

Mercredi 13 octobre – 14h00 – Espace Cuirassiers – Place de la Castine à Reichshoffen

### La parole aux aînés

Face à la crise sanitaire, Aurélie SCHOLIVE, psychologue, est à votre écoute pour partager les stratégies que vous avez su mettre en place pendant le confinement et échanger sur votre ressenti.

Jeudi 14 octobre – 14h00 – Salle polyvalente – 7 Rue d'Ingwiller à Rothbach

### Décrypter les étiquettes, que faut-il regarder selon quels critères ?

Les médias, l'entourage, les thérapeutes,... nous inondent de pléthore d'informations et de leur contraire. Sous forme d'atelier ludique et interactif Claudia ADAM, diététicienne nutritionniste vous propose de décrypter les étiquettes de différents aliments (n'hésitez pas à ramener les vôtres, possible aussi sous forme de photos). Que faut-il regarder, quels critères prendre en considération ? Comment trouver les sucres cachés, les additifs,... ?

Vendredi 15 octobre – 14h00 – Salle des fêtes – 36 Rue d'Uhrwiller à Zinswiller

### L'accès aux droits

Pour mieux vivre chez soi, la Collectivité européenne d'Alsace, le Centre d'Information sur le Droit des Femmes et des Familles et la plateforme de répit Le Trèfle vous proposent une séance d'informations dédiées à l'accès aux droits, aux statuts d'aidant et les solutions de répits... N'hésitez pas à venir accompagné de votre proche, celui-ci sera accueilli et pris en charge par la plateforme de répit Le Trèfle, le temps de la séance.

*Les conférences et ateliers seront suivis d'un moment de convivialité.*

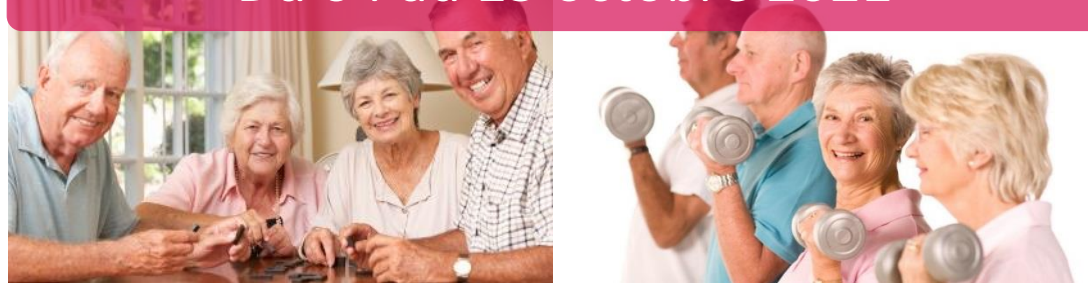
**Vous pourrez vous rendre à ces ateliers en utilisant gratuitement le service de transport à la demande « Taxi pour tous », sur présentation de cette invitation.**

**Réservation au 0 800 615 766 (avant le 30/09/2021)**

# INVITATION



Du 04 au 15 octobre 2021



# CONFERENCES ET ATELIERS DE LA QUINZAIN

Lundi 4 octobre – 18h30 – Moulin 9 – 42 Avenue Foch à Niederbronn-les-Bains

## L'accès aux droits

Pour mieux vivre chez soi, la Collectivité européenne d'Alsace, le Centre d'Information sur le Droit des Femmes et des Familles et la plateforme de répit Le Trèfle vous proposent une séance d'informations dédiées à l'accès aux droits, aux statuts d'aidant et les solutions de répits...

Mardi 5 octobre – 14h00 – Salle des fêtes – 12 Rue d'Alsace à Gundershoffen

## La sophrologie : une discipline pour être acteur de sa vie

Après une présentation de la méthode et la pratique d'exercices basés sur la respiration, Florence GUIDAT, sophrologue Caycédienne vous propose une séance de découverte de la sophrologie pour être à l'écoute de ses sensations corporelles.

Mercredi 6 octobre – 14h00 – Mille Club – Rue du stade à Dambach

## Éviter les coups de fatigue liés à l'alimentation

De nombreuses raisons peuvent être à l'origine de la fatigue. L'alimentation peut en faire partie. Sous forme d'atelier ludique et interactif, Claudia ADAM, diététicienne nutritionniste, vous propose d'aborder ensemble les règles à connaître pour que votre alimentation vous permette d'avoir de l'énergie tout au long de la journée et de rester en bonne santé.

Jeudi 7 octobre – 14h00 – Foyer communal – 2 Rue du Presbytère à Mietesheim

## La parole aux aînés

Face à la crise sanitaire, Aurélie SCHOLIVE, psychologue, est à votre écoute pour partager les stratégies que vous avez su mettre en place pendant le confinement et échanger sur votre ressenti.

Vendredi 8 octobre – 10h00 – Salle des fêtes – Rue principale à Gumbrechtshoffen

## Les sens s'invitent à table

Silver Fourchette vous propose une découverte au cœur des 5 sens de l'alimentation. Goût, odorat, toucher... participez à une animation ludique pour découvrir des conseils et astuces pour bien manger après 60 ans.

Vendredi 8 octobre – 14h00 – Salle des fêtes – Rue des bergers à Offwiller

## Entrer en contact autrement avec la nature grâce à l'Immersion Forestière

Laissez-vous guider par Estelle LABARRE, praticienne en immersion forestière, dans une expérience surprenante et insolite dans la belle forêt d'Offwiller. A travers une marche douce et lente, elle vous propose de vivre différentes expériences sensorielles qui permettent d'amplifier votre connexion à la nature, aux autres et à vous-même.

Lundi 11 octobre – 14h00 – Salle des fêtes – 3 Rue de la dime à Griesbach

## La parole aux aînés

Face à la crise sanitaire, Aurélie SCHOLIVE, psychologue, est à votre écoute pour partager les stratégies que vous avez su mettre en place pendant le confinement et échanger sur votre ressenti.

Mardi 12 octobre – 10h00 – Espace Grappelli – 14 Rue Louis Pasteur à Mertzwiller

## Bien manger après 60 ans, les aliments protecteurs

La Route de la Santé vous propose d'aborder l'alimentation à adopter pour faire face ou prévenir les maladies liées à l'âge telles que le diabète, l'hypercholestérolémie, l'hypertension mais aussi la fonte musculaire et la dégénérescence maculaire.

Mardi 12 octobre – 14h00 – Couvent d'Oberbronn – 2 Rue principale à Oberbronn

## Les activités physiques adaptées, un outil de prévention à la santé et initiation à la marche nordique

Est-ce que vous bougez assez ? Êtes-vous sédentaire ? Dès lors que vous bougez, c'est bon pour sa santé. Par des astuces simples et concrètes, Tom DIEDA, éducateur sportif, vous propose une sensibilisation aux bienfaits de la marche au quotidien (ainsi qu'une initiation à la marche nordique)



*Pass Sanitaire obligatoire (selon les conditions en vigueur)*