIERS par le CIDFF**

Lundi 24 août 2026 de 14h à 16h

Atelier « Concilier ma vie professionnelle et mon rôle d'aidant.e »

Lundi 07 septembre 2026 de 14h à 16h

Atelier « Je suis aidant.e,...quels sont mes droits ? »

Informations et inscription au 03 88 32 03 22 ou
istaerle@cidff67.fr

❖ **BABELKAFFEE POUR LES AIDANTS :**

Cycle de 6 ateliers "Prévention de l'épuisement émotionnel : prendre soin de soi quand on prend soin des autres avec la psychologie positive"

proposé par Jenny SUPPER, formatrice en psychologie positive et
Aurélie SCHOLIVE, psychologue

Engagement minimum pour 4 séances recommandé

Les mercredis de 14h à 16h :

02 et 23 septembre 2026

14 et 21 octobre 2026

04 et 18 novembre 2026

Informations et inscription au 03 88 51 68 98 ou
psychologue@ajpa.fr

Pour séniors et aidants :

❖ **CONFERENCE par la MAISON SPORT SANTE**

Jeudi 17 septembre 2026 de 14h à 16h

Conférence grand public

« Microbiote et Vieillesse : comment agir au quotidien ? »

par Laure FROEHLIG, diététicienne - nutritionniste

Informations et inscription au 03 67 34 03 89 ou
contact@mssna.fr

A l'issue de cette conférence vous pourrez vous inscrire à 6 ateliers nutrition - santé, qui auront lieu de septembre à décembre 2026

proposés par Laure FROEHLIG, diététicienne - nutritionniste

❖ **SOPHROLOGIE-RELAXATION / YOGA SUR CHAISE**

Proposé aux séniors et aidants par Annick GOUPILLEAU,
sophrologue

Démarrage à 14 h – durée 1 heure

Vendredis 11 et 25 septembre – 09 et 23 octobre

Mercredis 04 et 18 novembre – 02 décembre

Vendredis 18 décembre – 08 et 22 janvier 2027

Informations et inscription au 06 61 44 37 44 ou
contact@agsophro.fr