

# ACTU SÉNIORS

VOTRE LETTRE D'INFORMATION  
EN ALSACE BOSSUE

SEPTEMBRE 2021

CAROLINE BIEBER  
COORDINATRICE SÉNIORS  
CENTRE SOCIO CULTUREL  
DE SARRE-UNION



TÉL. 03 88 00 22 15

## PRÉVENTION

### SALON SANTÉ SPORT BIEN ÊTRE

**Vendredi 3 septembre** à partir de 17h

**Samedi 4 septembre** à partir de 10h

À **Durstel**, salle Avenir

Salon où vous serez proposées différentes conférences sur les bienfaits de l'activité physique, vous pourrez tester différentes activités physiques ou de bien-être, et aussi réaliser des bilans forme santé.

Gratuit - Programme détaillé sur le flyer

### À L'AISE SUR LE NET

Du **21 septembre au 19 octobre**, de **14h à 16h**

À **Bust**, à la mairie

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

Ateliers proposés par Atout'Age Alsace

Gratuit - **PLACES LIMITÉES**

Sur inscription : plus d'informations prochainement!

### LE MICROBIOTE INTESTINAL

**Vendredi 17 septembre** à 19h

À **Drulingen**, salle polyvalente

Conférence animée par Céline Distel Bonnet, diététicienne au REDOM (Réseau Obésité Diabète Maladies cardiovasculaires)

Gratuit - **PLACES LIMITÉES**

Inscriptions au 03 90 20 10 37

### ATELIERS D'INITIATION À L'INFORMATIQUE

À **Sarre-Union**, le jeudi matin

À **Diemeringen**, le jeudi après-midi

À **Drulingen**, le vendredi matin

11 séances d'1h30 d'apprentissage à l'utilisation de l'ordinateur (découverte de windows, gestion des dossiers, utilisation de la boîte mail, utilisation du compte Ameli...)

Gratuit - **PLACES LIMITÉES**

Inscriptions au 07 63 24 33 23

## AIDE AUX AIDANTS

### GROUPE DE DISCUSSION LA BABELSTUB

À **Drulingen**, **Lundi 13 septembre**, à **13h30**,  
à la Croix Rouge

À **Sarre-union**, **Lundi 27 septembre**, à  
**13h30**, au Centre Socio Culturel

Groupe de discussion pour les proches aidants.

"Tu es vivant mais différent qu'avant: le "deuil blanc" vécu par les aidants". Animé par Laëtitia

Grimaldi, psychologue - Gratuit

Inscriptions au 07 63 24 33 23

## ET AUSSI

### CINÉ SÉNIORS

À **Sarre-Union**, au Centre Socio Culturel

**Mardi 7 septembre**, à **14h**

Projection du film "C'est quoi ce papy?!"

Tarif: 5€

**Jeudi 16 septembre**, à **14h**

Projection du film "C'est la vie"

Tarif: 5€

Avec le soutien de la

