

ACTU SÉNIORS

VOTRE LETTRE D'INFORMATION
EN ALSACE BOSSUE

OCTOBRE 2023

CAROLINE BIEBER
COORDINATRICE SÉNIORS
CENTRE SOCIO CULTUREL
DE SARRE-UNION



TÉL. 03 88 00 22 15

PRÉVENTION

MIEUX GÉRER LES SITUATIONS DE STRESS

À **WEYER**, à la salle polyvalente

Les **mardis 10, 17, 24 et 31 octobre**, de 14h à 16h

L'association Brain Up vous propose cet atelier de 4 séances, pour comprendre les mécanismes du stress, découvrir les techniques pour mieux se protéger et finalement mettre en pratique selon les expériences et les situations de chacun.

Gratuit - **PLACES LIMITÉES**

Inscription au 07 63 24 33 23

ATELIER CUISINE D'AUTOMNE ET PLANTES SAUVAGES

À **LORENTZEN**, à la Grange aux Paysages

Jeudi 19 octobre, de 9h à 16h

Cet atelier cuisine est l'occasion de découvrir de nouvelles recettes à base de courges, pommes et autres fruits et légumes d'automne, accompagnées de plantes sauvages.

Tarif: 5€ - **PLACES LIMITÉES**

Inscription au 07 63 24 33 23

AIDE AUX AIDANTS

MAINTIEN A DOMICILE OU ENTRÉE EN EHPAD:

Comment mobiliser les aides disponibles?

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

Samedi 14 octobre, à 10h

La Collectivité européenne d'Alsace vous propose une réunion d'information sur les dispositifs permettant le maintien à domicile des seniors ou leur entrée en établissement.

Gratuit - Inscription au 07 63 24 33 23

GROUPE DE DISCUSSION LA BABELSTUB

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

Lundi 30 octobre, de 14h à 16h30

Groupe de discussion à destination des proches aidants, autour du thème " *J'apprends à mieux gérer mon stress au quotidien*".

Animé par Dre Catherine Grabherr, psychologue

Gratuit - **PLACES LIMITÉES**

Inscription au 07 63 24 33 23

CULTURE

Dans le cadre de la Semaine Bleue, autour de la thématique "***Vieillir ensemble, une chance à cultiver!***", nous proposons 2 séances de cinéma supplémentaires les 4 et 11 octobre, ainsi que la reprise du ciné café senior!

CINÉ SÉNIORS

Mardi 3 octobre, à 14h

Projection du film "*Toni en famille*"

Tarif: 6€

CINÉ CAFÉ SÉNIORS

Mardi 10 octobre, à 14h

Projection du film "*Quand tu seras grand*"

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 TOUS PUBLICS

Mercredi 4 octobre, à 14h30

Projection du film d'animation "*Là-haut*" (à partir de 8 ans)

Tarif: 6€

CINÉ SÉNIORS

Jeudi 19 octobre, à 14h

Projection du film "*La Petite*"

Tarif: 6€

Avec le soutien de

