

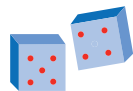
ATELIER « REMISE A NIVEAU POUR LE CODE DE LA ROUTE »

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

🕒 9h-11h

GRATUIT

KAFFEKRENZEL DES AIDANTS



Après-midi de convivialité autour de jeux de société et moment de partage et d'échange entre aidants.

🕒 15h-17h

GRATUIT

ATELIER « REMISE EN SELLE »

Cycle de 8 séances pour reprendre confiance et (re)découvrir le plaisir de pratiquer du vélo à assistance électrique, encadré par une professionnelle du sport adapté. L'association Maison Sport Santé Nord Alsace met à disposition des vélos pour l'ensemble du cycle, sauf si vous voulez prendre le vôtre.

🕒 14h-16h

GRATUIT

ATELIER « DU PEPS POUR MA MÉMOIRE »

Cycle de 11 séances pour stimuler sa mémoire dans les activités de la vie quotidienne. Atelier pris en charge par Atout'âge Alsace. Les deux premières séances seront consacrées à l'information sur le déroulé de l'atelier (01/04) et à un test de positionnement (08/04).

🕒 9h30-11h30

GRATUIT

Mairie
WOERTH

Les **LUNDIS**

31/03

07/04

14/04

Maison des services et
associations
DURRENBACH

JEUDI

24/04

Maison des services et
associations
DURRENBACH

Le **JEUDI** 03/04

▷ Séance d'introduction

Les **MARDIS**

22/04 13/05 03/06

29/04 20/05 10/06

06/05 27/05 17/06

Salle en face de la mairie
BIBLISHEIM

01/04 29/04 27/05

08/04 06/05 03/06

15/04 13/05 10/06

22/04 20/05 17/06

24/06

Crédit illustration : Freepik



Inscription obligatoire

adeline.bowe@sauer-pechelbronn.fr

06 13 26 94 52

PROGRAMME DU 1^{ER} SEMESTRE 2025

Évènements dédiés aux seniors et aux aidants du territoire



YOGA POUR LES AIDANTS

Cycle de cours de yoga adapté à destination des aidants. Exercices essentiels pour soulager et prévenir les douleurs et permettant une meilleure qualité de vie grâce à des mouvements spécifiques. Cycle proposé par la Plateforme de répit « Le Trèfle ».

🕒 16h-17h **GRATUIT**

ATELIER « PRÉVENTION DES CHUTES »

Cycle de 10 séances, animé par une professionnelle en sport adapté. Ces séances permettent de travailler et entretenir son équilibre, prévenir les chutes et bouger en sécurité dans le but de préserver son autonomie. Atelier pris en charge par Atout'âge Alsace.

🕒 14h-15h30 **GRATUIT**

ATELIER NUTRITION « LE GOÛT AU FIL DE L'ÂGE »

Cycle de 5 ateliers proposé par la communauté de communes Sauer-Pechelbronn et la CPTS du Pays des Sources pour découvrir les secrets d'une alimentation variée et équilibrée en lien avec les changements de goût au fil de l'âge.

🕒 9h-12h **GRATUIT**

KAFFEKRENZEL DES AIDANTS



Temps d'échange et de partage entre aidants autour d'un café et de crêpes en ce mois de la chandeleur. Ce moment de convivialité permet de souffler dans un quotidien souvent difficile et de créer du lien avec ses pairs.

🕒 14h30-16h30 **GRATUIT**

Salle communale
OBERDORF-SPACHBACH

Les LUNDIS

06/01 03/03 28/04
20/01 17/03 05/05
03/02 31/03 19/05
24/02 07/04 02/06
23/06

Club House de
HINTERFELD

Les VENDREDIS

10/01 07/03
17/01 07/02 14/03
24/01 28/02 21/03
31/01 28/03

Salle polyvalente de
PREUSCHDORF

Les MARDIS

21/01 18/02
04/02 04/03

18/03 10h-14h

Préparation et partage d'un repas convivial

Salle Krippenau
MORSBRONN-LES-BAINS

JEUDI
23/01

KAFFEKRENZEL « LA MORT, SI ON EN PARLAIT ? »

Moment convivial d'échanges sans tabou des sujets en rapport avec la mort et les obsèques. Animé par une conseillère funéraire. Ouvert à tout public.

🕒 16h-18h **GRATUIT**

Maison Rurale de
l'Outre-Forêt
KUTZENHAUSEN

JEUDI
20/02



DÉCOUVERTE DE LA CULTURE LOCALE

Dans le but de découvrir ou re-découvrir les sites touristiques du territoire, la communauté de communes Sauer-Pechelbronn vous propose 4 visites guidées pour un tarif total de 33.50 €

25/02 Visite du Musée Français du Pétrole
11/03 Visite du musée de la bataille de 1870
25/03 Visite du four à chaux de Lembach
08/04 Visite de la Maison Rurale de l'Outre-Forêt, suivie d'un moment de convivialité

🕒 14h **TARIF TOTAL 33.50 €**

ATELIER « D'MARCHE »

Cycle de 3 ateliers pour éviter la sédentarité et se remettre en marche grâce à un podomètre et à un accompagnement par une professionnelle du sport adapté. Financé par l'association ADAL.

🕒 14h-16h **GRATUIT**

Salle des fêtes
GOERSDORF

Les LUNDIS

10/03
24/03
07/04

KAFFEKRENZEL DES AIDANTS : ATELIER DE RELAXATION



Moment de relaxation animé par une professionnelle à destination des proches aidants visant à prévenir l'épuisement, contrôler son anxiété et partager un réel moment de bien-être. Un échange entre participants en fin de séance permettra également de partager son vécu et créer du lien social.

🕒 14h-16h **GRATUIT**

Mairie
FORSTHEIM

JEUDI
27/03