

# Programme proposé par le Conseil des Aînés 2<sup>ème</sup> semestre 2025



Le Conseil des aînés a concocté un programme bien rempli pour nos seniors illkirchois !  
A vos agendas !

## • ATELIER « CODE DE LA ROUTE »

**Mercredi 17 et vendredi 19  
septembre de 8h30 à 12h**



**À l'hôtel de ville - Salle des réceptions  
Venez réviser les règles du code de la route et découvrir les nouveaux panneaux !**

Action proposée par le service éducation routière de la Direction Départementale des Territoires du Bas-Rhin.  
Places limitées, inscription obligatoire.

## • RENCONTRE AU MARCHÉ

**Samedi 20 septembre de 9h à 12h  
Cours de L'illiade**

Venez à la rencontre du Conseil des Aînés.

## • REPAS DES AÎNÉS AU CRIG

**Judi 16 octobre à 12h  
28 rue des Vignes**

Déjeuner (*payant*) suivi d'un temps convivial (*jeux de société, promenade*).  
Inscription obligatoire.

## • VISITE DE L'ENTREPRISE FLENDER

**Judi 23 octobre à 14h  
1 rue du Vieux Moulin**

Venez découvrir le leader mondial dans la fabrication d'engrenages à haute vitesse, avec la précision de fonctionnement d'une horlogerie. Places limitées, les consignes de visite seront transmises au moment de l'inscription obligatoire.

## • CONFÉRENCE « L'AGIRC-ARRCO, C'EST PLUS QUE DE LA RETRAITE ! »

**Judi 6 novembre à 14h30**

**À l'hôtel de ville - Salle des réceptions**

Au programme :

- « **Tout savoir sur l'alimentation et la santé cardiovasculaire** » animée par une médecin et une diététicienne du Centre de Prévention Agirc-Arrco de Strasbourg.

- « **L'Agirc-Arrco : c'est plus que de la retraite !** » : l'Agence Conseil Retraite du Bas-Rhin et le Comité Action Sociale Alsace-Moselle Agirc-Arrco vous présenteront la retraite complémentaire, ainsi que tous les services d'accompagnement et de prévention auxquels vous pouvez prétendre.   
Inscription obligatoire.

## • CONFÉRENCE « ACCUEILLIR LES OISEAUX DANS SON JARDIN ? »

**Mercredi 19 novembre à 14h30**

**À l'hôtel de ville - Salle des réceptions**

Le nombre d'oiseaux baisse dramatiquement, même dans nos jardins. Françoise Sieffert, une bénévole de la Ligue de Protection des Oiseaux Alsace, vous propose de partager des trucs et astuces pour favoriser la venue des oiseaux dans votre jardin. Inscription obligatoire.

**SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS  
ET DES PERSONNES ÂGÉES  
DU 6 AU 12 OCTOBRE 2025**  
**Thématique : « Vieillir, une  
force à partager »**

• **Lundi 6 octobre à 14h30**

**APRÈS-MIDI JEUX**

À la Résidence Niederbourg

Organisé par l'association Aide Aux

Anciens (3A). Une visite de l'EHPAD sera proposée. Venez pour la curiosité, restez pour l'ambiance !

Places limitées, inscription obligatoire.

• **Mardi 7 octobre à 14h30**

**CONFÉRENCE « LES AIDES À  
L'AMÉNAGEMENT DU DOMICILE FACE  
À LA PERTE D'AUTONOMIE »**

À l'hôtel de ville - Salle des réceptions

Animé par Mhand Halassa, directeur adjoint du CEP CICAT de Strasbourg.

Présentation des aides techniques et financières pour adapter le logement face à l'avancée en âge. Inscription obligatoire.

• **Mercredi 8 octobre à 14h30**

**CONFÉRENCE « LA MÉDITATION,  
UNE STRATÉGIE ACTIVE POUR MIEUX  
VIEILLIR ? »**

À l'hôtel de ville - Salle des réceptions

Par Barbara Rimlinger, infirmière, diplômée en Méditation et Santé et animatrice d'ateliers pour patients et soignants.

Les neurosciences le confirment : La méditation améliore la mémoire, réduit le stress et renforce le bien être après 60 ans. Pratiquer la pleine conscience c'est entrainer son cerveau à mieux vieillir. La méditation est une pratique simple et prouvée pour rester acteur de sa santé mentale et physique.

Inscription obligatoire.

• **Jeudi 9 octobre**

**APRÈS-MIDI MUSICALE**

- Pour les amateurs de chansons françaises d'hier à aujourd'hui, rendez-vous à la Médiathèque Simone Veil à 14h pour un karaoké. Entrée libre dans la limite des places disponibles.

- Pour les amateurs en chants en alsaciens, rendez-vous à l'Espace des Aînés la Licorne à 14h30. Bernard et Martine du groupe «Asche & Kohle» vous proposeront une rencontre conviviale où tradition, souvenirs et bonne humeur se rencontrent. Les textes seront lus et traduits avant d'être chantés. Wänn mir singe, labt ùnsri Spròch!».

Inscription obligatoire.

• **Vendredi 10 octobre à 14h30**

**« SORTIE PÉDESTRE CONVIVIALE »**

Départ de L'illiade à 14h30 pour une boucle de 5 km (Durée 1h30).

Verre de l'amitié à l'Espace des Aînés La Licorne à l'issue de la marche.

Inscription obligatoire.



**Conseil  
des aînés**

**PAPOT'ÂGE : se retrouver pour discuter,  
échanger en toute convivialité !**

Les mercredis de 14h à 15h30

• 10 septembre • 12 novembre

À l'Espace des Aînés la Licorne  
10 allée François Mitterrand.



illkirch.eu

**Renseignements et inscriptions  
(dans le mois précédant l'activité) :**  
**Centre Communal d'Action Sociale**  
**au 03 88 66 80 37 ou ccas@illkirch.eu**