



RENCONTRES SANTÉ SENIORS

ACCUEILLIR

*L'avancée en âge*



À Bischheim  
un programme  
d'actions de prévention  
de septembre  
à décembre 2022

*pour vivre & apprécier  
l'avancée en âge*



L'avancée en âge s'accompagne de changements qui influencent le quotidien, la santé, le moral... Ce programme de prévention permet d'échanger et de s'informer sur les habitudes de vie favorables au vieillissement en santé : activité physique, bien-être et estime de soi, santé auditive, visuelle et bucco-dentaire...

Inscription  
**GRATUITE**

Ville de Bischheim  
c.zaug@ville-bischheim.fr  
03 88 20 83 94



#Rencontresanté



Les partenaires :



# Programme

1

19 SEPT. 2022  
DE 14H30  
À 16H



## CONFÉRENCE « VIEILLIR : UN ÉTAT D'ESPRIT, UN ART DE VIVRE ? »

Bien vieillir, est-ce vieillir le plus longtemps possible ? Est-ce rester jeune ? Comment avancer en âge sereinement ? En partant d'une réflexion autour de la vieillesse et des expériences de chacun face à l'avancée en âge, cette conférence-débat aborde les outils et clés de développement, les potentialités individuelles et collectives pour s'adapter aux changements liés à l'avancée en âge.

Animée par Sabrina Bizon - *psycho-gérontologue*



SALLE DU CERCLE - 2b rue de l'église - BISCHHEIM

2

DU 28 SEPT AU  
21 DEC. 2022  
DE 9H À  
À 10H30



## ATELIERS « L'ÉQUILIBRE : OÙ EN ÊTES-VOUS ? »

*Retrouver le plaisir de bouger en toute sécurité à votre rythme*

Cycle de 12 séances de 1h30 (1h d'activité - 30 minutes d'échanges et de conseils) tous les mercredis matins pour :

- Préserver ses muscles et renforcer ses articulations
- Améliorer son équilibre : quels sont les bons réflexes ? Comment bien se relever ?
- Tester sa condition physique

Animées par Sybil Goffinet - *éducatrice sportive - Sports pour tous*



SALLE DU CHEVAL BLANC - 2 av. de Périgueux - BISCHHEIM

3

29 SEPT. 2022  
DE 14H  
À 16H



## « CAFÉ DE L'AUDITION »

Atelier de sensibilisation à la perte d'audition liée à l'âge. Durant ce temps d'échanges seront abordées les thématiques suivantes :

- Rappels sur le fonctionnement du système auditif
- Focus sur la presbycusie et les acouphènes
- Zoom sur les aides techniques, financières et les solutions d'appareillage existantes.

Animé par une audioprothésiste mutualiste - *Ecouter voir*



SALLE DU CHEVAL BLANC - 2 av. de Périgueux - BISCHHEIM

4

**13 OCT. 2022  
DE 14H  
À 16H**



## « CAFÉ DE LA VUE »

Atelier de sensibilisation à la perte visuelle liée à l'âge. Durant ce temps d'échanges seront abordées les thématiques suivantes :

- Pathologies et défauts et visuels,
- Signes d'alertes pour soi et l'entourage,
- Solutions matérielles

*Animé par une opticienne mutualiste - Ecouter voir*



*SALLE DU CHEVAL BLANC - 2 av. de Périgueux - BISCHEIM*

5

**6 & 21 OCT.  
2 DÉC. 2022  
DE 9H30  
À 11H30**



## VISITES DU « CEP CICAT »

*Centre d'évaluation et d'accompagnement individuel*

Un lieu ressources et unique dans le Bas-Rhin : l'association CEP CICAT et son équipe pluridisciplinaire (ergothérapeutes, médecins de réadaptation, ingénieurs accessibilité) accompagne gratuitement tout public dans la recherche de conseils et solutions favorisant le confort, la sécurité et l'autonomie : évaluation fonctionnelle, aide à l'apprentissage d'équipements, suivi de l'utilisation, recherche de financements, exposition des équipements, matériels et aides à l'autonomie sous la forme d'un appartement témoin.

- 06.10 -Thème : audition / 21.10 -Thème : vue / 02.12 Thème : mobilité et logement

*Animé par un ingénieur biomédical ou un ergothérapeute*



*CEP CICAT - 2 rue Evariste Galois - ECKBOLSHEIM (transport organisé)*

6

**DU 7 NOV AU  
5 DEC. 2022  
DE 9H À  
À 12H**



## ATELIERS « PRENDRE SOIN DE SOI »

Cycle visant à renforcer l'estime de soi de 4 ateliers collectifs et d'1 rendez-vous individuel (les lundis matins). Sont abordés : l'expression de soi et la connaissance des autres, l'auto-évaluation positive et la gestion des émotions, la communication non-verbale, la colorimétrie (mise en valeur du visage et de la silhouette). L'action se conclura par des bilans personnalisés par téléphone ou visio le 5 décembre.

*Animés par Virginie Renaud - conseillère en image*



*SALLE DU CHEVAL BLANC - 2 av. de Périgueux - BISCHEIM*

7

**12 DÉC. 2022  
DE 14H  
À 17H**



## « DES DENTS EN PLEINE SANTÉ »

Si elle n'est pas bien prise en compte, la santé buccodentaire a des répercussions sur l'état général, ainsi que sur le moral et la vie sociale. Cet après-midi permet de faire prendre conscience de l'importance d'une bonne hygiène buccale et connaître les bons réflexes à adopter :

- 14h-15h : rendez-vous individuels de dépistage
- 15h : conférence
- 16h-17h : rendez-vous individuels de dépistage

*Animé par Docteur Bonnot - dentiste*



*SALLE DU CHEVAL BLANC - 2 av. de Périgueux - BISCHEIM*



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
GRAND EST



VILLE DE  
BISCHHEIM



## Programme

- **19 septembre 2022 - 14h30 / 16h**  
**CONFÉRENCE « VIEILLIR : UN ÉTAT D'ESPRIT, UN ART DE VIVRE ? »**  
*SALLE DU CERCLE - 2b rue de l'église - BISCHHEIM*
- **28 septembre - 21 décembre 2022 - 9h / 10h30**  
**ATELIERS « L'ÉQUILIBRE : OÙ EN ETES-VOUS ? »**  
*SALLE DU CHEVAL BLANC - 2 av. de Périgueux - BISCHHEIM*
- **29 septembre 2022 - 14h / 16h**  
**« CAFÉ DE L'AUDITION »**  
*SALLE DU CHEVAL BLANC - 2 av. de Périgueux - BISCHHEIM*
- **13 octobre 2022 - 14h / 16h**  
**« CAFÉ DE LA VUE »**  
*SALLE DU CHEVAL BLANC - 2 av. de Périgueux - BISCHHEIM*
- **6 & 21 octobre 2022 / 2 décembre 2022 - 9h30 / 11h30**  
**VISITES DU « CEP CICAT »**  
*CEP CICAT - 2 rue Evariste Galois - ECKBOLSHEIM - (transport organisé)*
- **7 novembre - 5 décembre 2022 - 9h / 12h**  
**ATELIERS « PRENDRE SOIN DE SOI »**  
*SALLE DU CHEVAL BLANC - 2 av. de Périgueux - BISCHHEIM*
- **12 décembre 2022 - 14h / 17h**  
**« DES DENTS EN PLEINE SANTÉ »**  
*SALLE DU CHEVAL BLANC - 2 av. de Périgueux - BISCHHEIM*

Inscription  
**GRATUITE**

Ville de Bischheim  
c.zaug@ville-bischheim.fr  
03 88 20 83 94