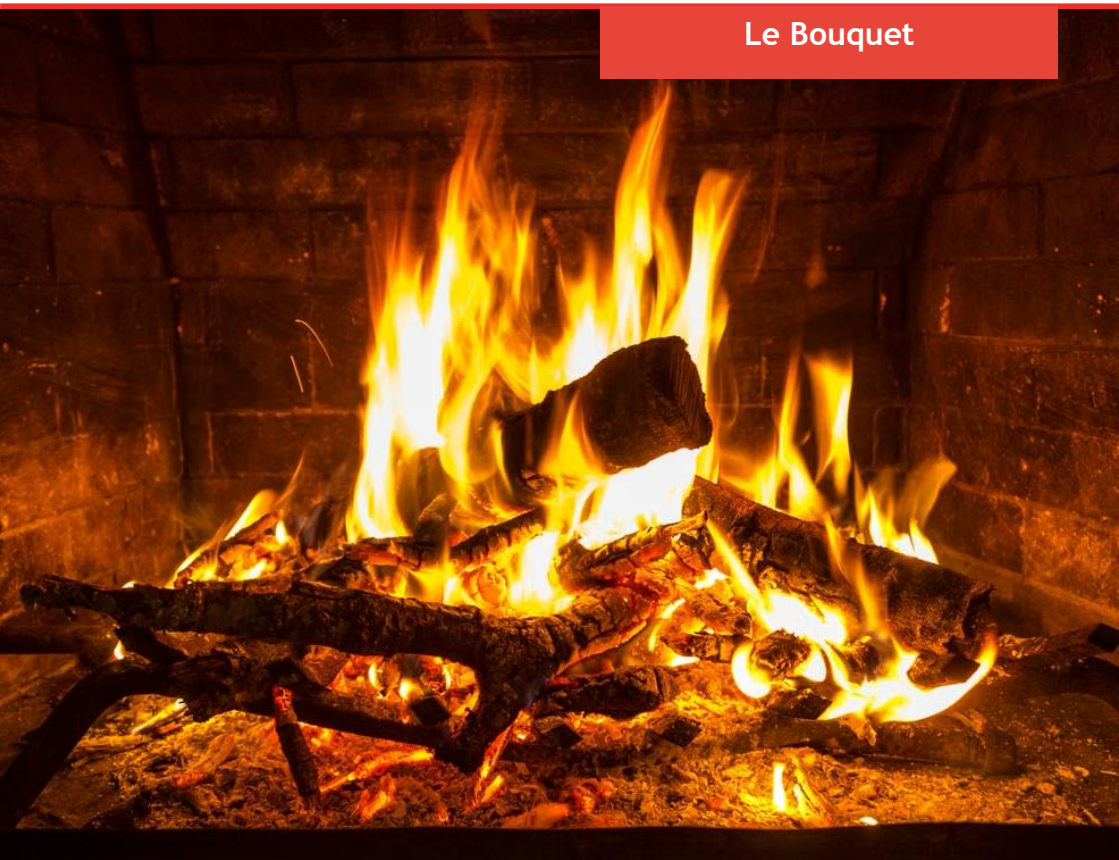


Novembre 2026

La Revue de la résidence n° 11

Le Bouquet



**Résidence Services
Le Bouquet SEEBACH**

L'ÉTHIQUE ASSOCIATIVE
À VOTRE SERVICE !

13 Rue de la Paix — 67160 SEEBACH
Tél: 06 33 52 95 97
residence.seebach@abrapa.asso.fr

Editorial

Chères résidentes, Chers résidents,

Les arbres se dénudent et les journées se raccourcissent, novembre nous invite à ralentir le rythme, profiter des petits plaisirs du quotidien et à prendre soin de nous.

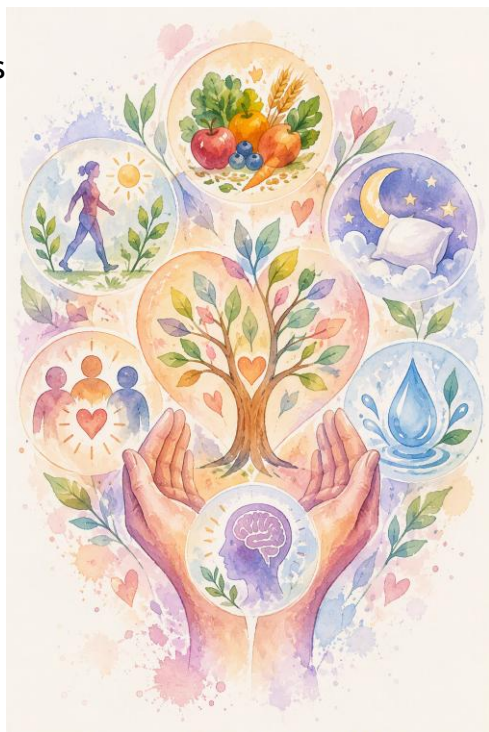
En ce mois de novembre, nous partirons à la découverte des piliers de la santé à travers l'Uni-Vers de Anne- Marie pour nous aider au mieux à préparer notre corps et notre esprit à l'arrivée de l'hiver.

Et quoi de mieux qu'une belle rencontre intergénérationnelle avec les enfants du village pour continuer à construire de beaux souvenirs au sein de notre résidence.

Le tout en continuant à partager de précieux moments d'échanges et de convivialité avec nos habitudes quotidiennes et nos rendez-vous hebdomadaires, c'est ainsi que je vous invite à vivre ce mois de novembre.

Avant que décembre n'illumine nos journées de ses festivités, profitons de cette parenthèse automnale placée sous le signe de la douceur, du bien-être et de la chaleur humaine.

Chaleureusement,
Votre coordinatrice
Zoé THAL



Informations maison

Bureau d'accueil :

Permanence au bureau tous les matins du lundi au samedi.

Nous vous accueillons pour les inscriptions aux animations et pour vous aider dans vos petites démarches administratives :

- Au bureau de 9h à 12h
- Par téléphone au 06.33.52.95.97
- Sur rendez-vous préalable



Les bons réflexes à adopter :

Inscriptions obligatoires aux animations auxquelles vous souhaitez participer !

À noter : Les inscriptions pour les activités sont obligatoires, au plus tard le matin du jour de l'activité prévue.



Passé ce délai, pour une question d'organisation aucune inscription ne sera prise en compte.

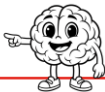
Merci pour votre compréhension.

Vous partez en vacances ou allez être hospitalisé(e) ?
Vous rentrez chez vous après plusieurs jours d'absence ?

Ces informations nous sont très utiles afin de mieux vous accompagner.

Merci de bien vouloir nous informer de vos périodes d'absence ainsi que de votre retour.

Programme de novembre

Lundi 2 novembre	 10h30 : GYM DOUCE avec Activ'Sport* 14h30 : Musicothérapie avec Joëlle*	
Mardi 3 novembre	9h : Marche découverte avec Albert 14h30 : Atelier Mémoire	
Mercredi 4 novembre	14h30 : Mini-jeux cérébraux	
Jeudi 5 novembre	13h30 : Südpfalz Therme	
Vendredi 6 novembre	9h : Marche découverte avec Albert 14h30 : Puzzle	
Lundi 9 novembre	10h30 : GYM DOUCE avec Activ'Sport* 14h30 : Réunion CONSEIL DES RESIDENTS	
Mardi 10 novembre	9h : Marche découverte avec Albert 14h30 : Atelier Mémoire	
Mercredi 11 novembre	Jour Férié : Armistice de 1918	
Jeudi 12 novembre	 14h30 : Jeux de société	
Vendredi 13 novembre	9h : Marche découverte avec Albert 14h30 : Atelier Création de parfum Atelier réalisé en Duo dans le cadre du projet « Pauses partagées » Max 10 pers <u>Inscription avant le 10/11/2026</u>	
Samedi 14 novembre	9h : Atelier Bredeles avec les enfants	

*Avec la participation de la Conférence des financeurs

Lundi 16 novembre 	10h30 : GYM DOUCE avec <i>Activ'Sport*</i> 14h30 : Conférence Santé avec <i>Anne-Marie</i> <u>Inscription avant le 11/11/2026</u>
Mardi 17 novembre 	9h : Marche découverte avec <i>Albert</i> Pas d'activité (<i>Absence liée à une réunion</i>)
Mercredi 18 novembre	10h : Musicothérapie avec <i>Joëlle*</i> 14h30 : Yoga sur chaise 
Jeudi 19 novembre	14h30 : Atelier créatif 
Vendredi 20 novembre REPAS EN COMMUN <u>Inscription avant le 16/11/2026</u>	
Lundi 23 novembre 	10h30 : GYM DOUCE avec <i>Activ'Sport*</i> 14h30 : Conférence Santé avec <i>Anne-Marie</i> <u>Inscription avant le 18/11/2026</u>
Mardi 24 novembre	9h : Marche découverte avec <i>Albert</i> 14h30 : Atelier Mémoire
Mercredi 25 novembre	 10h : Sapin de Noël 14h30 : Art & Bien-être
Jeudi 26 novembre	14h30 : Loto Bingo 
Vendredi 27 novembre	 14h30 : Café discussion
Lundi 30 novembre 	10h30 : GYM DOUCE avec <i>Activ'Sport*</i> 14h30 : Musicothérapie avec <i>Joëlle*</i>

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU BUREAU

Les RDV du mois

Samedi 14 novembre - Atelier Bredeles

Nous aurons la joie d'accueillir les enfants de Seebach **samedi 14 novembre à 9h** au sein du salon d'activités pour un moment de partage et de convivialité en réalisant ensemble des bredeles.



COMMUNE DE SEEBACH

🍪 ATELIER BREDLES 🍪

Les membres du Centre Communal d'Action Sociale ainsi que des bénévoles vont organiser un atelier de bredles pour les enfants de 3 à 12 ans.

📍 Résidence Seniors de Seebach (13 rue de la Paix)

📅 Samedi 14 novembre 2026

🕒 De 9h00 à 12h00

Au programme :

- ✨ Confection de bredles de Noël
- 🎨 Décoration des bredles
- 💛 Moment de partage avec les résidents
- ☕ Petite collation offerte

Matériel à emporter : vos emporte-pièces et une boîte hermétique, étiquetée au nom de l'enfant pour emporter ses délicieux bredles à la maison.

Nous avons hâte d'accueillir les petits pâtissiers de Seebach !

Vendredi 20 novembre - Repas en commun

Cap sur la Grèce le temps d'un repas !

La Taverne du Ranch Seebach va nous faire voyager à travers ses spécialités grecques et ses saveurs authentiques.

Un moment chaleureux à partager ensemble autour d'une cuisine généreuse et pleine de soleil. *(Plus d'infos en annexe)*

L'UNI-VERS D'ANNE-MARIE
Lundi 16 et 23 novembre à 14h30



En ce mois de novembre, vous allez voir la chance de découvrir Anne-Marie à travers des temps d'informations autour de piliers de santé, de longévité et des espaces d'échanges conviviaux, sans tabou.

OBJECTIFS : Visiter des bases simples de la vitalité en toute convivialité

• **Séance 1: Respirer, c'est vital.**

Nous entrons dans la vie sur une respiration et après ?

Respirer pour actionner les 4 diaphragmes, respiration ventrale profonde, 45 à 60 minutes d'infos et exercices pratiques simples suivis d'un temps de question réponse convivial.

+ Partager une tisane «bombe» de vitamine C, antiviral et anti-inflammatoire.

Inscription avant le : 11/11/2026

• **Séance 2: S'hydrater c'est nécessaire mais quand boire, combien boire, que boire et comment boire pour optimiser son hydratation**

C'est quoi les électrolytes?

Avec consentement, proposition de pesée sur balance à impédance dans l'objectif de mesurer le taux d'hydratation par convive.

45 à 60 minutes d'infos et exercices pratiques simples suivis d'un temps de question réponse convivial.

+ Partager une tisane à la cannelle qui réchauffe cœur, corps et âme .. et anti viral.

Inscription avant le : 18/11/2026

LUNDI 9 NOVEMBRE A 14H30 - CONSEIL DES RESIDENTS

Votre parole compte !



Nous avons le plaisir de vous
inviter à participer à la
toute première réunion du
Conseil des Résidents de
notre résidence.

Ce conseil est un espace d'échange, de dialogue et de participation qui vous permettra de faire entendre votre voix, de partager vos idées, vos attentes et vos suggestions afin de contribuer à l'amélioration de la vie au sein de notre établissement.

Lors de cette première rencontre, nous vous présenterons le rôle et le fonctionnement du Conseil des Résidents, ainsi que les différentes possibilités d'implication. Votre avis est précieux et votre participation est essentielle pour faire vivre ce projet collectif.

Parce que la résidence est avant tout votre lieu de vie, vos avis, vos idées et vos attentes sont essentiels pour construire ensemble un environnement toujours plus agréable, convivial et adapté à vos besoins.

Nous espérons vous retrouver nombreux lors de ce moment d'échange convivial.

Evénements à Seebach

KAARWE - du 7 au 9 Novembre



AU PROGRAMME de ce week-end festif :

Les FORAINS seront présents :

les samedi 7 et dimanche 8 novembre 2026 de 14h à 22h

et lundi 9 novembre de 16h à 21h.

Place de la Mairie à Seebach

La SOIREE MUSICALE le samedi 7 novembre dès 19h

organisée par l'A.S. Seebach

à la Salle des Fêtes de Seebach

Uniquement sur réservation au 06 01 93 10 14

La FÊTE de la Saint MARTIN le dimanche 15 novembre à
partir de 16h

organisée par la Paroisse Catholique avec :

– à 16h : la Messe solennelle à l'église Saint Martin de
Seebach,

– suivie de la Saynète de la Saint Martin,

– et d'un défilé aux lampions. ❤️

OFFRES DE RESTAURATION spécial Kaarwe :

sur place : petite restauration (crêpes et grillades) les samedi
et dimanche de 14h à 17h organisé par les conscrits de

Seebach et l'association Richesses de Seebach

au Restaurant à la rose : la traditionnelle soirée Moules frites

du lundi de la Kaarwe (uniquement sur réservation), ainsi

que des plats spécifiques et de la Tarte Flambée ces

vendredi, samedi et dimanche

et à l'Auberge La Vieille Grange qui vous propose son

traditionnel Pot au feu et ses Harengs le lundi de la Kaarwe.



*Ce mois-ci, nous
souhaitons*

Un joyeux anniversaire à :

Mr Charles WESTERMANN, le 4 novembre
Mme Evelynne DESTOUCHES, le 4 novembre
Mme Marie France DEMICHEL, le 18
Mr Patrice DESERT, le 20 novembre

Souvenirs partagés



*Visite de la
boutique
Kelsch d'Alsace*



*Accueil et journée avec
les résidents du
Meyerhof de Rosheim*



Coordonnées rapides

Accueil ABRAPA

06 33 52 95 97

residence.seebach@abrapa.asso.fr



Service Résidences ABRAPA

03.88.21.30.21

Portage de Repas ABRAPA

03 88 37 22 31

portagederepas@abrapa.asso.fr

Tarifs photocopies

Noir & Blanc : 15ct/page

Couleurs : 20 ct/page



Résidence Le Bouquet Abrapa Seebach

13 rue de la Paix 67160 SEEBACH

Tél : 06 33 52 95 97 - Mail : residence.seebach@abrapa.asso.fr