

Atout Age Alsace

Newsletter Atout Age Alsace - Avril 2024

à : abusetto@wanadoo.fr

www.atoutagealsace.fr - Toute l'actualité d'Atout Age Alsace



Atout Age Alsace
Ensemble pour Bien Vieillir



Wolfisheim : un succès fulgurant pour le spectacle humoristique « Bien vivre sa retraite avec humour »

Le printemps a fait son apparition un peu plutôt à **Wolfisheim**, avec le spectacle « **Bernadette et Jean-Claude animent leur retraite** ». Un moment de détente et de rires, offert par notre association **Atout Age Alsace** en partenariat avec **la Conférence des Financeurs** et la **ville de Wolfisheim**.

[En savoir +](#)

Nouveauté 2024 : un atelier d'initiation au numérique à bord d'un camion connecté

Afin de lutter contre la fracture numérique des retraités, **Atout Age Alsace** en partenariat avec **l'entreprise Alsace Connect**, innove en vous proposant un **atelier itinérant « À l'aise sur le net »** à bord d'un **véhicule numérique** qui s'installe dans votre commune. Un **concept innovant** que nous vous expliquons.



En savoir +

NOS PROCHAINS ATELIERS

En présentiel :

Bien vieillir et vitalité

Seniors, prenez soin de vous et de votre santé en adoptant les bons réflexes du quotidien. Venez échanger en toute convivialité sur les thématiques qui vous intéressent : nutrition, habitat, activité physique, projets, relations sociales...

GEISPOLSHHEIM - Les lundis du **08/04/2024** au **22/04/2024** de 13h45 à 15h45

Mieux vivre son logement

Retraités, repérez les trucs et astuces pour sécuriser votre logement.

Les 3 thématiques des 3 demi-journées :

S1 : Sensibilisation et risques à domicile : en quoi suis-je concerné ?

S2 : Les aides techniques, l'aménagement du logement et les solutions alternatives

S3 : Les aides financières mobilisables + Visite du Diamantic

WASSELONNE - Les mardis du **09/04/2024** au **23/04/2024** de 14h30 à 17h00



A l'aise sur le net

Apprivoisez les nouvelles technologies pour rester connecté.

HATTEN - Les mercredis du **17/04/2024** au **29/05/2024** de 09h00 à 11h00

Spectacle humoristique "vivre sa retraite avec humour" avec le célèbre duo de comédiens, Bernadette (Patricia Weller) et Jean-Claude (Denis Germain)

Spectacle humoristique retraçant les scènes de la vie quotidienne d'un couple de retraités avec ses petits tracas en matière de mémoire, de relation de couples, de conduite automobile.

INGWILLER - Le mardi **23 avril 2024** de 14h00 à 16h00 - **COMPLET**

Cap Bien-être

Mobilisez vos compétences pour gérer son stress et ses émotions face aux épreuves de la vie quotidienne.

ALTKIRCH - Les lundis du **06/05/2024** au **27/05/2024** de 14h00 à 16h45

Bien être : relaxation et sophrologie

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

ENSISHEIM - Les mardis du **07/05/2024** au **04/06/2024** de 09h00 à 11h00 - **COMPLET**

Bien dormir : c'est possible !

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

RHINAU - Les lundis du **06/05/2024** au **17/06/2024** de 09h30 à 11h30

En virtuel depuis chez vous via votre ordinateur ou votre tablette :

Bien dormir : c'est possible !

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

Les lundis du **27/05/2024** au **01/07/2024** de 09h00 à 10h30

(séance test de connexion le **23/05/2024** à 10h00)

Pour s'inscrire à cet atelier, c'est pas [ici](#)

Vous souhaitez vous inscrire ?

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



POUR Bien Vieillir



l'assurance retraite



**santé
famille
retraite
services**

L'essentiel & plus encore



CNRACL
La retraite des fonctionnaires territoriaux et hospitaliers

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.

© 2024 Atout Age Alsace

Si vous souhaitez vous désinscrire, cliquez [ici](#)