

Relions
tous les âges
dans des territoires
engagés



Dans le cadre de la SEMAINE BLEUE,
le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville
de Cernay, en partenariat avec l'association AMAELLES, la
COMMISSION DES FINANCEURS, l'HÔPITAL GERIATRIQUE SITE DE
CERNAY - GHRMSA, l'association LE LIEN, l'association ATOUT AGE
ALSACE, l'auto-école SANDRA et l'association LA PASSERELLE
DES AINES.

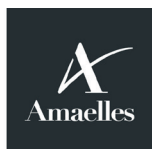
PROPOSE

du mardi 6 au jeudi 15 octobre 2026

Divers ateliers découvertes et conférences

Informations et inscriptions
au C.C.A.S. de la mairie de Cernay
03 89 75 82 73

ACTIVITÉS GRATUITES



PROGRAMME de la SEMAINE BLEUE du 6 au 9 octobre 2026

MARDI 6 OCTOBRE

ATELIER SOPHROLOGIE

Résidence «La Forêt»

6 quai des Platanes

de 10h30 à 11h30

Places limitées - inscriptions souhaitées

(en partenariat avec AMAELLES)

« Améliorer son bien-être global en renforçant sa capacité à gérer le stress, les douleurs chroniques et les émotions. »

ATELIER QI GONG

Résidence «La Forêt»

6 quai des Platanes

de 16h à 17h

Places limitées - inscriptions souhaitées

(en partenariat avec AMAELLES)

« Séance de Qi GONG animé par Myriam Martel qui proposera des exercices de renforcement des articulations, des muscles, des tendons et des os pour une meilleure maîtrise de son corps et de ses mouvements. »

MERCREDI 7 OCTOBRE

INITIATION A LA TABLETTE NUMERIQUE

Résidence «La Forêt»

6 quai des Platanes

de 9h à 11h

Places limitées - inscriptions souhaitées

(en partenariat avec ATOUT AGE ALSACE)

Animé par Virginie DEHUYSSER

« Atelier numérique pour apprivoiser et comprendre les fonctionnalités du digital sur une tablette. »

ATELIER JEUX

Espace Grün

32 rue Georges Risler

de 14h à 18h

Places limitées - inscriptions souhaitées

(en partenariat avec LA PASSE-RELLE DES AINES)

« Atelier de découverte et de partage de différents jeux de société. »

JEUDI 8 OCTOBRE

ATELIER « ERGOTHERAPIE ET DOMICILE »

prévention des chutes

Résidence «La Forêt»

6 quai des Platanes

de 9h à 10h

Places limitées - inscriptions souhaitées

(en partenariat avec AMAELLES)

« Atelier de prévention des chutes. »

KARAOKE

Hôpital gériatrique

7 rue Georges Risler

à partir de 14h

Places limitées - inscriptions souhaitées

(en partenariat avec l'HÔPITAL GERIATRIQUE SITE DE CERNAY - GHRMSA et

l'association « LE LIEN »)

« Un moment de convivialité autour du chant, cet atelier tend à réveiller des souvenirs lointains et à faire travailler la mémoire, tout cela dans la bonne humeur ! »

VENDREDI 9 OCTOBRE

ATELIER NUTRITION

Résidence «La Forêt»

6 quai des Platanes

de 9h à 11h

Places limitées - inscriptions souhaitées

(en partenariat avec AMAELLES)

« Quelques bases de l'équilibre alimentaire, lecture des étiquettes, alimentation et budget. »

RANDONNEE NATURE

Départ Espace Grün

32 rue Georges Risler

à partir de 13 h30

Places limitées - inscriptions souhaitées

(en partenariat avec LA PASSE-RELLE DES AINES)

« Petite marche tranquille le long de la Thur. Grande diversité de végétation à découvrir sous la houlette de Maurice Stemmelen. »

MARDI 13 OCTOBRE

ATELIER SELF-DEFENSE

Résidence «La Forêt»

6 quai des Platanes

de 10h à 12h

Places limitées - inscriptions souhaitées

(en partenariat avec LA PASSE-RELLE DES AINES)

CONFERENCE SECURITE ROUTIERE

Espace Grün

32 rue Georges Risler

de 14 h30 à 17h30

Places limitées - inscriptions souhaitées

(en partenariat avec l'AUTO ECOLE SANDRA et LA PASSERELLE DES AINES)

« Au cours de la conférence sera abordé, entre autres, les nouveautés du code de la route. »

JEUDI 15 OCTOBRE

CAFE DES AINES

Espace Grün

32 rue Georges Risler

de 14h30 à 17h30

Places limitées - inscriptions souhaitées

(en partenariat avec LA PASSERELLE DES AINES)

Conférence sur « Les forêts de notre région face aux changements climatiques : menaces, enjeux et perspectives » animée par M. Jean-Pierre RENAUD, ingénieur général honoraire des ponts, des eaux et des forêts.



ACTIVITÉS

GRATUITES

Informations & inscriptions au
C.C.A.S. de la mairie de Cernay
03 89 75 82 73

Relions
tous les âges
dans des territoires
engagés

