

JEUDI 3 OCTOBRE

Journée d'ouverture

CONFÉRENCE

« En bonne santé à la retraite »

À l'arrivée de l'hiver, on se prend en main !
Les conseils pour être acteur de sa santé ;
les leviers pour mieux se protéger au quotidien face aux effets d'usure du temps ;
les habitudes de vie à intégrer pas à pas.

La démarche s'appuie sur 4 piliers complémentaires et indispensables :
l'équilibre alimentaire, le sommeil, les activités physiques et la mémoire. Elle met en avant l'approche par le plaisir et les petits efforts au quotidien et sur la durée.

JEUDI 3 • 10h à 12h
Maison du Pays Rhéna
de Drusenheim

par Aurélie Roethinger,
psychologue pour
l'association Brain Up

Cette conférence sera suivie
d'ateliers à partir du mois de janvier.

Inscription recommandée,
au 03 68 72 02 11



Rendez-vous des associations

VENEZ À LA RENCONTRE
DES ASSOCIATIONS SENIORS
DE LA BANDE RHÉNANE !

Le **Club du 3^e âge de Soufflenheim.**

Le **Club Bon Accueil de Drusenheim**
se réunit tous les **mardis de 14h à 17h**
au Pôle culturel de Drusenheim.

Le **Club 65 ans et + de Dalhunden.**

L'association
Au fil du temps d'Offendorf
se réunit les **mardis 15 et 29 octobre à 14h**
à l'ESCO d'Offendorf.

Le **Club Rencontres et Amitiés de Roeschwoog**
se réunit **jeudi 3 octobre à 14h**
à la MOC (dans la Kleinsaal).

Le **Club de l'Amitié de Gamsheim**
se réunit les **mardis 8 et 22 octobre de 14h à 18h**
à la salle polyvalente de Gamsheim.

L'association **Entraide et Amitié d'Herrlisheim.**

L'association
Club 60 et + à Rountzenheim
propose différentes activités :

- Gym sur chaise **les mardis matins de 9h à 10h,**
- Arthérapie **le lundi 14 octobre à 14h,**
- Sophrologie **le lundi 21 octobre à 9h,**
- Kaffee Kuchen et jeux de sociétés **le vendredi 18 octobre de 14h à 17h,**
- Sorties marches **les jeudis à 14h.**

Inscription nécessaire à X.



PROPOSITIONS :
informations génériques :
noms des communes,
1 n° téléphone, site web

La programmation peut
être sujette à modification.



du 1^{er} au 31 OCTOBRE 2024

DANS LE CADRE DU MOIS DES AÎNÉS

Le senior ose !



CONFÉRENCE

BIEN-ÊTRE

ACTIVITÉ NATURE

ART & CRÉATION

JEUX & LOISIRS

ASSOCIATIF



ALSACE
Collectivité européenne

PROGRAMME

Ne pas jeter sur la voie publique.
Eau 116 des Containères - 67260 Bismillier
RCS Strasbourg - Siret 505 257 162 00014
www.com.fr
UD

Un temps pour soi

CONFÉRENCE « Découverte de l'hypnothérapie pour gérer la douleur ou les troubles de sommeil »

Découvrez les grands principes de l'hypnothérapie, une technique qui utilise la visualisation et la relaxation pour « revisiter » nos habitudes ! Objectif : mieux appréhender les douleurs physiques, les troubles du sommeil, ou encore l'anxiété.

MARDI 8 • 9h30 à 11h
Salle Henry Loux, Soufflenheim

Lundi 14 • 9h30 à 11h
Salle polyvalente, Gamsheim

par Marie-Claude Weidig,
hypnothérapeute à Morsbronn-les-Bains

Entrée libre. Cette conférence sera suivie d'ateliers pratiques dès le mois de novembre.

CONFÉRENCE « L'amour à tout âge »

Une conférence intimiste qui vient lever plusieurs tabous !

L'évolution des capacités sexuelles avec l'âge ; les attentes et l'écoute de son partenaire ; les pratiques et les formes de relations intimes ; les conseils et les obstacles à surmonter.

Portée par un certain nombre d'idées, la sexualité chez les retraités est souvent perçue comme un sujet tabou. Si le vieillissement entraîne effectivement des modifications fonctionnelles et physiologiques, il s'agit de les accepter (sans s'y résigner pour autant), d'adapter son mode de communication comme ses pratiques, en fonction des attentes, des envies et des capacités de chacun.

VENDREDI 11 • 17h à 19h
suivie d'une collation
Bibliothèque, Rountzenheim

par Perrine Pierre, psychologue
pour l'association Brain Up

Entrée libre.



ACTION STAMMTISCH

DATE
Roeschwoog

Bien dans ses baskets à la retraite

BAIN DE FORÊT « Comment se détendre avec l'aide de la nature »

Seniors et/ou Aidants, vivez une parenthèse hors du temps lors d'une balade en forêt : retrouvez votre calme, libérez vos tensions, laissez-vous guider ! La sylvothérapie est une pratique douce qui consiste à prendre un temps pour soi, pour se ressourcer auprès des arbres de manière guidée, en groupe.

VENDREDI 4 • 14h à 16h
parcours de santé de Drusenheim,
RDV au parking à côté de la pétanque

JEUDI 10 • 14h à 16h
Soufflenheim, RDV au parking de la salle du CERAM

par Béatrice Sattler,
professeure de yoga
et guide en sylvothérapie

Inscription obligatoire.



LE BAIN DE FORÊT
ou sylvothérapie

RÉVEILLEZ
vos sens.

RÉALIGNER
votre corps.

RESPIREZ.

RALENTISSEZ
votre mental.

RESSENTEZ.

Je vous guide sur ce chemin !

MARCHE INTERGÉNÉRATIONNELLE

DIMANCHE 6
dans la commune de Drusenheim

par la commune et la maison de retraite Bon Accueil de Drusenheim

COURS DE YOGA

DATE
Drusenheim

PRENDRE SOIN DE SOI par l'activité physique

Seniors et/ou Aidants, participez à une séance d'activité sportive adaptée ! Un temps de découverte pour sensibiliser le proche aidant aux bénéfices d'une activité physique. Bien-être, lâcher-prise et temps pour soi sont les maîtres-mots de cette séance !

JEUDI 17 • 14h à 15h30
Roeschwoog

par Solène Mosser, professeure de sport pour la Plateforme de Répît Le Trèfle de Bischwiller, en partenariat avec la Maison Sport Santé d'Haguenau



E-SPORT INTERGÉNÉRATIONNEL La rencontre de 2 générations autour du jeu vidéo

Essayez-vous aux jeux vidéos ! Vous jouerez par groupe de 4, avec une petite formation faite par les jeunes en début de session !



Divertissement, développement des compétences numériques, facilitation de l'apprentissage mutuel et promotion de la collaboration, l'atelier d'E-Sport s'adresse à tous les + de 60 ans, en mixité femme-homme bien sûr !

MERCREDI 30 • 14h à 19h
avec une collation
MOC, Roeschoog

par les animateurs numériques du tiers lieu Cybergrange et l'animation jeunesse de la Communauté de Communes du Pays Rhénan

Inscription obligatoire.



RENDEZ-VOUS INTERGÉNÉRATIONNEL DU JEU !

Plateau, dés, cartes et sablier, toutes les générations jouent le jeu !

VENDREDI 25 • 17h à 22h
Pôle culturel, Drusenheim

par l'animation jeunesse de la Communauté de Communes du Pays Rhénan

Esprit créatif!

CRÉATION d'un journal créatif

Un moment unique à partager en duo, autour du collage, de l'écriture, du dessin et de la peinture.

Cet atelier à quatre mains, permettra au binôme grand-parent/petit-enfant d'explorer le lien qui les unit à travers 4 jeux créatifs réalisés dans un cahier complété à 4 mains. Ce « cahier de vie » gardera la trace de la complicité et de l'amour : un joli cadeau à s'offrir en duo !

MERCREDI 16 • 9h à 12h
Salle polyvalente, Gamsheim

MERCREDI 30 • 9h à 12h
Bibliothèque municipale, Kilstett

par Armande Forst,
Les Ateliers de Mando,
artiste-peintre

À partir de 7 ans (maîtrise de la lecture et de l'écriture).

Inscription obligatoire.

