SUD ALSACE LARGUE
communauté de communes

Programme des ACTIVITÉS SÉNIORS

À PARTIR DE 60 ANS

SUR LE TERRITOIRE
SUD ALSACE LARGUE

SEPT 2026 - DEC 2027

INSCRIPTIONS

Pour vous inscrire :

- Par téléphone au **03 89 07 24 24**
- par mail **c.hermann@sudalsace-largue.fr**
- par retour de cette feuille au **7 rue de Bale à Dannemarie à l'accueil de la CCSAL**

Nom : .....

Prénom : .....

Année de naissance : .....

Commune de résidence : .....

Numéro de téléphone : ...../...../...../...../...../

Adresse mail : .....

	Activité :	OUI
1	SOPHROLOGIE : "Le corps et les douleurs »	
2	" Mangez le territoire ! "	
3	SOPHROLOGIE : "Les peurs et phobies "	
4	" Aïe Aïe IA " ATELIER	
5	"Accompager VS contrôler" ATELIER	
6	Formations Lutte contre l'Isolement	
7	Rire entre Générations	
8	"Action nutri"	
9	Aidant- Aidé, allez mieux à deux « Groupe de Parole »	
10	Aidant- Aidé, allez mieux à deux « Socio Esthétique »	
11	Réunion d'informations : "mes droits et relais, maintenant je les connais ! "	

LES ATELIERS ET ANIMATIONS

1. SOPHROLOGIE : “ LE CORPS ET LES DOULEURS “

Venez partager un moment convivial et enrichissant autour de l'identification et la connaissance des mécanismes de la douleur, apprendre à la soulager avec notamment la pratique de la sophrologie. Encadrés par une sophrologue diplômée.

Jeudi 24/09, 15/10, 05/11, 26/11, 17/12, 07/01, 28/01 et 18/02

Après-midi de 14h30 à 16h30

Maison des Etangs de Belle Ile 68210 CHAVANNES-SUR-L'ETANG (chemin en face de l'aire de comping car à droite à la sortie du village direction Foussemagne)

GRATUIT - sur inscription

2. “ MANGEZ LE TERRITOIRE ! “

En partenariat avec
la Maison de la Nature du Sundgau.

Partez à la rencontre du Sundgau et de ses producteurs à travers des rendez-vous saisonniers 100% gourmands ! Au programme : des balades à la découverte du patrimoine local et du terroir suivi d'ateliers cuisine conviviaux dédiés à la confection de recettes originales et équilibrées , à partir de produits frais !

1ère séance : 16 après-midi et 17 matin novembre 2026

GRATUIT - sur inscription

Après-midi de 14h à 17h, Matin de 10h à 13h

1er rendez-vous : 68210 BUETHWILLER

Les autres lieux exacts ainsi que les dates vous seront communiqués lors de la première séance.

Thèmes des séances :

- Légumes de fêtes
- Réconforts d'hiver
- Sucrer au naturel
- Cuisiner les protéines végétales
- Douceurs d'automne

3. SOPHROLOGIE : “ LES PEURS ET PHOBIES “

En huit séances, vous apprendrez à identifier, comprendre et apaiser vos peurs, à écouter votre corps, réduire votre stress et retrouver bien-être et lâcher-prise au quotidien.

La sophrologie soulage douleurs physiques, mentales, traumatismes, peurs et stress grâce à des exercices simples, accessibles à tous, encadrés par une sophrologue diplômée.

Mardi : 2/03, 23/03, 13/04, 04/05, 25/05, 15/06, 29/06 et 13/07

Matin de 9h30 à 11h30

BALSCHWILLER

GRATUIT - sur inscription

4. ATELIER “ AÏE AÏE IA “

Venez partager un moment convivial et enrichissant autour de la découverte et de la prévention de l'IA. Ouvert à tous - Atelier sous forme de jeu interactif

Mardi 09 mars 2027

De 9h30 à 11h30

Salle de réunion Communauté de Communes Sud Alsace Largue - 7 rue de Bâle 68210 DANNEMARIE

GRATUIT - sur inscription

5. ATELIER “ ACCOMPAGNER VS CONTRÔLER “

Mieux comprendre et prendre en considération les choix des personnes agées.
Quand la perte d'autonomie fait place, il est parfois dur de s'entendre sur les choix de vie pour son proche et des situations de conflits peuvent s'installer.
Cet atelier vise à mieux comprendre les points de vue de chacun et apaiser les tensions.

Lundi 31 mai 2027

de 14h à 16h

Salle de réunion Communauté de Communes Sud Alsace Largue - 7 rue de Bâle 68210 DANNEMARIE

GRATUIT - sur inscription

LES RENDEZ-VOUS A NE PAS MANQUER

6. FORMATION " LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT DES PERSONNES AGÉES "

Nous vous proposons de suivre le parcours de formation en ligne financé par la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie qui vous permettra d'aborder des questions de repérage, d'entrée en relation et d'accompagnement des personnes âgées. L'idée est de suivre la formation est collective de façon à favoriser les échanges.
Il est nécessaire d'apporter votre ordinateur ou tablette afin de pouvoir suivre les e-modules. Un temps convivial vous sera proposé ensuite.

Mardi 10 novembre 2026
Jeudi 10 juin 2026

Salle de réunion Communauté de Communes Sud Alsace Largue - 7 rue de Bâle 68210 DANNEMARIE

De 17h15 à 20h15

GRATUIT - sur inscription

" LES SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE "

Dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale, le CLSM du Sundgau vous invite à participer aux différentes actions proposées au cours de la semaine.

Du 5 au 18 Octobre 2026

GRATUIT

Programme et calendrier des animations:

https://www.santementale68.fr/sism/le-programme

FORUM DE LA SANTÉ MENTALE

Dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale, Le Conseil Local de Santé Mentale du Sundgau vous invite à participer au 3ème forum en santé mentale, un lieu d'échange, d'information et de soutien pour toutes et tous.

Vendredi 9 octobre 2026

Salle des fêtes, 6 rue de la Foret 68560 HEIMERSDORF

De 14h à 18h

Entrée libre, tout public

“ LA SEMAINE BLEUE “ - PROGRAMME

Relions tous les âges dans des territoires engagés !

7. CONFÉRENCE “ RIRE ENTRE GÉNÉRATIONS “

Dans une société où il est parfois difficile de maintenir les liens, nous souhaitons réunir chacun pour un moment de convivialité et de partage d'expériences dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.
Les rencontres intergénérationnelles sont un excellent moyen de rompre l'isolement et de transmettre des savoirs et des valeurs.

Au programme de cet après-midi :

- Conférence interactive « Rire, c'est bon pour la santé » animée par une rigologue
- Animation musicale intergénérationnelle : testez vos connaissances et réveillez vos souvenirs en musique !
- Convivialité et stands d'informations des acteurs du territoire

Mercredi 07 Octobre 2026

14h à 17h

Salle Polyvalente, Place du général de Gaulle 68210 RETZWILLER

GRATUIT - Ouvert à tous - Inscription obligatoire

D'autres animations sont organisées sur tout le territoire, plus d'informations ici :

https://semaine-bleue.org/

8. ATELIER “ ACTION NUTRI “

Nous vous proposons un atelier nutrition, avec un temps théorique sur le” bien s'alimenter “ suivi d'une mise en pratique. Nous poursuivrons ensuite par un repas convivial à la MARPA de la Largue.

8 Octobre 2026

9h30 à 11h30

Atelier gratuit
Repas : 14 € (Entrée, Plat, Dessert)
Inscription obligatoire

Salle Multi-Activités,
MARPA de la Largue 5 rue du Chateau 68580 SEPPOIS-LE-BAS

POUR LES AIDANTS

Vous vous occupez d'un parent, d'un enfant ou d'un proche en situation de dépendance ou en situation de handicap...

9. GROUPE DE PAROLE " AIDANT- AIDÉ, ALLEZ MIEUX À DEUX "

Venez partager un moment convivial autour d'un temps d'échange ! Vous y trouverez du soutien, du partage d'expérience et peut-être des solutions.

Les Mercredis matins 28/10, 06/01, 7/04, 7/07, 6/10 et 8/12 2026

9h30-10h30

Salle de Réunion, Communauté de Communes Sud Alsace Largue - 7 rue de Bâle 68210 DANNEMARIE

GRATUIT - Sur inscription

10. SOCIO ESTHÉTIQUE " AIDANT- AIDÉ, ALLEZ MIEUX À DEUX "

Venez profiter d'un moment privilégié à deux, entre vous et votre proche (aidant et aidé). Nous vous proposons un temps convivial et chaleureux, hors du quotidien, pour vous retrouver tous les deux dans un cadre bienveillant.

L'Atelier de Carine

Les Mercredis matins 14/10, 13/01, 18/08, 13/10 et 15/12 2026

9h30 à 11h30

Périscolaire de Balschwiller - 1 rue de l'Eglise 68210 BALSCHWILLER

GRATUIT - Sur inscription

11. RÉUNION D'INFO " MES DROITS ET RELAIS, FAISONS LE POINT !

Animé par l'UDAF, les Plateformes de Répit Sud Alsace 68 et Au Fil de la Vie.

En tant qu'aidant, il est essentiel de connaître ses droits : Notre territoire propose plusieurs dispositifs, aides et solutions de répit pour vous accompagner, préserver votre santé et prévenir l'épuisement.

début 2027

2 créneaux : 12h-14h et 14h30-16h30

GRATUIT

Salle de Réunion, Communauté de Communes Sud Alsace Largue
7 rue de Bâle 68210 DANNEMARIE

Pour toute question relative aux informations présentées (hors activités aquatique) et **inscription**, merci de contacter le **service coordination séniors** de la Communauté de Communes Sud Alsace Largue :

c.hermann@sudalsace-largue.fr // 03 89 07 24 24

Les données collectées ne seront communiquées qu'au seul destinataire suivant :
La Com-Com Sud Alsace Largue.
Elles seront conservées pendant 5 ans
Conformément aux articles 39 et suivants de la loi n° 78-17 du 06 janvier 1978 modifiée en 2004 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, toute personne peut obtenir communication et, le cas échéant, rectification ou suppression des informations la concernant en s'adressant à la Com-Com Sud Alsace Largue.

IntraMuros

Activités aquatiques adaptées

" DÉTENTE AUX THERMES "

Express Sundgoviens — Autocars Gast, Le plaisir de voyager

Relaxez-vous et profitez des bienfaits de l'eau thermale ! Départ en début d'après-midi des localités suivantes : Retzwiller - Dannemarie - Ballersdorf - Altkirch - Walheim - Tagolsheim - Illfurth - Hochstatt - Didenheim - Mulhouse - Détails des horaires auprès d'Autocar GAST.

A partir lundi 7 septembre 2026 puis les lundis des semaines impaires

Tarifs et renseignements : 03 89 25 02 82 - infos@express-sundgoviens.fr

" AQUA SENIORS "

Communauté de Communes Vallée de la Doller et du Soultzbach

Bougez en douceur, restez en forme sans forcer ! Un cours pensé pour les seniors qui veulent entretenir leur forme ou se remettre en mouvement, à leur rythme.
A partir de 65 ans.

Chaque vendredi — De 16h15 à 17h

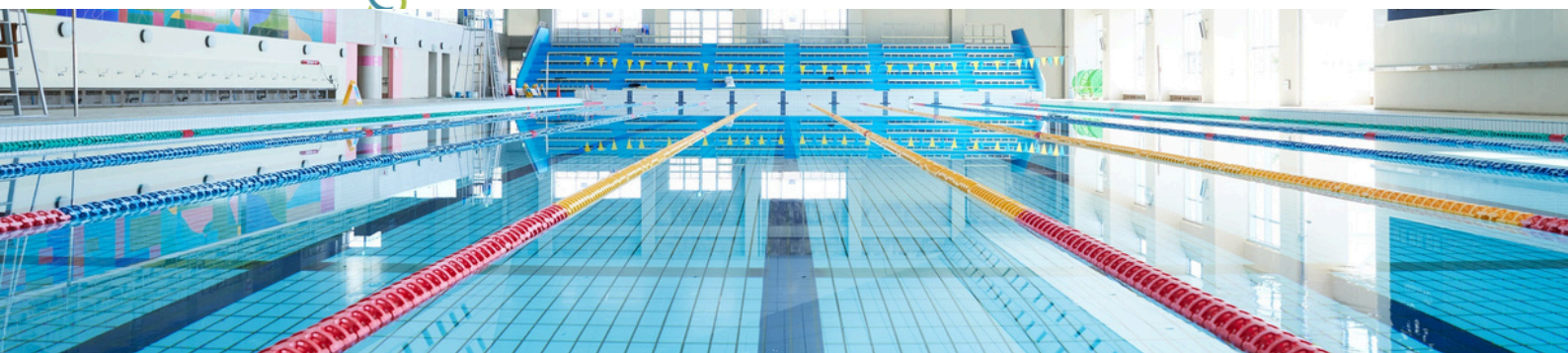
Piscine intercommunale, rue du Stade 68290 Masevaux-Niederbruck

Tarifs et inscriptions : 03 89 82 44 46 - https://sport.cc-vallee-doller.fr/piscine/

CRÉNEAU DE NATATION RÉSERVÉ AUX SENIORS " SÉRÉNITÉ "

Communauté de Communes Sundgau

Chaque mardi en période scolaire — De 15h30 à 16h30

Piscine Les Rives de l'Ill, Route de Mulhouse 68720 Tagolsheim

Tarifs et renseignements 03 89 25 51 77 -
https://cc-sundgau.fr/envie-de/sport/piscine-tagolsheim/