

# ACTU SÉNIORS

VOTRE LETTRE D'INFORMATION  
EN ALSACE BOSSUE

MAI 2024

CAROLINE BIEBER

COORDINATRICE SÉNIORS  
CENTRE SOCIO CULTUREL  
DE SARRE-UNION

TÉL. 03 88 00 22 15



## PRÉVENTION

### BIEN SOUS LA COUETTE

À BUST, à la Budig, 11 rue de Siewiller

Les **14 mai, 21 mai, 28 mai et 4 juin**

De **14h à 16h**, tous les mardis après-midi

Animé par une psychologue d'AtoutAge Alsace, cet atelier de 4 séances vous apportera les clés pour :

- Mieux comprendre les évolutions et les modifications des relations intimes
- Adopter des conseils pour valoriser l'image de soi et la perception de son corps
- Renforcer le lien social et la communication interpersonnelle
- Développer une approche positive de la relation à l'autre.

Gratuit - **PLACES LIMITÉES**

Inscription au 03 89 20 79 43

### CONFÉRENCE SANTÉ :

Comment intégrer l'activité physique au quotidien et quels sont les bienfaits?

À **DIEMERINGEN**, au Centre de Soins Infirmiers, 13 rue des remparts

**Judi 16 mai à 10h**

François Suplon, enseignant en activité physique adaptée au Pôle APSA (Accompagnement Prévention Santé Alsace - ancien REDOM), interviendra pour vous parler de l'activité physique: comment l'intégrer au quotidien et quels sont les bienfaits?

Gratuit - **PLACES LIMITÉES**

Inscription au Pôle APSA le matin au 03 67 22 04 44

## AIDE AUX AIDANTS

### GROUPE DE DISCUSSION LA BABELSTUB

À **SARRE-UNION**, à la Maison France Services,

**Lundi 27 mai, de 14h à 16h30**

Groupe de discussion à destination des proches aidants, autour du thème

*"Les compétences des travailleurs et travailleuses de l'ombre"*

Animé par Catherine Grabherr, psychologue

Gratuit - **PLACES LIMITÉES**

Inscription au 07 63 24 33 23

## CULTURE

### CINÉ CAFÉ SÉNIORS

À **SARRE-UNION**, au Centre Socio Culturel

**Mardi 7 mai, à 14h**

Projection du film *"Tombé du camion"*

Tarif: 7€

Après la projection, le café et le gâteau vous seront servis par les élèves de 3ème Segpa du collège de Sarre-Union.

### CINÉ SÉNIORS

À **SARRE-UNION**, au Centre Socio Culturel

**Judi 16 mai, à 14h**

Projection du film *"Nous, les Leroy"*

Tarif: 6€