

JEUDI 3 OCTOBRE

# Journée d'ouverture



## CONFÉRENCE

### « En bonne santé à la retraite »

À l'arrivée de l'hiver, on se prend en main !  
Les conseils pour être acteur de sa santé ; les leviers pour mieux se protéger au quotidien face aux effets d'usure du temps ; les habitudes de vie à intégrer pas à pas.

La démarche s'appuie sur 4 piliers complémentaires et indispensables : l'équilibre alimentaire, le sommeil, les activités physiques et la mémoire. Elle met en avant l'approche par le plaisir et les petits efforts au quotidien et sur la durée.

JEUDI 3 • 10h à 12h  
Maison du Pays Rhénan, Drusenheim

par Perrine Pierre,  
psychologue pour l'association Brain Up

Introduction par Denis Hommel,  
Président de la Communauté de communes  
du Pays Rhénan et Bénédicte Klöpfer,  
Vice-présidente Services aux Habitants

Cette conférence sera suivie d'ateliers  
à partir du mois de janvier.

Inscription recommandée, au 03 68 72 02 11  
ou aurelie.kosman@cc-paysrhenan.fr



La programmation peut être sujette à modification.

# Rendez-vous des associations

VEenez à LA RENCONTRE  
DES ASSOCIATIONS SENIORS  
DU PAYS RHÉNAN!

## Association Entraide et Amitié d'Herrlisheim

propose différentes activités :

LUNDI • 14 h à 16h : Sophrologie  
LUNDI • 18h à 19h : Gym douce  
MARDI • 8h30 à 10h : Yoga  
MARDI • 14h à 17h : Jeux et café  
MERCREDI • 18h à 21h15 : Yoga  
JEUDI • 14h à 17h : Jeux et café  
Salle des saisons et au Centre socio-culturel

Inscription au 06 31 12 35 74  
ou maritheburgard@yahoo.fr

## Association Club 60 et + à Rountzenheim-Auenheim

propose différentes activités :

MARDI • 9h à 10h : Gym sur chaise  
JEUDI • 14h : Sorties marches

LUNDI 14 • 14h : Arthérapie  
LUNDI 21 • 9h : Sophrologie  
VENDREDI 18 • 14h à 17h : Kaffee Kuchen  
et jeux de société

Espace Vauban

Inscription au 06 70 00 88 29  
ou club60etplus@gmail.com

## Association Ried'Envol

propose des séances de gymnastique  
d'entretien et de prévention des chutes.

LES VENDREDIS • 10h à 11h  
Centre socio-culturel d'Herrlisheim

Inscription au 06 74 97 46 14  
ou ried.ensol@gmail.com

## Club Bon Accueil de Drusenheim

se réunit autour de jeux de société.

LES MARDIS • 14h à 17h  
Pôle culturel de Drusenheim

## Club Rencontres et Amitiés de Roeschwoog

JEUDI 3 • 14h (tous les 1<sup>ers</sup> jeudis du mois)  
MOC (dans la Kleinsaal)

## Club 65 ans et + de Dalhunden

SAMEDI 5 • 14h à 18h  
(tous les 1<sup>ers</sup> samedis du mois)  
Salle de la mairie de Dalhunden

## Club de l'Amitié de Gamsheim

se réunit autour de jeux de société et café.

MARDIS 8 ET 22 • 14h à 18h  
Salle polyvalente de Gamsheim

## Club du 3<sup>e</sup> âge de Soufflenheim

JEUDI 10 • 14h à 18h  
Centre socio culturel de Soufflenheim

## Association Au fil des ans d'Offendorf

se réunit autour de jeux de société et café.

LES MARDIS 15 et 29 • 14h  
Esco d'Offendorf

## Association Caritas

propose un café solidaire.

VENDREDI 25 • 15h à 17h  
Centre socio-culturel d'Herrlisheim

Information au 06 28 12 72 71  
ou jung.barbara@i.cloud.com

## INFORMATION GÉNÉRALE

03 68 72 02 11  
aurelie.kosman@cc-paysrhenan.fr



du 1<sup>er</sup> au 31 OCTOBRE 2024

DANS LE CADRE DU MOIS DES AÎNÉS **GRATUIT**

# Le senior ose!



CONFÉRENCE

BIEN-ÊTRE

ACTIVITÉ NATURE

ART & CRÉATION

JEUX & LOISIRS

ASSOCIATIF



Ne pas jeter sur la voie publique.  
RCS Strasbourg - Siret 509 259 162 00045  
L'AD - www.com.fr



PROGRAMME

# Un temps pour soi

## CONFÉRENCE

### « Découverte de l'hypnothérapie pour gérer la douleur ou les troubles de sommeil »

Découvrez les grands principes de l'hypnothérapie, une technique qui utilise la visualisation et la relaxation pour « revisiter » nos habitudes ! Objectif : mieux appréhender les douleurs physiques, les troubles du sommeil, ou encore l'anxiété.

**MARDI 8 • 9h30 à 11h**  
Salle Henry Loux, Soufflenheim

**LUNDI 14 • 9h30 à 11h**  
Salle polyvalente, Gamsheim

par **Marie-Claude Weidig, hypnothérapeute à Morsbronn-les-Bains**

**Entrée libre.** Cette conférence sera suivie d'ateliers pratiques dès le mois de novembre.

## ZOOM SUR

### les Bibliothèques

Sur tout le territoire, les bibliothèques s'adaptent à vos besoins et vous proposent :

## LIVRES AUDIO

### ROMANS GRANDS CARACTÈRES

### OUVRAGES THÉMATIQUES « SENIORS »

disponibles au point lecture d'Offendorf



## CONFÉRENCE

### « L'amour à tout âge »

Une conférence intimiste qui vient lever plusieurs tabous ! L'évolution des capacités sexuelles avec l'âge ; les attentes et l'écoute de son partenaire ; les pratiques et les formes de relations intimes ; les conseils et les obstacles à surmonter.

Portée par un certain nombre d'idées reçues, la sexualité chez les retraités est souvent perçue comme un sujet tabou. Si le vieillissement entraîne effectivement des modifications fonctionnelles et physiologiques, il s'agit de les accepter (sans s'y résigner pour autant), d'adapter son mode de communication comme ses pratiques, en fonction des attentes, des envies et des capacités de chacun.

**VENDREDI 11 • 17h à 19h**  
suivie d'une collation,  
Bibliothèque, Rountzenheim-Auenheim

par **Perrine Pierre, psychologue pour l'association Brain Up**

**Entrée libre.**



## PRENDRE SOIN DE SOI par l'activité physique

Seniors et/ou Aidants, participez à une séance d'activité sportive adaptée ! Un temps de découverte pour sensibiliser le proche aidant aux bénéfices d'une activité physique. Bien-être, lâcher-prise et temps pour soi sont les maîtres-mots de cette séance !

**JEUDI 17 • 14h à 15h30**  
Roeschwoog

par **Solène Mosser, coach en sport adapté pour la Plateforme de Répit le Trèfle de Bischwiller, en partenariat avec la Maison Sport Santé d'Haguenu**

**Inscription obligatoire au 06 72 01 76 82 ou csinger@ch-bischwiller.fr**



# Bien dans ses baskets



## BAIN DE FORÊT

### « Comment se détendre avec l'aide de la nature »

Seniors et/ou Aidants, vivez une parenthèse hors du temps lors d'une balade en forêt : retrouvez votre calme, libérez vos tensions, laissez-vous guider ! La sylvothérapie est une pratique douce qui consiste à prendre un temps pour soi, pour se ressourcer auprès des arbres de manière guidée, en groupe.

**VENDREDI 4 • 14h à 16h**  
parcours de santé de Drusenheim,  
RDV sur le parking à côté de la pétanque

**JEUDI 10 • 14h à 16h**  
Soufflenheim,  
RDV sur le parking de la salle du CERAM

par **Béatrice Sattler, professeure de yoga et guide en sylvothérapie**



**Inscription obligatoire au 07 45 09 59 88.**  
En cas de météo défavorable, le bain de forêt sera reporté.

## LE BAIN DE FORET

ou sylvothérapie

- REVEILLEZ vos sens.
- RÉALIGNER votre corps.
- RESPIREZ.
- RALENTISSEZ votre mental.
- RESSENTEZ.

Je vous guide sur ce chemin !

## MARCHE INTERGÉNÉRATIONNELLE

**MARDI 2 • 15h à 17h**  
dans la commune de Drusenheim

par **la commune et la maison de retraite Bon Accueil de Drusenheim**

## SORTIE DÉCOUVERTE À VÉLO

Participez à une balade tranquille et redécouvrez les plaisirs simples de la pratique du vélo en groupe. En plus de pratiquer une activité physique maîtrisée, cela vous fera voir votre environnement proche autrement, car c'est bien connu : « À vélo tout est plus beau ». Parcours bac et réserve naturelle.

**JEUDI 3 • 14h30 à 16h30**  
RDV sur le parking de la Maison du Pays Rhénan

par **le Cyclo-Club de Kilstett**

Venez avec votre vélo (classique ou à assistance électrique).  
**Pas d'inscription préalable.**



## MARCHE DOUCE

La marche est un atout pour le bien-être de toutes et tous, ceci dans le cadre des Sports de Nature et du bien vieillir en Alsace.

**LUNDI 7 • 9h30 à 11h30**  
Sentier des pommiers 4.4 km  
RDV sur le parking du Jardin des arboriculteurs, rue du Rhin à Herrlisheim

**LUNDI 21 • 9h30 à 11h30**  
Sentier du Castor 5.6 km  
RDV Route du Port, départ devant les ateliers municipaux à Offendorf

par **des animateurs diplômés de la FFRandonnée Alsace**

**Pas d'inscription préalable.**



# Esprit créatif!



## RENDEZ-VOUS INTERGÉNÉRATIONNEL DU JEU!

Plateau, dés, cartes et sablier, toutes les générations jouent le jeu!



**SAMEDI 12 • 14h à 18h**  
Centre socio-culturel, Herrlisheim

par **l'association Double Jeux**  
**Entrée libre.**

**VENDREDI 25 • 17h à 22h**  
Pôle culturel, Drusenheim

par **l'Animation Jeunesse de la Communauté de communes du Pays Rhénan, avec le Pôle Culturel et Double Jeux**

**Entrée libre.**



## E-SPORT INTERGÉNÉRATIONNEL La rencontre des générations autour du jeu vidéo

Initiez-vous à l'E-Sport, une activité qui allie jeu vidéo et mouvement physique!

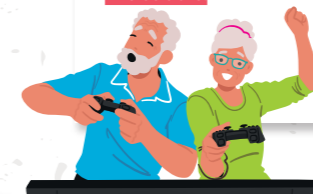
Que vous soyez amateur de bowling, tennis, danse, vélo, boxe ou autres, vous trouverez votre bonheur. Les jeunes encadrés par l'Animation Jeunesse vous guideront et vous proposeront de rejoindre un groupe de 4 personnes de tous âges pour participer à la compétition.

Dans un esprit convivial, l'atelier d'E-Sport s'adresse à tous les + de 60 ans, seul ou en duo grand-parent/enfant, et en mixité femme-homme bien sûr!

**MERCREDI 30 • 14h à 18h**  
avec une collation. MOC, Roeschoog

par **les animateurs numériques du tiers lieu Cybergrange et l'Animation Jeunesse de la Communauté de communes du Pays Rhénan**

**Entrée libre.**



## CRÉATION d'un cahier de complicité

Un moment unique à partager en duo, autour du collage, de l'écriture, du dessin et de la peinture.

Cet atelier à quatre mains, permettra au binôme grand-parent/petit-enfant d'explorer le lien qui les unit à travers 4 jeux créatifs réalisés dans un cahier complété à 4 mains. Ce « cahier de vie » gardera la trace de la complicité et de l'amour : un joli cadeau à s'offrir en duo!

**MERCREDI 16 • 9h à 12h**  
Bibliothèque, Gamsheim

**MERCREDI 30 • 9h à 12h**  
Bibliothèque, Kilstett

par **Armande Forst, Les Ateliers de Mando, artiste-peintre**



À partir de 7 ans (maîtrise de la lecture et de l'écriture).  
**Inscription obligatoire au 03 68 72 02 11.**

