



Les ateliers
de Gaspar **BY**

Centre de Ressources Territorial
GHT 12 Sud Alsace

Ateliers pour seniors actifs

et aidants



2026

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 patients atteints de la maladie d'Alzheimer et/ou de maladies apparentées, aux services d'aide à 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 **seniors**, 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



Local des pompiers,
23 rue Europe, 68680 Kembs



Possibilité d'abonnement mensuel, trimestriel ou semestriel



ateliersdegaspar@leslysdargent.fr
06.60.33.55.45



Prévention des chutes

À 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



Local des pompiers,
23 rue Europe, 68680 Kembs



Possibilité d'abonnement mensuel, trimestriel ou semestriel



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



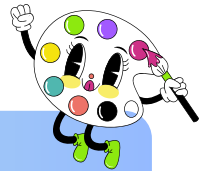
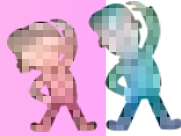
Local des pompiers,
23 rue Europe, 68680 Kembs



Possibilité d'abonnement mensuel, trimestriel ou semestriel



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



Local des pompiers,
23 rue Europe, 68680 Kembs



Possibilité d'abonnement mensuel, trimestriel ou semestriel



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



Local des pompiers,
23 rue Europe, 68680 Kembs



Possibilité d'abonnement mensuel, trimestriel ou semestriel



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 ou de 10h30 à 11h30



Local des pompiers,
23 rue Europe, 68680 Kembs



Possibilité d'abonnement mensuel, trimestriel ou semestriel



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 lundis de 10h30 à 12h00

Maison des Associations
Rue de l'Église,
68270 Ruelisheim

TOUS les jeudis de 9h30 à 11h00

Maison des associations
13 allée du chemin vert
68170 Rixheim

TOUS les lundis de 10h00 à 11h30

Salle des Fêtes
Pôle de Gérontologie St Damien
23 av. de la 1^{ère} division blindée,
68100 Mulhouse

TOUS les jeudis de 14h30 à 16h00

Salle Keller
2 rue des jardins
68210 Dannemarie

TOUS les lundis de 14h30 à 16h00

Résidence Sénior Amaelles,
9 rue de la concorde
68300 Saint-Louis

TOUS les jeudis de 14h30 à 16h00

Salle des fêtes EHPAD
Castel Blanc,
25 route Joffre
68290 Masevaux- Niderbruck

TOUS les mardis de 10h00 à 11h30

CRAC d'Altkirch,
9 rue du château
68130 Altkirch



ateliersdegaspar@leslysdargent.fr
06.60.33.55.45



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.

Venez nous rejoindre un mardi après-midi par mois, de 15h15 à 16h45.

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 l'ensemble des participants !



Renseignements et inscription

LES ATELIERS DE GASPAR

Local des pompiers, 23 rue Europe, 68680 Kembs
06 60 33 55 45 - ateliersdegaspar@leslysdargent.fr



Les ateliers
de Gaspar **BY**

Centre de Ressources Territorial
GHT 12 Sud Alsace

Inscriptions et renseignements sur les tarifs et le transport :



06 60 33 55 45

ateliersdegaspar@leslysargent.fr

Retrouvez-nous également sur :



www.leslysargent.fr



Association les Lys d'Argent