



ATELIERS 2025/2026 A DESTINATION DES SENIORS

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de la commune Val-de-Moder propose aux seniors de nombreuses activités adaptées.

Cette programmation est financée par la Commission des financeurs d'Alsace.

**INFORMATIONS
ET INSCRIPTION 15 JOURS AVANT CHAQUE ATELIER :**

Mme Astrid Klein - Vice-présidente du CCAS

Tél: 03 88 07 70 55



Ateliers de Sylvothérapie avec Valérie Waechter (Forêt en soi)

Découvrez les bienfaits du bain de forêt ! (dans la forêt d'Überach)

Prévoyez des vêtements et des chaussures confortables et une petite serviette

Jeudi 9 et 16 octobre 2025

de 14h à 16h - 2 ateliers de 2 heures



Séances de Rigologie avec Sophie Parolini

Séances de rigologie avec déclencheur de bonheur.

Une parenthèse joyeuse et revitalisante pour renouer avec l'énergie positive et le bien-être ! Animés par Sophie Parolini ces ateliers sont une véritable invitation à libérer les tensions et faire le plein de bonne humeur !

Les vendredis 30 janvier, 13 février, 27 février, 13 mars,

27 mars, 10 avril, 24 avril, 22 mai, 5 juin, 19 juin 2026

de 14h à 16h - 10 séances de 2 heures



Conférences nutrition avec Laure Froehlig (Diététicienne)

L'assiette du bien vieillir : conseils simples et plaisir de manger

Jeudi 8 janvier, 15 janvier et 22 janvier 2026

de 14h à 16h - 3 conférences de 2 heures



Ateliers animés par l'ergothérapeute Cecile Herting

Amélioration de la santé globale et du bien-être des personnes

Mardi 10 et 24 février, 10 mars 2026

de 14h à 16h - 3 séances de 2 heures

LES ATELIERS SONT ENTIÈREMENT GRATUITS

Les ateliers se dérouleront à la salle des Associations

impasse Dorfmat 67350 Val-de-Moder

Pour l'atelier Forêt en soi, rendez-vous à 14h au parking de la Maison Forestière

route Forestière 67350 Val-de-Moder