

ACTU SÉNIORS

VOTRE LETTRE D'INFORMATION
EN ALSACE BOSSUE

NOVEMBRE 2021

CAROLINE BIEBER
COORDINATRICE SÉNIORS
CENTRE SOCIO CULTUREL
DE SARRE-UNION



TÉL. 03 88 00 22 15

PRÉVENTION

SÉNIORS EN SANTÉ, SÉNIORS ENCHANTÉS

Du **8 novembre au 14 décembre**

À **SARRE-UNION**, au Centre Socio Culturel
et À **OERMINGEN**, à la mairie

Après un ciné-débat sur le passage à la retraite
et l'avancée en âge qui se déroule à Sarre-
Union, des ateliers sont ensuite proposés à
Oermingen, autour de trucs et astuces pour
garder la forme, de l'engagement citoyen et de
séances de sophrologie.

Animé par la Mutualité Française Grand Est
Gratuit - **PLACES LIMITÉES**

Inscriptions au 06 49 85 62 31

LES MALADIES CARDIO VASCULAIRES: LA PRÉVENTION

Mercredi 24 novembre à 14h

À **BETTWILLER**, salle polyvalente

Conférence santé proposée par Alsace Cardio,
animée par Dr Karin Insel, médecin généraliste
retraîtée.

Gratuit

RENDEZ VOUS SANTÉ

À **HIRSCHLAND**, salle polyvalente

Jeudi 25 novembre à 10h : **Améliorer sa
santé grâce à l'alimentation, comment
faire?** animé par une diététicienne

Jeudi 2 décembre à 10h: **Comment bouger
au quotidien?** animé par un enseignant en
activité physique adaptée

Ateliers santé animés par le REDOM, Réseau
Diabète Obésité Maladies cardio vasculaires

Gratuit - **PLACES LIMITÉES**

Inscriptions au 03 90 20 10 37

À L'AISE SUR LE NET

À **ALTWILLER**, à la Maison des Associations

Du 19 novembre au 17 décembre, à 10h

5 séances de 2h d'apprentissage à l'utilisation
de la tablette numérique et du smartphone

Ateliers proposés par Atout'Age Alsace

Gratuit - **PLACES LIMITÉES**

Sur inscription : plus d'informations prochainement!

AIDE AUX AIDANTS

GROUPE DE DISCUSSION LA BABELSTUB

À **DRULINGEN**, à la Croix Rouge,

Lundi 8 novembre, à 13h30

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

Lundi 29 novembre, à 13h30

"Le pouvoir de l'humour dans la relation
aidant/aidé". Animé par Laëtizia Grimaldi,
psychologue. Gratuit - **PLACES LIMITÉES**

Inscriptions au 07 63 24 33 23

CINÉ SÉNIORS

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

Mardi 2 novembre, à 14h

Projection du film "Respect"

Tarif: 5€

Jeudi 18 novembre, à 14h

Projection du film "Eiffel"

Tarif: 5€

ET AUSSI

Avec le soutien de la

