

# ACTU SÉNIORS

SEPTEMBRE 2023

CAROLINE BIEBER

COORDINATRICE SÉNIORS  
CENTRE SOCIO CULTUREL  
DE SARRE-UNION

TÉL. 03 88 00 22 15



VOTRE LETTRE D'INFORMATION  
EN ALSACE BOSSUE

## AIDE AUX AIDANTS

### ATELIER CUISINE AUTOUR DU MANGER MAIN

À SARRE-UNION, au Centre Socio Culturel  
**Judi 21 septembre**, de 13h30 à 16h

Une diététicienne de l'association Les Insatiables, viendra vous parler de l'alimentation de la personne que vous accompagnez et de l'intérêt du manger-main pour votre proche. Elle réalisera plusieurs recettes faciles à refaire, que nous pourrons ensuite déguster ensemble.

Gratuit - **PLACES LIMITÉES**

Inscription au 07 63 24 33 23

### APRÈS-MIDI D'ÉCHANGES ET DE DÉTENTE POUR LES AIDANTS

À SARRE-UNION, au Centre Socio Culturel  
**Vendredi 22 septembre**, à partir de 13h

Proposé par le CIDFF. Au programme:

**13h30 à 15h** : *Projection et échanges autour du film "Paroles d'aidant"* - Ce film illustre de façon dynamique et empathique le quotidien des aidants alsaciens et leur rôle essentiel dans la société.

**15h15 à 16h15** : *Yoga du rire* avec Isabelle Kubler

**13h à 17h** : *Rencontres* - Toute l'après-midi, échangez avec des professionnels pour vous aider à trouver des solutions et rencontrez d'autres aidants.

Gratuit - Inscription au CIDFF au 03 88 32 03 22

### GROUPE DE DISCUSSION LA BABELSTUB

À SARRE-UNION, à la Maison France Services,  
**Lundi 25 septembre**, de 14h à 16h30

Groupe de discussion à destination des proches aidants, autour du thème " *Mon rôle de proche aidant: choisir ou subir?*"

Animé par Catherine Grabherr, psychologue

Gratuit - **PLACES LIMITÉES**

Inscription au 07 63 24 33 23

## PRÉVENTION

### ATELIERS D'INITIATION À L'INFORMATIQUE

À DIEMERINGEN, le jeudi à 10h

À SARRE-UNION, le jeudi à 14h

À DRULINGEN, le vendredi à 10h

Du **21 septembre** au **15 décembre**

11 séances d'1h30 d'apprentissage à l'utilisation de l'**ordinateur** : découverte de windows, gestion des dossiers, utilisation de la boîte mail, utilisation du compte Ameli.

Gratuit - **PLACES LIMITÉES.**

Inscription au 07 63 24 33 23

## CULTURE

### CINÉ SÉNIORS

À SARRE-UNION, au Centre Socio Culturel  
**Judi 21 septembre**, à 14h

Projection du film "Un coup de maître"

Tarif: 6€

### CINÉ SÉNIORS

À SARRE-UNION, au Centre Socio Culturel  
**Mardi 3 octobre**, à 14h

Projection du film "Toni en famille"

Tarif: 6€

Avec le soutien de

