

Le Mois des aînés

Le Centre Intercommunal d'Action Sociale propose des ateliers à destination des seniors et des aidants !

**Du 26 septembre
au 30 octobre 2025**

sur toutes les communes du territoire

**ENTRÉE
LIBRE**

DOSSIER DE PRESSE

Renseignements et inscriptions auprès du CIAS au **07 57 01 51 26**



ALSACE
Collectivité européenne



TOM Drieda
Technico-commercial pour les seniors

Diétète
Sandrine Cienne
Nutritionniste



**Pays de
Niederbronn-
les-Bains**

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES



Notaire



**CHAMBRE DE
CONSOMMATION
du GRAND EST**

agric-arco

syna@s



Orakin

Hypnothérapeute

Jean Rémy SCHLEIFER,
herboriste

Cyrielle PAYET REVEST,
kinésithérapeute

Programme complet sur :
www.ccpaysniederbronn.fr



Les conférences et ateliers seront suivis d'un moment de convivialité.

Depuis plusieurs décennies, l'espérance de vie ne cesse de progresser en France : les femmes pourraient atteindre 93 ans et les hommes 90 ans d'ici 2070. Une formidable avancée, reflet des progrès médicaux et sociaux, qui s'accompagne d'un défi collectif majeur : permettre à chacun de vieillir dans les meilleures conditions possibles, en restant acteur de sa santé, de son bien-être et de sa vie sociale.

C'est dans cette dynamique que le Centre Intercommunal d'Action Sociale du Pays de Niederbronn-les-Bains reconduit cette année son Mois des Aînés. Après avoir évolué d'un forum, à une quinzaine, puis à un mois complet d'animations, l'événement proposera, du 26 septembre au 30 octobre 2025, une série d'ateliers et de conférences sur tout le territoire, autour de thématiques variées : activité physique, mémoire, nutrition, bien-être, droits, prévention... L'objectif : offrir aux seniors et à leurs aidants des outils, des repères et des moments de convivialité, pour avancer ensemble vers un âge plus serein et épanoui.

Public visé

Le Mois des Aînés s'adresse aux personnes de plus de 65 ans ainsi qu'aux aidants, soit près de 6 500 habitants concernés sur l'ensemble du territoire de la Communauté de communes. Le programme complet des animations, ateliers et conférences est à retrouver dans le dernier numéro du magazine intercommunal *Les Couleurs du Pays*, distribué dans toutes les boîtes aux lettres du territoire.

Lieu et date

Le Mois des Aînés se déroulera du 26 septembre au 30 octobre 2025, en journée, dans l'ensemble des communes de la Communauté de communes du Pays de Niederbronn-les-Bains : Dambach, Gumbrechtshoffen, Gundershoffen, Mertzwiller, Mietesheim, Niederbronn-les-Bains, Oberbronn, Offwiller, Reichshoffen, Rothbach, Uttenhoffen, Windstein et Zinswiller.

Objectif

Le Mois des Aînés vise à informer, accompagner et soutenir les personnes âgées de plus de 65 ans ainsi que les proches aidants, afin de leur permettre d'envisager l'avenir de façon plus sereine et de rester autonomes le plus longtemps possible à domicile.

À travers un programme varié de conférences, d'ateliers et de temps d'échange dans une ambiance conviviale, cet événement a pour objectifs de :

- Faciliter l'accès à l'information pour les seniors et les aidants ;
- Encourager les rencontres et renforcer le lien social ;
- Prévenir les effets du vieillissement en apportant conseils et solutions concrètes ;
- Promouvoir l'idée d'un vieillissement actif et épanoui ;
- Améliorer la qualité de vie et préserver l'autonomie ;
- Garantir l'accessibilité à tous : l'ensemble des animations est gratuit et les déplacements peuvent être assurés grâce au service de transport à la demande TI'GO ;
- Mieux comprendre les besoins et attentes des seniors du territoire.

Acteurs du projet

Le projet est porté par le Centre Intercommunal d'Action Sociale (CIAS) du Pays de Niederbronn-les-Bains. Il résulte d'un travail collaboratif entre les membres du Conseil d'Administration, les équipes sociales du CIAS et les services de la Communauté de communes. Les ateliers et conférences proposés seront animés par de nombreux partenaires investis dans l'accompagnement des seniors et des aidants.



Déroulement

Les conférences et ateliers auront lieu sur des demi-journées et se clôtureront par des moments de convivialité (café, gâteaux).

Vendredi 26 septembre

Lieu : Espace Cuirassiers à Reichshoffen (2 rue de la Castine)

Horaires : 16h

Conférence : « **Succession et donation** »

Intervenant : Maître Audrey KOBI, notaire

Mardi 30 septembre

Lieu : Salle des fêtes de Zinswiller (36 Rue d'Uhrwiller)

Horaires : 14h

Atelier : « **L'importance de se ressourcer avant l'hiver** »

Intervenant : Annick GOUPILLEAU, sophrologue

Mercredi 1^{er} octobre

Lieu : Salle des fêtes d'Offwiller (1 rue des Bergers)

Horaires : 14h

Conférence : « **La mort, le deuil, et si on en parlait ?** »

Intervenant : Delphine FREISS, thanadoula

Vendredi 3 octobre

Lieu : Salle des fêtes de Gumbrechtshoffen (7 Rue Principale)

Horaires : 15h

Conférence : « **Prévention routière** »

Intervenant : Major Jérôme MARTIN, commandant de la brigade de gendarmerie

Mardi 7 octobre

Lieu : Niederbronn-les-Bains (lieu précisé lors de l'inscription)

Horaires : 14h

Atelier : « **Immersion forestière** »

Intervenant : Estelle LABARRE, praticienne en immersion forestière

Jeudi 9 octobre

Lieu : Salle des fêtes d'Uttenhoffen (6 Rue Principale)

Horaires : 14h

Atelier : « **Les bienfaits de l'activité physique** »

Intervenant : Tom DIEDA, éducateur sportif

Lundi 13 octobre

Lieu : Salle des fêtes de Gundershoffen (12 rue d'Alsace)

Horaires : 15h

Conférence : « **La mémoire** »

Intervenant : Association SYNAP'S

Mardi 14 octobre

Lieu : Espace Stéphane Grappelli à Mertzwiller (14 rue Louis Pasteur)

Horaires : 14h



Conférence : « Les pièges de la consommation »

Intervenant : Laurence LOGEL, Chambre de Consommation d'Alsace

Vendredi 17 octobre

Lieu : Salle polyvalente de Rothbach (7 rue d'Ingwiller)

Horaires : 14h

Atelier : « Préserver sa mobilité et son bien-être »

Intervenant : Cyrielle PAYET-REVEST, kinésithérapeute

Lundi 20 octobre

Lieu : Moulin 9 à Niederbronn-les-Bains (42 avenue Foch)

Horaires : 14h

Conférence : « À la découverte des plantes utiles en hiver »

Intervenant : Jean-Rémy SCHLEIFER, herboriste

Mercredi 22 octobre

Lieu : Mille club de Dambach (Rue du Stade)

Horaires : 14h

Atelier : « Les séniors et la conduite »

Intervenant : Alexandre SORIN, auto-école ECF ORAKIN

Vendredi 24 octobre

Lieu : Couvent d'Oberbronn (2 rue Principale)

Horaires : 14h

Conférence : « Chasser les idées reçues ou préjugés autour de l'alimentation »

Intervenant : Claudia ADAM, diététicienne

Lundi 27 octobre

Lieu : Mairie de Windstein (20 rue des Châteaux)

Horaires : 14h30

Conférence : « Gérer la douleur »

Intervenant : Marie-Claude WEIDIG, hypnothérapeute

Jeudi 30 octobre

Lieu : Foyer communal à Mietesheim (Rue du Presbytère)

Horaires : 14h30

Conférence : « L'accès aux droits »

Intervenant : Myriam STURTZER, Collectivité européenne d'Alsace et Muriel KOENIG, Agirc-Arrco

Partenaires

Les partenaires qui animeront ce mois de conférences et ateliers :

- **AGIRC-ARRCO**, régime de retraite complémentaire obligatoire des salariés du secteur privé. Il propose également des actions sociales pour accompagner les retraités et futurs retraités dans les domaines de la santé, du bien vieillir, du logement ou encore de l'aide aux aidants.
- **Annick GOUPILLEAU**, sophrologue et coach de vie à Batzendorf, Annick Goupilleau accompagne chacun vers un mieux-être durable grâce à des techniques douces favorisant autonomie, équilibre et lâcher-prise.
- **Maître Audrey KOBI**, notaire exerçant à Oberbronn.



- **Collectivité européenne d'Alsace**, informe et conseille sur les démarches et les adresses utiles pour aider et protéger face aux difficultés liées à l'âge. Elle soutient et accompagne également les proches aidants.
- **Chambre de consommation du Grand Est**, association régionale qui informe, conseille et défend les consommateurs. Elle mène des actions de sensibilisation sur les droits des consommateurs et propose des ateliers pratiques sur des thématiques du quotidien.
- **Claudia ADAM**, diététicienne et nutritionniste exerçant à Schweighouse-sur-Moder. Spécialisée en nutrition du sportif, micronutrition, microbiote intestinal, conseil en nutrition et conseil en diététique.
- **Conférence des financeurs**, est une instance de coordination des financements visant à développer les politiques de prévention de la perte d'autonomie sur le territoire départemental.
- **Cyrielle PAYER REVEST**, kinésithérapeute à Wickersheim, spécialisée en troubles musculosquelettiques, propose une prise en charge globale, personnalisée, avec expertise en ergonomie, nutrition et prévention santé.
- **Delphine FREISS**, thanadoula, professionnelle de l'accompagnement de fin de vie et du deuil du collectif national « Couleur Plume ».
- **ECF ORAKIN**, auto-école.
- **Est'Ailes Nature**, est un prestataire tourné vers l'immersion en forêt : guider en forêt, dans des marches conscientes pour solliciter tous les sens et se relier à la nature et à Sa nature.
- **Gendarmerie nationale**.
- **Jean Rémy SCHLEIFER**, diplômé de l'Ecole Européenne d'Herboristerie de Bruxelles, créateur et référent du jardin monastique du Cloître des Récollets et du jardin des plantes médicinales de Hattmatt.
- **Marie-Claude WEIDIG**, hypnothérapeute spécialisée en hypnose ericksonienne et thérapies brèves, elle accompagne stress, phobies, douleurs, addictions et favorise le bien-être et le développement personnel.
- **Tom DIEDA**, est un enseignant diplômé en activité physique adaptée, basé à Haguenau et ses alentours. Il propose des services aux particuliers, associations, établissements, entreprises, dans un objectif de prévention et d'amélioration de la santé grâce aux Activités Physique Adaptées.

Contact

CENTRE INTERCOMMUNAL D'ACTION SOCIALE DU PAYS DE NIEDERBRONN-LES-BAINS

Delphine SCHEIBEL

5 Place du Bureau Central – B.P. 80029

67892 NIEDERBRONN-LES-BAINS

Tél. : 07 57 01 51 26

Courriel : delphine.scheibel@ccpaysniederbronn.fr

www.ccpaysniederbronn.fr

