



VILLE de SAVERNE
Centre Communal
d'Action Sociale

ACTUS SENIORS

N°7 - Mars 2023

VILLE DE SAVERNE



FRANÇOISE BATZENSCHLAGER
Adjointe au Maire
en charge des affaires sociales et des seniors

EDITO

Avec l'arrivée du printemps et ses beaux jours, on se sent revivre après la torpeur hivernale !

Tout comme la nature qui se réveille, notre organisme est lui aussi bouleversé par des changements biologiques. Mettons à profit cette période de régénération pour sortir au soleil : ses effets sont positifs sur notre humeur et sur notre moral ! Les jours rallongent, cela engage à varier les activités de loisirs ou sociales et favorise les rencontres pour lutter contre l'isolement.

Pour rythmer ce printemps, nous vous proposons de nouveaux rendez-vous sur des thématiques variées : venez nous retrouver dans nos ateliers ludiques pour découvrir, apprendre, rencontrer, échanger !

Je vous laisse prendre connaissance de notre programme et, si vous avez 75 ans et plus, j'espère vous retrouver nombreux le dimanche 30 avril pour notre traditionnelle Fête des Aînés.

Bien à vous.

À VOS AGENDAS !



- > **Lundi 20 mars**
Action « *Qu'est-ce qu'on mange ?* »
- > **Jeudi 23 mars**
Cycle d'ateliers
« *Happy Tab* »
- > **Jeudi 30 mars**
Atelier
« *Comment préserver son souffle ?* »
- > **Jeudi 6 avril**
Séance d'information
« *Consommer sereinement et éviter les pièges* »
- > **Jeudi 27 avril**
Journée « *J'aide un proche ... Et moi qui m'aide ?* »
- > **Dimanche 30 avril**
Fête des seniors
- > **Jeudi 4 mai**
Cycle d'ateliers
« *Bien-être, relaxation et sophrologie* »
- > **Tous les 1^{er} mardis du mois**
Groupe de discussion pour les aidants
« *Babbelstüb* »

"LA BABELSTUB"

Groupe de discussion pour les aidants, animé par Martine Haby (psychologue).

La confidentialité est de mise.

Tous les premiers mardis du mois

🕒 de 14h à 16h



Bibliothèque municipale

GRATUIT

Renseignements et inscription auprès du CCAS au

06 84 77 78 57

ou par mail à l'adresse f.anstotz@mairie-saverne.fr



> JOURNÉE

" J'AIDE UN PROCHE ... ET MOI QUI M'AIDE ? "

Le Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF) du Bas-Rhin a le plaisir de vous convier à une journée dédiée aux personnes qui aident et/ou prennent en charge un proche au quotidien. Cette journée vous apportera un temps de répit et vous permettra d'accéder à des informations, d'échanger sur votre situation et d'y trouver des solutions adaptées.

Programme de la journée :

- 9h : Accueil convivial
- 9h30-11h30 : Atelier de bien-être
- 11h30-13h30 : Pause avec repas tiré du sac
- 13h30-16h30 : Projection et échanges autour du film « Parole d'aidant.e.s »
- Forum partenaires



Judi 27 avril 🕒 de 9h à 16h30



Résidence Les Marronniers

GRATUIT

sur inscription auprès du CIDFF

03 88 32 03 22

ou par mail à l'adresse haguenau@cidff67.fr

PRÉVENTION SANTÉ

> ACTION

" QU'EST CE QU'ON MANGE ? "

Stimulez vos sens et dégustez en pleine conscience avec. A l'occasion de ces deux ateliers, profitez de la présence d'une diététicienne pour vous informer et vous sensibiliser à l'importance d'une journée équilibrée. Repartez avec un livret rempli de conseils et de recettes.

La première séance sera consacrée de façon ludique à définir ensemble ce qu'est une journée équilibrée (quiz et jeu, confection d'une collation sucrée). La deuxième sera dédiée aux 5 sens et aux bénéfices d'une alimentation en pleine conscience (jeu et atelier sensoriel de reconnaissance, confection d'une collation salée).

Lundi 20 mars et mardi 16 mai 🕒 de 14h à 16h



Résidence Les Marronniers

GRATUIT

sur inscription auprès de Garde et Aide à Domicile

03 88 71 23 10

ou par mail à l'adresse gardeadomicile.saverne@wanadoo.fr

> Atelier proposé par l'association Garde et Aide à Domicile

> LES RDV "SPORT ET FORME"

MARCHE FORME

Les mardis de 9h à 10h30
RDV Parc du Chemin Noir
(Rue de la Roseaie)

GYM FORME

Les mardis de 10h30 à 11h30
Salle de danse du COSEC Dragons

PRESCRI'MOUV

Sport sur ordonnance,
prendre RDV au Service des Sports

Inscriptions et renseignements auprès du service des sports au

03 88 71 56 13

ou par mail à l'adresse sports@mairie-saverne.fr



> CYCLE D'ATELIERS NUMÉRIQUES " HAPPY TAB "

Venez apprendre à utiliser une tablette tactile, pour découvrir et s'appropriier le numérique mobile avec des usages pratiques et créatifs !

En 12 séances de 2h, un animateur vous accompagne de la prise en main de la tablette (critères d'achat, fonctions de base, prise de photos), à la réalisation de démarches en ligne (navigation sur internet, mails, réseaux sociaux, achats et ventes avec la tablette).

L'atelier se déroule en petit groupe de 10 participants maximum, permettant la convivialité et l'accompagnement individuel de chaque participant.

Venez avec votre tablette. Si vous n'en avez pas, on vous en prête une !

Du 29 mars au 29 juin
les jeudis  de 14h à 16h  **CSC Ilot du Moulin**
GRATUIT

Sur inscription auprès du CCAS au **06 84 77 78 57** ou par mail à l'adresse f.anstotz@mairie-saverne.fr

> Ateliers proposés par l'ABRAPA, avec le soutien de la CARSAT Alsace-Moselle



> SÉANCE D'INFORMATION " CONSOMMER SEREINEMENT ET ÉVITER LES PIÈGES "

Faire appel à un artisan pour la réfection d'une salle de bain, acheter une cafetière sur internet, commander un canapé à l'occasion d'une foire, ou souscrire par téléphone à un contrat d'abonnement impliquent un certain nombre d'engagements...

Païement, livraison, garanties : quelles sont les règles qui vous protègent ? A quelles obligations êtes-vous tenus en contrepartie ? Comment résoudre les éventuels litiges ? Telles sont les questions auxquelles le service juridique de la Chambre de Consommation d'Alsace et du Grand Est propose de répondre pour apaiser toutes les craintes liées à l'acte d'achat.

Jeudi 6 avril  de 14h à 16h  **Bibliothèque municipale de Saverne** **GRATUIT**

sur inscription auprès du CCAS au **06 84 77 78 57** ou par mail à l'adresse f.anstotz@mairie-saverne.fr

> ATELIER " COMMENT PRÉSERVER SON SOUFFLE ? "

Venez vous informer sur le fonctionnement de la respiration et les facteurs de risques des maladies associées et identifier des solutions pour préserver votre souffle, avec le Dr Nicolas HUTT (pneumologue) du CDMR 67.

Jeudi 30 mars  de 14h30 à 16h30

 **Résidence Les Marronniers** **GRATUIT**

sur inscription auprès du CCAS au **06 84 77 78 57**

ou par mail à l'adresse f.anstotz@mairie-saverne.fr

> CYCLE D'ATELIERS " BIEN-ÊTRE, RELAXATION ET SOPHROLOGIE "

Vous ressentez du stress, des angoisses liées au passage à la retraite, un moment difficile de la vie, ... Audrey FISCHER (sophrologue) vous propose un cycle de 5 séances hebdomadaires de sophrologie.

> Ateliers proposés par Atout Age Alsace

A partir du jeudi 4 mai  de 10h30 à 12h

 **Bibliothèque municipale** **GRATUIT**

sur inscription auprès du CCAS au **06 84 77 78 57**

ou par mail à l'adresse f.anstotz@mairie-saverne.fr

LE COIN DE LA SANTÉ

7 conseils pour prendre soin de son cœur

Les fruits et légumes de printemps sont de retour : *Noix, pomme, rhubarbe, fraise / betterave, carotte, épinard, endive, oignon, petits pois, pomme de terre, radis, salade verte.*

Pour prendre soin de votre cœur, adoptez une alimentation équilibrée (fruits et légumes de saison, céréales, noix, graines, poissons gras, huiles végétales et eau) et pratiquez une activité physique quotidiennement. Autorisez-vous des moments de détente tous les jours pour évacuer le stress (promenade, jardinage, relaxation). Pensez également à diminuer la consommation d'alcool, limitez le sel (sans oublier celui caché dans les aliments ultra-transformés). Si vous fumez, essayez de réduire pour progressivement arrêter le tabac qui cause l'essoufflement en raison d'un apport insuffisant d'oxygène. Enfin, limitez l'usage des écrans et profitez du retour du soleil pour sortir à l'air libre.



LA BONNE NOUVELLE DU JOUR

En 2022, vous étiez **639 inscrits** aux différentes actions proposées aux seniors savernois. Pour rappel, la Ville s'est engagée pour les seniors, via un plan articulé en 5 axes : Renforcer le lien social, mieux prévenir la perte d'autonomie, favoriser le soutien à domicile, développer l'aide aux aidants et améliorer la communication.

Nous vous remercions pour le relai d'information que vous avez pu réaliser. Cela a notamment permis à un grand nombre d'entre vous de participer aux différentes actions proposées à Saverne et de faire de nouvelles connaissances.

BIBLIOTHÈQUE municipale

Horaires

Mardi : 13h - 19h*

Mercredi : 10h - 18h

Jeudi : 10h - 18h

Vendredi : 10h - 18h

Samedi : 10h - 16h

*fermé en mars



www.bibliotheque-saverne.fr
03 88 71 07 22

Les différents NUMÉROS D'URGENCE



Samu : **15**

Police : **17**

Pompiers : **18**

Numéro national d'écoute destiné aux personnes âgées et aux adultes en situation de handicap victimes de maltraitance : **3977**

N'OUBLIEZ PAS !



> 5 mars

Fête des grand-mères

> 17 mars

Tous en vert pour la St-Patrick

> 1^{er} avril

Journée des poissons clowns

> 7 mai

Journée mondiale du rire

> 26 mai

Fête des voisins

VOTRE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE 03 88 71 48 40
VOTRE COORDINATEUR SENIORS - Florian ANSTOTZ 06 84 77 78 57

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) est un établissement public qui a pour mission l'instruction des demandes d'aides sociales (légalles et facultatives), la coordination de l'ensemble des actions sociales, l'animation et le développement d'une action générale de prévention en lien avec les partenaires locaux.