

ACTUS SENIORS

N° 19

Août 2026



L'EDITO par CATHERINE SCHNEIDER-DOTTORI

Adjointe au Maire
en charge des affaires sociales et des seniors

L'été 2026 restera marqué par des épisodes de canicule, nous rappelant combien les gestes de prévention, la solidarité de voisinage et l'attention portée aux personnes les plus fragiles sont essentiels. Je tiens à remercier toutes celles et ceux – proches, voisins, bénévoles et professionnels – qui se sont mobilisés durant cette période.

À l'heure de la rentrée, nous retrouvons avec plaisir le chemin des rencontres et des activités. C'est aussi le moment de rappeler qu'être en bonne santé ne signifie pas seulement prendre soin de son corps : notre équilibre psychique est tout aussi déterminant. La Ville de Saverne participe depuis plusieurs années aux Semaines d'information sur la santé mentale, avec la volonté de faire évoluer le regard porté sur un sujet qui nous concerne toutes et tous. Le thème de cette édition met en lumière le rôle des pratiques artistiques et culturelles dans le bien être. Qu'il s'agisse de créer ou de découvrir, les arts apaisent, stimulent l'imagination, renforcent la confiance en soi et favorisent le lien social. Ils constituent des leviers accessibles et inclusifs pour réduire l'isolement et soutenir la santé mentale tout au long de la vie.

Je vous invite également à découvrir le cycle de conférences organisées chaque premier jeudi du mois, un rendez-vous incontournable pour s'informer et échanger autour des enjeux du bien vieillir. Enfin, le 3 octobre, la journée festival « En Avant : engagés pour (re)créer du lien » mettra à l'honneur les initiatives locales, le bénévolat et toutes les formes d'engagement qui font vivre notre territoire.

Je vous souhaite une très belle rentrée, riche en découvertes, en échanges et en moments de convivialité. Continuons, ensemble, à faire de Saverne une ville où chacun trouve sa place.

Bien à vous,
Catherine Schneider-Dottori

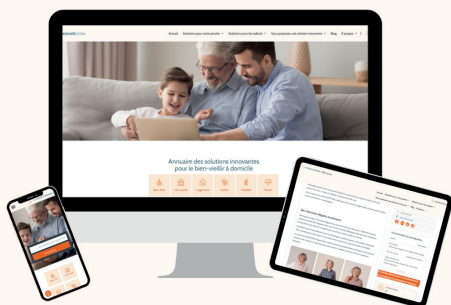
Retrouvez la programmation d'actions et les informations destinées aux seniors et/ou aidants, sur notre site en scannant le QR code ci-contre ou en tapant directement le lien suivant sur internet : www.saverne.fr/famille-solidarite/nos-seniors



SE PROTÉGER CONTRE LA GRIPPE DÈS L'AUTOMNE

Passé 65 ans, il est important de se protéger contre la grippe dès l'automne. Chaque année, la vaccination aide à limiter les risques de complications et d'hospitalisation. Elle constitue un geste simple et efficace pour prendre soin de sa santé et de celle de ses proches. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmier.

Plus d'informations sur les vaccins recommandés sur vaccination-info-service.fr



ZOOM SUR LE LA PLATEFORME « TOUT POUR LES AIDANTS »

Les démarches en ligne vous semblent compliquées ? Vous accompagnez un proche et aimeriez trouver une activité à partager lors de vos visites ?

Toutpourlesaidants.com est une plateforme gratuite qui rassemble des solutions concrètes pour le bien-vieillir à domicile. Pas de jargon médical ni de discours alarmiste ; ici, on mise sur ce qui est encore possible, sur ce qui fait du bien, sur ce qui rapproche. Logement, mobilité, lien social, aides au quotidien, loisirs... Que vous cherchiez pour vous-même ou pour un proche, il y a forcément une idée qui vous correspond.

« PRÊTE-MOI TA VUE ... POUR LIRE UN MOT »

Prête-moi ta vue est un groupe de bénévoles savernois qui vise à offrir un moment de lecture en prêtant leur vue au domicile des personnes dont les yeux ne voient plus suffisamment, suite à une maladie visuelle, des difficultés à tenir un livre et à lire par eux-mêmes. Le lien qui se crée à travers la lecture aide à sortir de l'isolement, à créer du lien social et à échanger des souvenirs. Les bénévoles interviennent souvent en binômes (à raison d'une heure de lecture hebdomadaire). Si vous êtes intéressé, que vous connaissez une personne susceptible d'être intéressée par ce service et/ou que vous souhaitez donner de votre temps, vous pouvez prendre contact avec

Marie Claude Criqui : 06 22 41 80 13 / marieclaud.criqui@gmail.com



DISPOSITIF « PRESCRI'MOUV »

Le dispositif PRESCRIMOUV, proposé par la Ville de Saverne en partenariat avec l'ARS, permet aux habitants de Saverne (ou suivis par un médecin local) de bénéficier d'un accompagnement personnalisé. Ce dispositif est réservé aux personnes atteintes de pathologies chroniques, en perte de mobilité ou souhaitant reprendre une activité en douceur et en toute sécurité. Sur prescription médicale uniquement, un éducateur sportif réalisera un bilan puis vous orientera vers une activité adaptée à votre santé et à vos envies. N'hésitez pas à en parler à votre médecin et à contacter le service des sports de la Ville de Saverne pour plus d'informations (03 88 71 56 13). « L'activité physique régulière contribue à préserver l'autonomie, améliorer le bien-être et maintenir le lien social. »



Les dernières infos de flo

Les « RDV seniors » se poursuivent. A la suite des conférences de septembre à novembre, il est déjà possible de s'inscrire aux prochaines :

- Jeudi 3 décembre : « Les secrets du sucre »
- Jeudi 7 janvier : « Curatelle, tutelle, habilitation familiale »
- Jeudi 4 février : « Vision »

Vous souhaitez être informé des prochaines actions directement dans votre boîte mail ? Afin que je puisse vous ajouter à ma liste de diffusion, envoyez-moi une demande à l'adresse f.anstotz@mairie-saverne.fr en mentionnant votre identité et votre commune de résidence.



LES ACTIONS À VENIR

► La Babelstüb

Chaque 1^{er} mardi du mois / 14h-16h

Résidence « La Licorne » (Domitys)

Groupe de discussion pour les aidants, animé par Martine Haby, psychologue. La confidentialité est de mise.

Soutien financier de la « Commission des Financeurs d'Alsace »

► Thé dansant

Jeudis 3 septembre et 19 novembre / 15h-18h

Château des Rohan - salle Marie-Antoinette

► « RDV SENIORS » cycle de conférences

Chaque 1^{er} jeudi du mois / 14h-16h

Foyer Saint-Joseph

- Jeudi 3 septembre : « Les bienfaits de la maîtrise des outils numériques pour tirer parti d'Internet » (Graines2Tech)
- Jeudi 1^{er} octobre : « Lorsque bien dormir rime avec bien vieillir : Explications et astuces pour un sommeil de qualité » (Audrey Fischer, sophrologue)
- Jeudi 5 novembre : « Le deuil chez la personne en fin de vie et ses proches » (JALMALV)
- Jeudi 3 décembre : « Le sucre dans tous ses états » (Cap Santé / Dr. WURTZ)

Soutien financier de la « Commission des Financeurs d'Alsace »

► « BOUGER, POUR RESTER ACTIF » cycle d'ateliers

Citygem / Atout Age Alsace

Les mardis du 15 septembre au 13 octobre

10h-11h30 / Foyer Saint-Joseph

Cycle de 5 ateliers pour entretenir la forme physique et préserver l'autonomie (conseils santé, exercices adaptés, balades culturelles).

Certificat médical demandé afin de participer à l'atelier.

► CONDUITE & PRÉVENTION ROUTIÈRE

Conduite actuelle / Atout Age Alsace

Jeudi 17 septembre / 9h-17h

Foyer Saint-Joseph

Une journée pour partager vos expériences, réviser les principales règles de conduite et faire le point sur les moyens de maintenir une bonne autonomie au volant.

► Atelier « INVENTONS NOS VIES « BAS CARBONE » »

Service « Développement Durable » (Ville de Saverne)

Mardi 22 septembre / 14h30-16h

Foyer Saint-Joseph

En quoi notre mode de vie a-t-il un impact sur le dérèglement climatique ? Venez échanger sur les manières d'agir au quotidien.

► Journée « À CORPS ET À CŒUR »

Communauté professionnelle territoriale de santé

Samedi 26 septembre / 10h-16h

Place du Général-de-Gaulle

Un événement pour toute la famille, pour comprendre et apprendre comment prendre soin de son cœur et de son corps.

► « PLAISIR DE LA TABLE » cycle d'ateliers

Neosilver / Atout Âge Alsace

Les mardis, du 29 septembre au 17 novembre

14h-16h / Résidence « Les Marronniers »

Cycle de 6 ateliers pour mieux connaître les aliments en lien avec nos besoins nutritionnels.

► Journée-festival « EN AVANT : ENGAGÉS POUR (RE)CRÉER DU LIEN »

Collectivité européenne d'Alsace

Samedi 3 octobre / 10h-18h

Place du Général-de-Gaulle

Une journée placée sous le signe du lien social et de l'engagement bénévole en direction des personnes âgées, isolées, et/ou en situation de handicap. Au programme : ateliers créatifs, démonstrations de sport adapté, café Papot'âge, chorale, flash mob, ...

► SEMAINE D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE

Deux rendez-vous spécifiques

(programme complet sur www.saverne.fr)

► « PSYCHOLOGIE POSITIVE »

Cycle d'ateliers Mutualité Française Grand Est /

Commission des Financeurs Alsace

Les mardis, du 6 octobre au 17 novembre

14h-16h / Foyer Saint-Joseph

Cycle de 6 ateliers pour expérimenter la bienveillance envers soi et l'estime de soi, identifier ses forces de caractère, mieux réguler son stress, vivre avec ses émotions et (ré)apprendre à prendre soin de soi.

► CAUSERIE « L'art au service de la santé mentale et du bien-vieillir »

Pierre Mallo & Emmanuel Sanz (artistes peintres)

Jeudi 8 octobre / 18h-19h30

Château des Rohan - Salle Marie-Antoinette

Comment l'art pourrait-il nous permettre d'avancer en âge en santé ? Quel impact et quelle évolution de l'art dans notre société, au fur et à mesure du temps ? Rencontres avec d'autres artistes qui exposeront leurs œuvres et verre de l'amitié après la conférence.

► « PRENONS SOIN DE NOTRE SOMMEIL »

cycle d'ateliers Maison Sport Santé Nord Alsace /

Régime Local d'Assurance Maladie

Les mercredis du 7 octobre au 16 décembre

17h-19h / Foyer Saint-Joseph

Cycle de 10 ateliers pour comprendre les mécanismes du sommeil et adopter des solutions concrètes pour mieux dormir (activité physique adaptée, sophrologie, nutrition, hypnothérapie, psychologie).

► « NUMÉRIQUE POUR SENIORS »

cycle d'ateliers Bertrand Rinié

Les mardis du 20 octobre au 24 novembre

14h-16h / Mairie de Saverne

Comment fonctionne un ordinateur, un smartphone et Internet ? Venez apprendre pour gagner en autonomie.

► Spectacle « DEJA, JE M'APPELLE PAUL »

Ensemble 2 Générations

Jeudi 19 novembre / 14h-16h

Foyer Saint-Joseph

Pièce de théâtre sensible, drôle et décomplexée qui aborde avec humour les thèmes du vieillissement, de la mémoire et des liens intergénérationnels.

ESPACE ROHAN

L'équipe de l'Espace Rohan vous donne rendez-vous mercredi 9 et jeudi 10 septembre à 20h pour vous présenter en détail la programmation de la saison culturelle 2026/27 (théâtre, spectacles musicaux, arts du cirque, spectacles à voir en famille...).

N'hésitez pas à remplir votre formulaire d'abonnement des nombreux coups de cœur du directeur, des spectacles phares à l'affiche partout en France, des petites perles à ne pas manquer.

Entrée libre, sur réservation, dans la limite des places disponibles

(En ligne dès le 25 août ou au guichet aux horaires d'ouverture dès le 1^{er} septembre)

Ouverture des ventes pour la saison 2026/27

en ligne et au guichet, à partir du vendredi 11 septembre à 13h30.

Ouverture exceptionnelle de l'accueil-billetterie le samedi 12 septembre de 10h à 16h.

Toutes les infos sur www.espace-rohan.org



BIBLIOTHÈQUE

HORAIRE :

Mardi : 12h-18h

Mercredi : 10h-18h

Jeudi : 10h-18h

Vendredi : 10h-18h

Samedi : 10h-12h

TARIF RÉDUIT :

Pour toute personne
retraîtée, la bibliothèque
propose un abonnement
annuel au tarif de 5€

POINT D'ACCUEIL NUMÉRIQUE :

Bénéficiez gratuitement d'un accès aux ordinateurs, ainsi que des conseils de professionnels formés pour vous accompagner dans l'utilisation d'un ordinateur, tablette ou téléphone portable. Les jeudis de 10h à 12h (sur RDV au 03 88 71 07 22).

www.bibliotheque-saverne.fr
03 88 71 07 22

• Mardi 22 septembre, 18h - 19h :
les coups de cœur de la rentrée littéraire

• Mardi 24 novembre, 18h-19h :
les coups de cœur de l'hiver



CINÉMA

PREUM'S :

Profitez de vos films au tarif unique de 6€, lors des premières séances de l'après-midi (lundi, mardi, jeudi et vendredi / hors vacances scolaires et jours fériés).

www.cinecubic-saverne.fr



Merci à tous les partenaires qui participent au financement des actions et/ou contribuent à l'édition de ce programme

Audrey FISCHER, Artistes peintres (Emmanuel SANZ, Pierre MALLO), Atout Âge Alsace, Bertrand RINIE, Cap Santé, Citygem, Collectivité européenne d'Alsace, Commission des Financeurs d'Alsace, Communauté professionnelle territoriale de santé, Conduite actuelle, CPAM, Domitys, Ensemble2Génération, Graines2Tech, JALMALV, Maison Sport Santé Nord Alsace, Mutualité française Grand Est, Neosilver, Prête-moi ta vue, Régime Local d'Assurance Maladie, Domitys, Espace Rohan, Synap's, Yves Kuhn, les Services de la Ville.

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) est un établissement public qui a pour mission l'instruction des demandes d'aides sociales (légales et facultatives), la mise en œuvre de la politique sociale municipale, dont l'animation et le développement d'une action générale de prévention en lien avec les partenaires locaux.

VOTRE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE - 03 88 71 48 40

VOTRE COORDINATEUR SENIORS - Florian ANSTOTZ : 06 84 77 78 57 / f.anstotz@mairie-saverne.fr