



Atout Age Alsace
Ensemble pour Bien Vieillir



Nos équipes
vous souhaitent
d'excellentes vacances !



Un printemps sous le signe de la danse pour nos retraités

Nos ateliers « **Danser pour rester actif** » ont rencontré un franc succès, avec la participation d'une soixantaine de retraités qui ont fait chauffer les pistes de danse dans les communes de **Saverne, Surbourg et Lauterbourg**. Dans une ambiance musicale, conviviale et détendue, les participants ont partagé de beaux moments que nous vous invitons à découvrir.

En savoir +

NOS PROCHAINS ATELIERS

En présentiel :

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...

PREUSCHDORF - Réunion d'information : mardi 15 septembre 2026 à 14h00

Date des séances : Les mardis du **22/09/2026** au **27/10/2026** de 14h00 à 16h00

Du peps pour ma mémoire

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

DANNEMARIE - Les mardis du **25/08/2026** au **29/09/2026** de 10h00 à 12h00

BEINHEIM - Les mardis du **25/08/2026** au **15/09/2026** de 14h30 à 16h30

et les lundis du **21/09/2026** au **28/09/2026** de 10h00 à 12h00

ASPACH-LE-BAS - Les lundis du **07/09/2026** au **12/10/2026** de 09h30 à 11h30

Bouger pour rester actif

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

FORSTFELD - Les mercredis du **02/09/2026** au **30/09/2026** de 10h30 à 12h00

La délivrance d'un certificat médical sera demandée

Prévention des chutes

Venez travailler votre équilibre à votre rythme, encadré par un professionnel formé et abordez vos déplacements en toute sécurité.

SESSENHEIM - Les mercredis du **09/09/2026** au **16/12/2026** de 09h00 à 10h00

Inscription auprès de la mairie de Sessenheim au 03.88.86.97.04 ou par mail à commune-de-sessenheim@orange.fr)

LAUTERBOURG - Les lundis du **14/09/2026** au **30/11/2026** de 14h00 à 15h00

La délivrance d'un certificat médical sera demandée

Conduite et prévention routière

Évaluez et actualisez vos connaissances pour reprendre confiance sur la route (théorie + pratique).

BERGHOLTZ - Le **lundi 7 septembre 2026** de 08h30 à 17h30

Plaisirs de la table

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

DANNEMARIE - Les jeudis du **10/09/2026** au **15/10/2026** de 14h00 à 16h00

Bien-être : relaxation et sophrologie

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

ZIMMERSHEIM - Les samedis du **12/09/2026** au **17/10/2026** de 09h30 à 11h30

Bien dormir c'est possible

Adopter les bons gestes et les comportements favorables au sommeil et à la récupération.

MASEVAUX - Les vendredis du **18/09/2026** au **06/11/2026** de 09h30 à 11h30

Mieux vivre son logement

Repérez les aménagements à favoriser pour sécuriser votre logement, être informé sur les financements possibles, visite d'un logement témoin mobile.

Les 3 thématiques des 3 demi-journées (animées par un ergothérapeute du CEPCICAT) :

S1 : Sensibilisation et risques à domicile : en quoi suis-je concerné ?

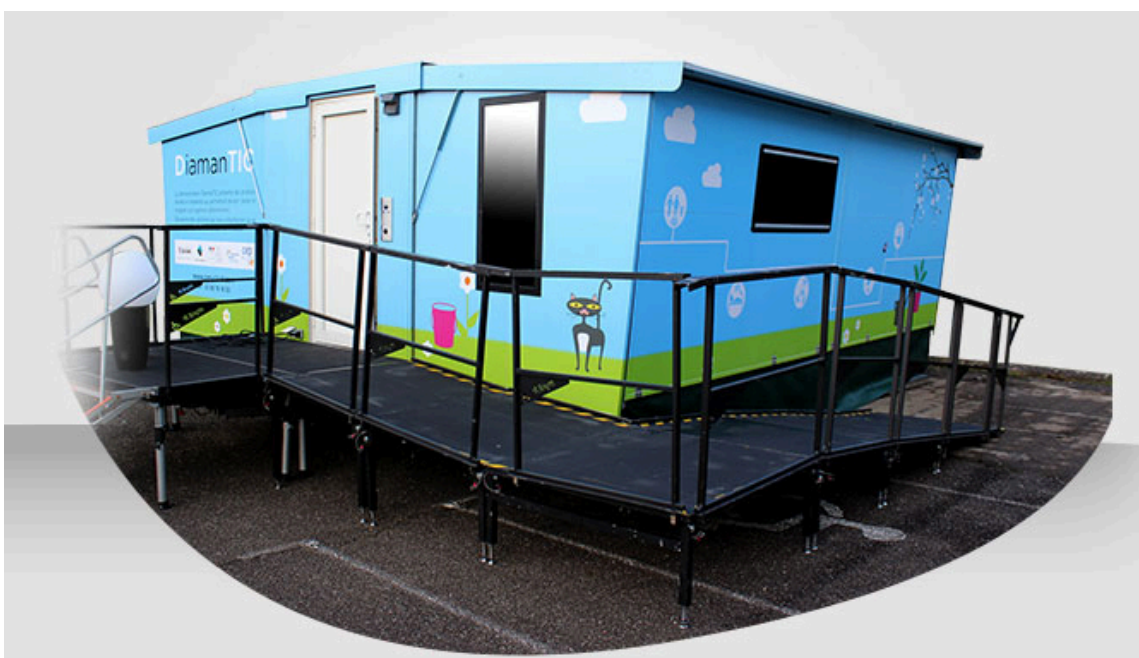
S2 : Les aides techniques, l'aménagement du logement et les solutions alternatives

S3 : Les aides financières mobilisables + Visite du Diamantic

(appartement témoin équipé)

ROUFFACH - Les jeudis du **10/09/2026** au **24/09/2026** de 09h30 à 12h00

Inscription auprès de la Com Com Pays de Rouffach au 03.89.78.51.44 ou par mail à xavier.heslouin@fdcf-alsace.fr)



Vous souhaitez vous inscrire ?

Rendez-vous sur www.atoutagealsace.fr ou par téléphone au **03 89 20 79 43**



POUR Bien
Vieillir



l'assurance
retraite

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

santé
famille
retraite
services
L'essentiel & plus encore



Retrouvez nos actualités :

→ www.atoutagealsace.fr

→ www.groupe-msa-alsace.fr



Vous pouvez bénéficier d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition des données qui vous concernent conformément aux articles 38 et suivants de la loi n° 78-17 du **6 janvier 1978** relatif à l'information, aux fichiers et aux libertés.