

PROGRAMME SÉNIORS 2ND SEMESTRE 2026

DIEFFENBACH

-LÈS-
WOERTH

Mairie

ATELIER : REMISE À NIVEAU DU CODE

Cycle de 3 séances d'actualisation des connaissances du Code de la route, animé par une responsable d'auto-école

Lundi : 07.09 / 14.09 / 21.09

9H

À

11H

COMMUNAUTÉ
DE COMMUNES

SAUER-
PECHELBRONN

1, rue de
l'Obermatt, 67360
Durrenbach

ATELIER : BIENVENUE À LA RETRAITE

Vous êtes jeune retraité ou futur retraité ? La CARSAT vous propose un cycle de 5 ateliers pour préparer sereinement votre retraite : démarches administratives, prendre du temps pour soi et pour les autres, nutrition, sommeil et bien d'autres thématiques.

Vendredi : 18.09 / 25.09 / 02.10 / 09.10 / 16.10

10H

À

12H30

LEMBACH

Mairie

ATELIER : D MARCHÉ

Un programme motivationnel de 4 séances pour augmenter durablement le nombre de pas au quotidien.

Vous vous estimez sédentaire et souhaitez marcher davantage ou plus régulièrement ? Cet atelier est fait pour vous !

Jeudi 03.09 / Mercredi 21.10 / Lundi 09.11 / Mercredi 09.12

13H30

ATELIER : BIEN VEILLIR ET VITALITÉ

Prenez soin de votre santé en adoptant les bons réflexes du quotidien. Venez échanger dans une ambiance conviviale autour de nombreuses thématiques : habitat, activité physique, projet de vie, relations sociales, nutrition.

Les thèmes abordés :

- **Bien dans son corps** : adopter une alimentation équilibrée, pratiquer une activité physique adaptée.
- **Bien dans sa tête** : stimuler ses capacités intellectuelles, préserver son bien-être mental et physique.
- **Bien chez soi** : vivre à domicile en toute sécurité.

7 séances proposées par Atout Âge

Tous les mardis du 15 septembre au 27 octobre 2026

Inscription : Atout âge, 03.89.20.79.43 / www.atoutagealsace.fr

14H

À

16H

LA K'FET

18 rue Hattenweg
67250
Preuschdorf

Inscription aux ateliers :

Secrétariat de la communauté de communes Sauer-Pechelbronn

03.88.90.77.60

info@sauer-pechelbronn.fr

ATELIER : NUTRITION

SUR LE TERRITOIRE

Lieux à définir

Le goût au fil de l'âge. Bien manger, cuisiner ensemble et partager un moment convivial.

Tous les deuxièmes vendredis du mois dans une commune de la communauté de communes Sauer-Pechelbronn.

Les ateliers sont animés par une diététicienne.

10H

À

13H

Inscription : Bérangère Daguet, 06.72.77.03.84, contact@cptsdessources.org

PERMANENCES ICOPE

Le programme ICOPE (INTEGRATED CARE FOR OLDER PEOPLE), développé par l'Organisation mondiale de la Santé, est destiné aux personnes de 55 ans et plus.

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES SAUER- PECHELBRONN

1, rue de
l'Obermatt, 67360
Durrenbach

Son objectif est de repérer précocement les premiers signes de fragilité afin de préserver l'autonomie et la qualité de vie.

Le dépistage porte sur neuf fonctions essentielles : mobilité, nutrition, vision, audition, mémoire, bien-être psychologique, continence urinaire, soutien social, soutien aux aidants.

09H

À

12H30

Des permanences gratuites sont proposées à la communauté de communes Sauer-Pechelbronn, à Durrenbach par la CPTS.

Le bilan dure environ 30 minutes. Merci de vous munir de votre carte Vitale.

Le 1er jeudi de chaque mois, à partir d'octobre 2026

Contact : Justine Chevassu, 06.56.87.32.73

ATELIER : SPORTS SANTÉ

MAISON SPORT SANTÉ NORD ALSACE

Des ateliers sont proposés sur les sites de :

- Hegeney
- Laubach
- Morsbronn-les-Bains
- Woerth
- Durrenbach

Un mois d'essai gratuit, sans engagement.

Inscription : Nicole Rihtar, 03.67.34.03.89, contact@mssna.fr

Inscription aux ateliers :

Secrétariat de la communauté de communes Sauer-Pechelbronn

03.88.90.77.60

info@sauer-pechelbronn.fr

ATELIERS NUMÉRIQUES

CHOISIR ET GÉRER SON FORFAIT MOBILE

BIBLISHEIM
Mairie

Apprendre à choisir un forfait adapté à ses besoins, comprendre sa consommation et éviter les frais inutiles.

Vendredi 02 octobre

09H30

À

11H30

DÉCOUVRIR LES RÉSEAUX SOCIAUX

DURRENBACH
Mairie

Comprendre le fonctionnement des réseaux sociaux et les utiliser en toute sécurité. (Facebook, Instagram, etc)

Vendredi 09 octobre

09H30

À

11H30

CRÉER UN MOT DE PASSE SÉCURISÉ

HEGENEY
Mairie

Créer des mots de passe robustes, les mémoriser et les gérer efficacement.

Vendredi 16 octobre

09H30

À

11H30

PRISE EN MAIN DU CLAVIER

KUTZENHAUSEN
Mairie

Découvrir le clavier, apprendre à saisir du texte et utiliser les touches essentielles.

Lundi 26 octobre

14H30

À

16H30

LES PRINCIPALES CYBERMENACES

OBERDORF-
SPACHBACH
Mairie

Reconnaitre les arnaques, le phishing, les virus et adopter les bons réflexes.

Vendredi 30 octobre

09H30

À

11H30

Inscriptions aux ateliers numériques

Claire Ternet

07.76.31.59.58

claire.ternet@sauer-pechelbronn.fr

COLLECTER, TRIER ET RANGER SES PHOTOS

LEMBACH

Mairie

Organiser et sauvegarder ses photos numériques.

Vendredi : 06.11 / 13.11 / 20.11 / 27.11

09H30

À

11H30

GÉRER SON ADRESSE MAIL

WINGEN

Mairie

Créer une adresse électronique, envoyer et recevoir des messages, organiser sa boîte mail.

Vendredi 04 décembre

09H30

À

11H30

PRISE EN MAIN DE LA TABLETTE

LOBSANN

Mairie

Découvrir les gestes tactiles et les applications essentielles.

Vendredi 11 décembre

09H30

À

11H30

COMPRENDRE INTERNET

GOERSDORF

Mairie

Naviguer sur internet et effectuer des recherches en toute autonomie.

Vendredi 18 décembre

09H30

À

11H30

Inscriptions aux ateliers numériques

Claire Ternet

07.76.31.59.58

claire.ternet@sauer-pechelbronn.fr

