

## Conférences

Places limitées  
Réservation conseillée au 03 89 74 98 53

De 9h30  
à 10h45

### Ma retraite, tout un projet

Conseils et repères essentiels pour prendre soin de soi.  
*APALIb' animations*

De 10h30  
à 11h15

### Garder la forme après 60 ans

Comment entretenir sa santé et rester en forme durant la retraite  
*Cabinet d'ostéopathie et kinésithérapie*

De 11h30  
à 12h15

### Prévention des chutes ou comment ne pas perdre l'équilibre ?

Les aides techniques, les aménagements.  
*Ergothérapeute du CICAT 68*

De 13h30  
à 14h15

### Le jardinage comme source de satisfaction et d'épanouissement

*Animatrice «Jardin»*

De 14h30  
à 15h15

### Bien vieillir en pleine conscience

*Institutrice de méditation de pleine conscience*

De 15h30  
à 16h15

### Mes petits plats de retraités

*Nutritionniste du réseau Santé Colmar*

De 16h30  
à 17h15

### Vieillir dans l'intimité, un chemin de maturation

*Psychologue*



## Ateliers

Places limitées  
Réservation conseillée au 03 89 74 98 53

### | Garder la forme en restant chez soi

Pilates, cardio et renforcement musculaire - *Atelier fitness - coaches sportifs*

### | Atelier QI GONG « Bien être et énergie »

Exercices basés sur des mouvements lents, sur la concentration et la respiration.  
*FLORITAIJI*

### | Marcher en pleine conscience

Marche lente, méditation dans l'action.  
*Psychologue*

### | Immersion en forêt pour un mieux-être, en accord avec votre nature

Sylvothérapie : comment les arbres nous aident à aller mieux...  
*Institut coaching d'Alsace - coach sylvatique*

### | Bilan de conduite

*Auto-école Larger*

### | Marche nordique

Découverte et initiation - *Ligue Athlétisme Région Grand Est*



### Rencontrez les acteurs, professionnels, associations... qui vous accompagnent tout au long de votre retraite.

Avec 49 exposants locaux, des conférences et ateliers, le Salon des seniors répond à toutes les questions et donne de nombreuses idées.

## Espace divertissement et convivialité

Jeux, spectacles d'improvisation, photos souvenirs...

## Restauration

Food Truck «Le Bistrot vagabond»  
Buvette «Société de Gym»

### Salle SG 1860

25 RUE DE REIMS - GUEBWILLER

### Stationnement gratuit

Parking SG 1860 : 25 rue de Reims

Filanova : 27-35 rue de Lucerne

Mairie : rue des Remparts



**PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE**

Informations

CCAS : 03 89 74 98 53

Retrouvez le programme sur le site  
[www.ville-guebwiller.fr](http://www.ville-guebwiller.fr)

## À fond la retraite !



## Salon des seniors GUEBWILLER

**JEUDI 8 OCTOBRE 2020**

Salle SG 1860 - Entrée libre de 9h00 à 17h30

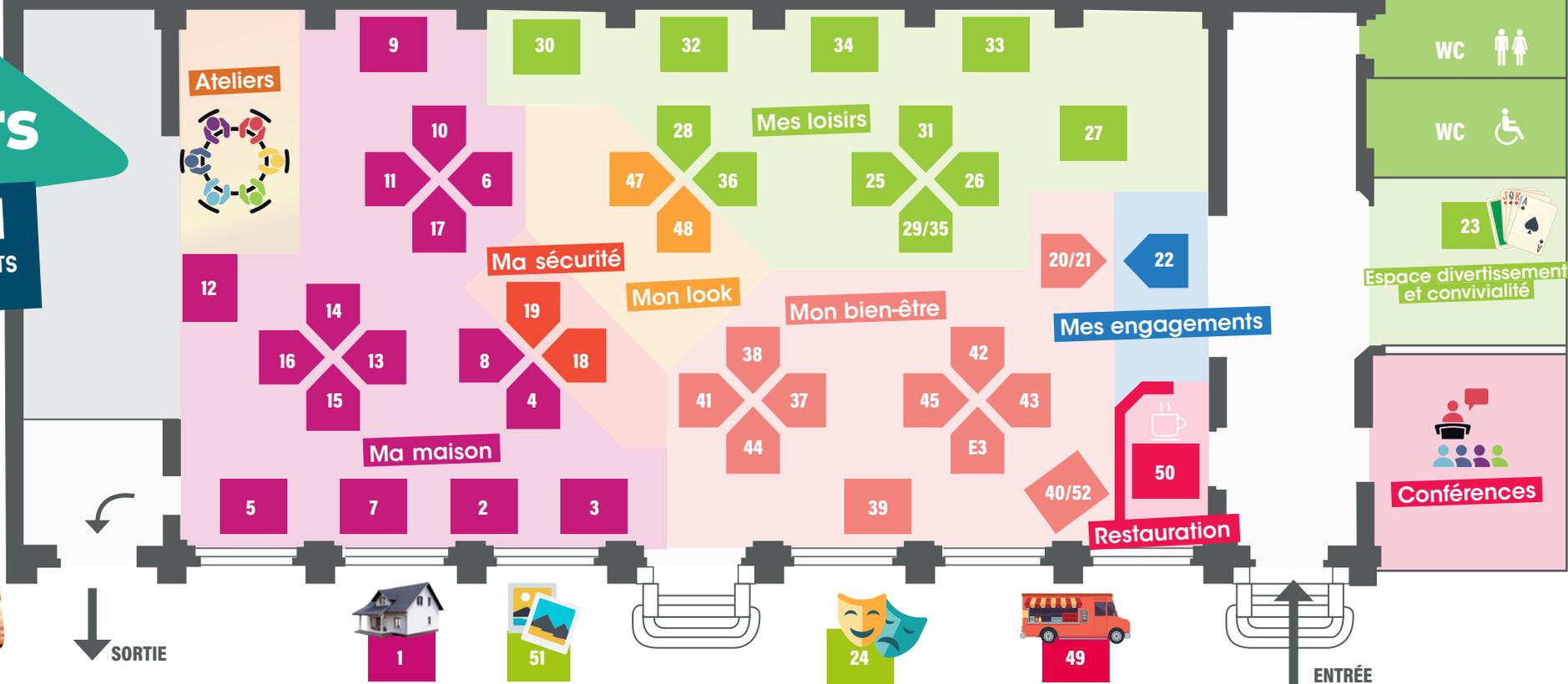


Centre Communal  
d'Action Sociale

# Salon des seniors

## PLAN

49 EXPOSANTS  
6 PÔLES



### Ma maison

- 1 DEFI Ressourcerie - relooking de meubles et peinture naturelle handmade
- 2 DEFI PRO - service d'aide à domicile
- 3 Aide à Domicile en Milieu Rural (ADMR) - service d'aide à domicile
- 4 Centre d'Information et de Conseil en Aides Techniques (CICAT 68)
- 5 Delta Revie - téléassistance
- 6 Atelier déco - architecte d'intérieur
- 7 Dom Home Services- service d'aide à domicile
- 8 APAMAD + Bip connect - service à domicile et téléassistance
- 9 Mon Assistant Numérique - service d'aide à la personne
- 10 GEM « la source du floraliv » - lutte contre l'isolement
- 11 Rivage Centre Alsace - aide aux aidants
- 12 Via trajectoire - portail d'inscription en EHPAD
- 13 LES GIRANDIERES - résidence seniors
- 14 APA - Résidence seniors « le Louvre »
- 15 OVELIA - résidence seniors
- 16 DOMITYS - résidence seniors
- 17 Jardins d'arcadie - résidence seniors

### Ma sécurité

- 18 Com com bus - transport à la demande
- 19 Auto-moto école LARGER



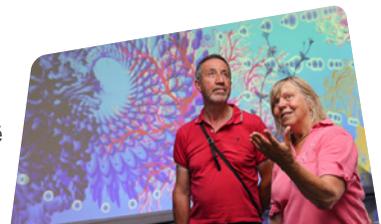
### Mes loisirs

- 23 Ludothèque « Mille Jeux » - jeux
- 24 ZIDÉFUZ - troupe théâtrale d'improvisation
- 25 Mon jardin nourricier - Noelle GUILLLOT- animatrice jardin
- 26 Institut Européen des Arts Céramiques (IEAC)
- 27 Société de gymnastique 1860 - Gym douce
- 28 Atelier fitness - Club fitness
- 29 APALIB' - animations
- 30 Âge d'or du floraliv - jeux
- 31 Les Dominicains de Haute Alsace - spectacles
- 32 Atoutage Alsace - animations
- 33 Médiathèque de Guebwiller
- 34 FLORITAJU - QI GONG
- 35 Art thérapie - développement personnel
- 36 Agence Nationale pour les Chèques Vacances - vacances solidaires
- 51 Photomaton



### Mon look

- 47 Le boudoir d'Angy - institut de beauté
- 48 Institut rêve et sens - institut de beauté



### Mon bien-être

- 20 Maison pour l'Autonomie et l'intégration des Malades d'Alzheimer ( MAIA)
- 21 Service Solidarité Senior ( S2S ) - assistantes sociales
- 37 Naturopathe - Magali RIETHMULLER
- 38 Méditation pleine conscience - ACUPUNCTURE
- 39 Atelier du bien-être - Cécile FANCELLO
- 40 Réseau Santé Colmar - diabète, obésité et maladies cardio-vasculaires
- 41 Cabinet d'Ostéopathie Aurélien ROSEMARY
- 42 Institut Coaching Alsace - développement personnel
- 43 Cabinet de psychologie René MONAMI - développement personnel
- 44 ALMA - allô maltraitance
- 45 AMPLIFON - Audioprothésiste
- 46 ATOL MON OPTICIEN - conseil à domicile
- 52 Ligue Athlétisme Région Grand Est - Programme prévention santé

### Mes engagements

- 22 Centre Communal d'Action Sociale - bénévolat, mécénat



### Restauration

- 49 Le bistrot vagabond - foodtruck
- 50 Société de Gym - buvette

