



FLAMANT ROSE : PRÉVENTION DES CHUTES

Renforcer les capacités d'équilibration et apprendre à réagir en cas de chute.

Conférence introductive :

Lundi 23 sept. 2024 de 14h à 15h30 - Maison de la Citoyenneté

12 séances de 1h - À partir du 3 octobre 2024

Jeu de 9h à 10h - Salle Cité jardin

En partenariat avec Amaelles.

Renseignements et inscriptions : Amaelles 03 89 23 23 02

ATELIERS DE LA MOBILITÉ

Connaissances du Code de la Route

Actualiser ses connaissances, revoir les règles de base et comprendre les nouvelles signalisations.

Le 30 septembre 2024 de 14 à 17h

5 sens en circulation

Favoriser la prise de conscience des contraintes liées à la conduite, s'auto-évaluer pour une conduite plus sécuritaire.

Le 1er octobre 2024 de 9h à 12h

Circuler à pied en sécurité :

Comprendre et mieux gérer les situations délicates, favoriser la prise de conscience des contraintes liées à l'âge.

Le 3 octobre 2024 de 9h à 12h

Maison de la Citoyenneté

En partenariat avec Automobile club Association

Inscriptions : Amandine Luy mairie de Kingersheim 03 89 57 04 10

ETRE HEUREUX À LA RETRAITE

Épanouissement personnel des seniors en cultivant la pensée positive au quotidien, initiation à la sophrologie.

Conférence introductive

Jeu de 10 octobre 2024 de 14 à 16h

4 séances de 2 h

Les jeudi 17 octobre, 7 et 21 novembre et 5 décembre 2024 de 14h à 16h

Maison de la Citoyenneté

En partenariat avec Brain up

Inscriptions : Amandine Luy mairie de Kingersheim 03 89 57 04 10

ATELIERS TABLETTES

Familiarisation aux outils numérique

6 séances de 2h - Entre le 1 mars et le 30 avril 2025

Jeu de après-midi

Résidence l'Organdi – Domitys – Grande salle TV

En partenariat avec Mon assistant numérique

Inscriptions : Amandine Luy mairie de Kingersheim 03 89 57 04 10

MA DÉMARCHE SANTÉ

Sorties de marche adaptée pour personnes désireuses d'être davantage actives au quotidien

Conférence introductive puis 12 séances de 1h en extérieur :

Au printemps, le jeudi de 9h à 10h,

Renseignements et inscriptions : Amaelles 03 89 23 23 02

Et toujours les tests ICOPE en Mairie le 2ème mercredi du mois de 9h à 11h

Prochaines dates : les 09 octobre 2024 et 13 novembre 2024

Rdv obligatoire : Amandine Luy, mairie de Kingersheim, 03 89 57 04 10