



RENCONTRES SANTÉ SENIORS

ACCUEILLIR

*L'avancée en âge*



À Bischheim  
un programme  
d'actions de prévention  
de janvier à juin 2023

*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  
direction-generale@  
ville-bischheim.fr  
03 88 20 83 51



#Rencontresanté



Les partenaires :



# Programme

1

**DU 10 JANV.  
AU 7 FEV. 2023  
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 mardis 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 7 février.

*Animés par Virginie Renaud - conseillère en image*



*CSC Guirbaden - 14, rue du Guirbaden - BISCHHEIM*

2

**13 JANV. 2023  
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*



*CSC Guirbaden - 14, rue du Guirbaden - BISCHHEIM*

3

**19 JANV. 2023  
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*



*CSF Victor Hugo - 4, rue Victor Hugo - SCHILTIGHEIM*

4

**26 JANV. 2023  
DE 9H30  
À 11H30**



## « 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 visuels,
- Signes d'alertes pour soi et l'entourage,
- Solutions matérielles

*Animé par une opticienne mutualiste - Ecouter voir*



*CSC Guirbaden - 14, rue du Guirbaden - BISCHEIM*

5

**9 FEV. 7 MARS  
& 22 MAI 2023  
DE 14H30  
À 16H30**



## VISITES DU « CEP CICAT »

*Centre d'évaluation et d'accompagnement individuel*

Un lieu ressource 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.

• 09.02 - Thème : audition / 07.03 - Thème : vue / 22.05 - Thème : mobilité et logement  
*Animé par un ingénieur biomédical ou un ergothérapeute*



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

6

**DU 31 MARS AU  
30 JUIN 2023  
DE 14H30  
À 16H**



## 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

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



*CSC Guirbaden - 14, rue du Guirbaden - BISCHEIM*

7

**16 MAI 2023  
DE 9H  
À 12H**



## « 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 :

- 9h-10h : rendez-vous individuels de dépistage
- 10h : conférence
- 11h-12h : rendez-vous individuels de dépistage

*Animé par Docteur Bonnot - dentiste*



*CSC Guirbaden - 14, rue du Guirbaden - BISCHEIM*



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
GRAND EST



VILLE DE  
BISCHHEIM



## Programme

- **10 janvier - 7 février 2023 - 9h / 12h**  
**ATELIERS « PRENDRE SOIN DE SOI »**  
CSC GUIRBADEN - 14, RUE DU GUIRBADEN - BISCHHEIM
- **13 janvier 2023 - 14h30 / 16h**  
**CONFÉRENCE « VIEILLIR : UN ÉTAT D'ESPRIT, UN ART DE VIVRE ? »**  
CSC GUIRBADEN - 14, RUE DU GUIRBADEN - BISCHHEIM
- **19 janvier 2023 - 14h / 16h**  
**« CAFÉ DE L'AUDITION »**  
CSF VICTOR HUGO - 4, rue Victor Hugo - SCHILTIGHEIM
- **26 janvier 2023 - 9h30 / 11h30**  
**« CAFÉ DE LA VUE »**  
CSC GUIRBADEN - 14, RUE DU GUIRBADEN - BISCHHEIM
- **9 février, 7 mars & 22 mai 2023 - 14h30 / 16h30**  
**VISITES DU « CEP CICAT »**  
CEP CICAT - 2 rue Evariste Galois - ECKBOLSHEIM - (transport organisé)
- **31 mars au 30 juin 2023 - 14h30 / 16h**  
**ATELIERS « L'ÉQUILIBRE : OÙ EN ETES-VOUS ? »**  
CSC GUIRBADEN - 14, RUE DU GUIRBADEN - BISCHHEIM
- **16 mai 2023 - 9h / 12h**  
**« DES DENTS EN PLEINE SANTÉ »**  
CSC GUIRBADEN - 14, RUE DU GUIRBADEN - BISCHHEIM

Inscription  
**GRATUITE**

Ville de Bischheim  
direction-generale@  
ville-bischheim.fr  
03 88 20 83 51



Le programme est  
également mis en place  
de janvier à juin 2023  
au CSF Victor Hugo  
4, rue Victor Hugo  
SCHILTIGHEIM