

L'Agenda SENIOR

Mars 2023

 @maisonfamillehanaulapetitepierre

55 ANS
ET +



Maison de la Famille
3b, rue du Fossé
67340 INGWILLER

Contact et réservation :
Ludivine Frering - 06 07 82 47 26
l.fring@hanau-lapetitepierre.alsace

PREVENTION

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE SENIORS

Un atelier pour retrouver bien-être et vitalité !

15 séances d'activité physique adaptée animées par un éducateur sportif spécialisé pour vous encourager à reprendre une activité physique régulière, préserver votre autonomie, améliorer vos capacités physiques le tout de manière ludique et dans une ambiance conviviale !

Les vendredis du 03 mars au 23 juin de 14h à 15h

Puberg - Salle du conseil (mairie), 27 rue Principale



FORMATION AU NUMERIQUE : CLUB TABLETTE

Une formation pour apprendre à utiliser une tablette tactile.

A raison d'une séance hebdomadaire de 2h, un animateur vous accompagne de la prise en main de la tablette (critères d'achat, fonctions de base, prise de photos), à la réalisation de démarches en ligne (navigation, sécurité sur internet, mails, réseaux sociaux, achats et ventes avec la tablette).

Les jeudis du 16 mars au 23 juin de 9h30 à 11h30

Eschbourg - Salle du conseil (mairie), 35 rue Principale

SILVER FOURCHETTE : ALIMENTATION PLAISIR ET SANTE

Quand plaisir de manger rime avec bonne santé.

Le mardi 14 mars de 9h30 à 11h30

Nutri-quiz animé par une diététicienne. Venez aborder des questions autour de l'alimentation, de la santé de manière ludique et conviviale ! Repartez avec pleins de conseils, astuces et bonnes pratiques...

Le mardi 21 mars de 9h30 à 11h

Atelier lecture d'étiquettes. Apprenez à déchiffrer les étiquettes de vos aliments préférés et découvrir leurs valeurs nutritionnelles.

Le mardi 28 mars de 10h à 13h

Atelier de cuisine convivial : des idées pour manger bien et bon ! Aux fourneaux ! Découvrez des recettes à la fois savoureuses et bonnes pour votre santé ! Une dégustation conviviale est prévue en fin d'atelier.

Bosselshausen - Salle Bossels'Agora, 20 rue de l'Anneau



SOUTIEN AUX AIDANTS

GROUPE DE DISCUSSION "BABELSTUB"

Animé par Martine Haby, psychologue.

Face aux sollicitations constantes de mon proche, comment me préserver ?

Vendredi 24 mars de 14h à 16h

Wingen-sur-Moder - Mairie, 2 rue du Rocher

Vous prenez soin d'un proche dépendant ? Vous avez la sensation d'être débordé par cette responsabilité ? Il est sans doute temps pour vous de trouver une écoute, du soutien et d'échanger sur vos soucis.

LOISIRS

ATELIERS AU JARDIN

COMPOSTER, C'EST GAGNE !

Pour s'initier au compostage en famille, que ce soit dans votre jardin, ou avec un lombricomposteur d'appartement, vous apprendrez quelques trucs et astuces pour recycler tous vos déchets verts.

Jeudi 2 mars de 17h à 18h30

Animé par La Grange aux Paysages

LES MAINS A LA PATE

Activités ludiques et sensorielles avec de la pâte à modeler naturelle

Mardi 7 mars de 9h30 à 11h

Animé par Les Piverts/MER

COUCOU !

C'est bientôt le printemps, la nature se réveille ! Partons à la découverte des premiers signes du printemps. L'atelier mêlera jeux, histoires et découvertes pour petits et grands.

Mardi 14 mars de 15h à 17h

Animé par Mr.Chefeuillu

PLANTES A CROQUER

Le printemps pointe le bout de son nez et avec lui, plantain, orties, lierre terrestre, égopode et autres simples oubliées... Après une balade cueillette, goûtons aux saveurs végétales en cuisinant simplement.

Mardi 21 mars de 16h45 à 18h45

Animé par A corps végétal

LIBELLULE LE LONG DE L'EAU

Promenade et découverte le long de la Moder...

Mardi 28 mars de 9h30 à 11h

Animé par Les Piverts/MER

**Ingwiller - Maison de la Famille,
3b rue du Fossé**



Animations TOUT PUBLIC proposées par
des professionnels de l'éducation à
l'environnement !



L'Agenda Senior, le programme mensuel des ateliers organisés sur le territoire de Hanau-La Petite Pierre !

Ateliers de prévention, ateliers de soutien aux aidants, ateliers loisirs et bien-être...Demandez à recevoir l'Agenda senior et découvrez chaque mois le programme des animations gratuites à destination des +55 ans organisées dans les communes du secteur de Hanau-La Petite Pierre.

Envois de l'agenda par mail, sur demande. Document également disponible dans votre mairie.

Renseignements et inscriptions

Ludivine FRERING - Coordinatrice SENIOR

Service solidarité senior

06 07 82 47 26

l.frering@hanau-lapetitepierre.alsace

