

• **Bien-être : relaxation et sophrologie**

Lieu	Dates de l'atelier
<b>MUNDOLSHEIM</b> Salle du Climont Rue du Climont	Les vendredis du 14/09/2018 au 12/10/2018 De 9h30 à 11h30
<b>OBERSOULTZBACH</b> Salle Polyvalente Rue Principale	Les mardis du 02/10/2018 au 30/10/2018 de 14h00 à 16h00

• **Conduite et prévention routière : stage à la journée**

Lieu	Dates de l'atelier
<b>OBERHOFFEN SUR MODER</b> Résidence Senior ARSEA 3A-3B, rue Goethe	Le jeudi 11 Octobre 2018 de 9h00 à 17h00
<b>OBERHAUSBERGEN</b> Résidence DOMITYS 7 allée Saint Sauveur Le Vicomte	Le mardi 16 Octobre 2018 de 9h00 à 17h00
<b>SAULXURES</b> Salle de la Mairie 32 rue Principale	Le jeudi 18 Octobre /2018 de 9h00 à 17h00
<b>DUPPIGHEIM</b> Salle HANSE LUIS 50 rue du Général de Gaulle	Le jeudi 29 Novembre 2018 de 9h00 à 17h00

• **Plaisirs de la table**

Lieu	Dates de l'atelier
<b>GAMBSHEIM</b> Salle Polyvalente 29 rue de l'Ancienne Eglise	Les lundis du 10/09/2018 au 22/10/2018 de 14h30 à 16h30
<b>WASSELONE</b> Salle Prévôtale Cour du Château	Les jeudis du 20/09/2018 au 25/10/2018 de 9h30 à 11h30
<b>ESCHAU</b> Médiathèque Jean EGEN 10 rue Germain MULLER	Les jeudis du 04/10/2018 au 22/11/2018 de 14h15 à 16h15
<b>ILLKIRCH-GRAFFENSTADEN</b> Espace des Aînés La Licorne 10 allée François Mitterrand	Les jeudis du 18/10/2018 au 29/11/2018 de 14h00 à 16h00

• **Spectacle : vivre sa retraite avec humour**

Lieu	Dates de l'atelier
<b>MOLSHEIM</b> Salle de la Monnaie 6 rue de la Monnaie	Jeudi 13/09/2018 à 14h30
<b>WISSEMBOURG</b> Relais Culturel - La Nef 6 rue des Ecoles	Mardi 02/10/2018 à 14h30

• **A l'aise sur le net: du numérique pour les séniors**

Lieu	Date de l'atelier
<b>SCHILTIGHEIM</b> FOYER SOLEIL - Résidence Le Maronnier 7-9 rue Principale	Les mardis du 11/09/2018 au 23/10/2018 de 9h00 à 11h00
<b>REICHTETT</b> EHPAD ARC EN CIEL 2 rue Chopin	Les mardis du 11/09/2018 au 23/10/2018 de 14h00 à 16h00
<b>ILLKIRCH-GRAFFENSTADEN</b> Espace des Aînés -La Licorne 10 Allée François Mitterrand	Les mardis du 30/10/2018 au 27/11/2018 de 9h30 à 11h30
<b>KINTZHEIM</b> MASA - Résidence de Hattenberg Espace du cornier rue Judepfad	Les lundis du 15/10/2018 au 12/11/2018 de 14h30 à 16h30

**POUR BIEN VIVRE VOTRE RETRAITE,  
PARTICIPER À NOS DIFFÉRENTES ACTION**

**EN PARTENARIAT AVEC :**



**ET AVEC LE SOUTIEN DE :**



**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS POUR TOUTE L'ALSACE :**

Atout Age Alsace : 03 89 20 79 43 - atoutagealsace@gmail.com

[www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr)

**EN SAVOIR PLUS SUR LE BIEN VIEILLIR :**

[www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr) - [www.reponses-bien-vieillir.fr](http://www.reponses-bien-vieillir.fr)  
[www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr) - [www.groupe-msa-alsace.fr](http://www.groupe-msa-alsace.fr)



**Bien vivre  
votre retraite**

**CALENDRIER  
DES ACTIONS**

**RESTER EN**

**FORME !**



**BAS-RHIN**



▶ **DES FORUMS**

▶ **DES CONFÉRENCES**

▶ **DES ATELIERS COLLECTIFS  
DE PRÉVENTION**

Mise à jour le 08/08/2018

# Thématiques du "Bien Vieillir"



## Bienvenue à la retraite

Nouveaux retraités : vous vous posez des questions sur ce changement de vie (santé, logement, loisirs, projets...) ? Echangeons dans une ambiance conviviale pour démarrer votre retraite en toute sérénité !



## Bouger pour rester actifs

Découvrez des activités physiques encadrées par des personnes compétentes pour entretenir sa forme. Un tremplin pour poursuivre une activité physique !



## Bien vieillir et Vitalité

Prenez soin de vous et de votre santé en adoptant les bons réflexes du quotidien. Venez échanger en toute convivialité sur les thématiques qui vous intéressent : nutrition, habitat, activité physique, projets, relations sociales, ...



## Prévention des chutes

Vous avez déjà chuté ou avez peur de chuter ? Venez travailler votre équilibre à votre rythme, encadré par un professionnel formé et abordez vos déplacements en toute sécurité.



## Du peps pour ma mémoire

Apprenez à stimuler votre mémoire dans les activités de la vie quotidienne.



## Plaisirs de la table

Alliez plaisir, convivialité et équilibre alimentaire tout en enrichissant vos connaissances.



## Mieux vivre son logement

Repérez les aménagements à favoriser pour sécuriser votre logement



## A l'aise sur le net : du numérique pour les seniors

Apprivoisez les nouvelles technologies pour rester connecté



## Bien dans sa tête à la retraite

En avançant en âge, entretenez votre bien-être et votre confiance en vous par une meilleure connaissance de vos émotions.



## Bien sous la couette

Mieux connaître son corps, et assumez vos transformations pour vivre des relations harmonieuses, au-delà des clichés et des tabous.



## Conduite & prévention routière

Evaluez et actualisez vos connaissances pour reprendre confiance sur la route



## Bien être : relaxation et sophrologie

Découvrez les techniques de relaxation basées sur des exercices de respiration et de détente



## Spectacle : vivre sa retraite avec humour

Spectacle humoristique retraçant les scènes de la vie quotidienne d'un couple de retraités avec ses petits tracas en matière de mémoire, de relation de couples, de conduite automobile...



### • Bien Vieillir et Vitalité

Lieu	Dates de l'atelier
<b>STRASBOURG (Wacken)</b> Salle de réunion Centre Médico-Social Robertsau Wacken 8 rue de l'III	Les lundis du 17/09/2018 au 01/10/2018 de 14h00 à 16h00
<b>SCHILLERSDORF</b> Petite salle Salle Polyvalente Route de Mulhausen	Les mardis du 18/09/2018 au 23/10/2018 de 14h00 à 16h30

### • Du PEPS pour ma mémoire

Lieu	Date de l'atelier
<b>STRASBOURG (Montagne Verte)</b> Centre Médico-Social 8 rue d' Oswtald	Les mercredis du 12/09/2018 au 12/12/2018 de 14h00 à 16h00

### • Prévention des chutes

Lieu	Date de l'atelier
<b>MUTZIG</b> Hôtel de ville Salle 2 Rez-De-Chaussée 4 rue de l'Eglise	1 <sup>ère</sup> séance le jeudi 06/09/2018 de 14h00 à 16h00 Puis les Mercredis du 12/09/2018 au 28/11/2018 de 14h00 à 15h30

### • Bien dans sa tête à la retraite

Lieu	Date de l'atelier
<b>SCHILTIGHEIM</b> Maison du 3ème Age 32 rue de Lattre De Tassigny	Les jeudis du 20/09/2018 au 18/10/2018 de 14h30 à 16h30

### • Mieux vivre son logement

Lieu	Date de l'atelier
<b>STRASBOURG (Neuhof)</b> Salle du manège Solignac Rue de Solignac	Les mercredis du 14/11/2018 au 28/11/2018 de 9h00 à 11h30

### • Bien sous la couette

Lieu	Date de l'atelier
<b>LINGOLSHEIM</b> Résidence Mélina Salle du Rez de chaussée 9 rue Mélina Mercouri	Les mardis du 02/10/2018 au 23/10/2018 de 14h30 à 16h30