



### 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

### ÊTRE HEUREUX À LA RETRAITE

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

**Conférence introductive**

Jeu. 10 octobre 2024 de 14 à 16h

**4 séances de 2 h**

Les jeu. 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. 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 DÉMARCHÉ 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 jeu. 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