



NOUVEAUTÉ

**VOUS POUVEZ MAINTENANT
NOUS RETROUVER
SUR facebook**

POUR NOUS REJOINDRE

CLIQUEZ-ICI



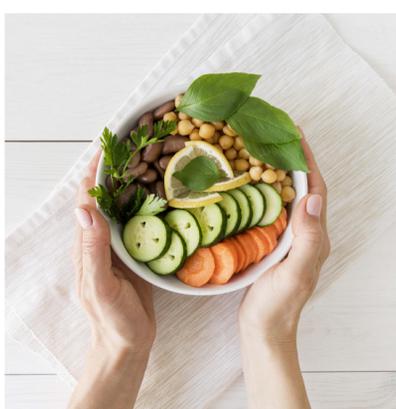
Atout Age Alsace : Journée du Bien Vieillir le succès était au rendez-vous à Colmar !

Il y avait foule **vendredi 5 avril 2024** dans les allées de la salle des Catherinettes à l'occasion de la **journée du Bien Vieillir** initiée par l'équipe projet **ICOPE68**. Le salon était coorganisé avec le **Centre d'Action Sociale de Colmar** en partenariat avec la **Collectivité Européenne d'Alsace** et la **Communauté Professionnelle Territoriale de Santé de Colmar Agglomération**. Une journée pleine de belles rencontres pour **Atout Age Alsace**, que nous vous partageons.

[En savoir +](#)

Bien se nourrir pour rester en forme avec Atout Age Alsace

Avec l'âge, les **besoins nutritionnels** changent, certains deviennent plus importants. C'est pourquoi, il est essentiel de **veiller à son alimentation** en consommant de manière responsable en alliant plaisir, équilibre alimentaire et hygiène de vie. **Atout Age Alsace**, vous propose une **nouvelle formule** alliant **pratique** et **théorie**, on vous explique le programme.



[En savoir +](#)

NOS PROCHAINS ATELIERS

En présentiel :

Prévention des chutes

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

GUNSTETT - Les mardis du **22/05/2024** au **17/07/2024** de 09h00 à 10h20

Inscriptions auprès de **Mme Bowe** au **06 13 26 94 52** ou par mail à **adeline.bowe@sauer-pechelbron.fr**.

La délivrance d'un certificat médical sera demandée.

Bien dormir c'est possible

Apprendre à **connaître son sommeil** et **découvrir des outils et techniques** pour l'améliorer.

MOTHERN - Les mardis du **14/05/2024** au **18/06/2024** de 14h00 à 16h00

SAVERNE - Les jeudis et un vendredi du **16/05/2024** au **13/06/2024** de 14h30 à 16h30

Inscriptions auprès de **Mr Anstotz** au **06 84 77 78 57** ou par mail à **f.anstotz@mairie-saverne.fr**

BISCHOFFSHEIM - Les lundis du **27/05/2024** au **01/07/2024** de 14h00 à 16h00

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.

BRUMATH - Les jeudis du **16/05/2024** au **20/06/2024** de 14h00 à 16h00

Bouger pour rester actif

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

MULHOUSE - Coteaux - Les jeudis du **16/05/2024** au **13/06/2024** de 10h30 à 12h00

SURBOURG - Les lundis du **27/05/2024** au **24/06/2024** de 14h00 à 15h30

La délivrance d'un certificat médical sera demandée.

Bien être : relaxation et sophrologie

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

BRECHAUMONT - Les vendredis du **24/05/2024** au **28/06/2024** de 14h30 à 16h30

Du peps pour ma mémoire

Retraités, apprenez à **stimuler votre mémoire** dans les activités de la vie quotidienne.

LIPSHEIM - Réunion de présentation le **lundi 27 mai 2024** à 14h00

Démarrage des ateliers, les lundis du **27/05/2024** au **01/07/2024** de 14h00 à 16h00

Inscriptions auprès de **Mr Stutz** au **06 11 64 47 35** ou par mail à **contact@afllipsheim.fr**

Conduite et prévention routière

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

BUSWILLER - Le mardi **28 mai 2024** de 08h30 à 16h30

Plaisirs de la table

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

BLOTZHEIM - Les vendredis **31/05/2024** au **05/07/2024** de 09h15 à 11h15

Cap Bien être

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

MORSHWILLER-LE-BAS - Les lundis et mardis **03/06/2024** au **01/07/2024** de 14h00 à 16h45

Vous souhaitez vous inscrire ?

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



POUR BIEN VIEILLIR



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.