



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE



L'Agenda SENIOR

Octobre 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

HAPPY TAB

Un cycle gratuit de 12 séances de 2h pour se familiariser à l'usage des tablettes numériques.

Un animateur vous accompagne de la prise en main de la tablette à la réalisation de démarches en ligne. Cette formation s'adresse aux personnes débutantes rencontrant des difficultés avec l'usage des outils numériques.

- **Mardi 03 octobre de 9h30 à 11h30**
- **Vendredi 13 octobre de 14h30 à 16h30**
- **Les mardis du 17 octobre au 19 décembre de 9h30 à 11h30**

Ingwiller - Ecole intercommunale de musique, 4 Place du Marché

MA SANTE AU MENU

Une journée d'échanges consacrée à la nutrition et à l'activité physique

Matinée animée par une diététicienne

- Echanges et conseils sur les besoins nutritionnels, la dénutrition, idées de repas équilibrés,...
- Préparation et partage du repas de midi

Après-midi animée par un enseignant en activité physique adaptée de l'association Ascadie

- Présentation de l'importance de la marche et de l'activité physique
- Séance d'activité physique (prévoir une tenue adaptée)

Mardi 10 octobre de 9h à 16h

Weinbourg - Salle polyvalente (stade municipal), Rue du Moulin

SOUTIEN AUX AIDANTS

GROUPE DE DISCUSSION "LA BABELSTUB"

Animé par Martine Haby, psychologue.



Proche aidant : en parler et trouver du soutien

Vendredi 20 octobre de 14h à 16h

Thématique de la séance : Comment continuer à communiquer lorsque la dépendance s'installe ?

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

LOISIRS

ATELIERS AU JARDIN

Tout public



VANNERIE SAUVAGE

Atelier de tressage sauvage... Ou comment faire brin de tout bois pour une jolie mangeoire à oiseaux.

Mercredi 25 octobre de 14h à 17h

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

Animé par A corps végétal

ATELIERS CREATIFS "UN TEMPS POUR SOI"

Animé par Sophie Wolf - La Boutique de Sophie



SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT

Dans la vie comme en art, il faut composer avec ce que l'on a. Durant cet atelier, le dépassement de soi sera au rendez-vous !

Jeudi 5 octobre de 14h à 16h

Wingen-sur-Moder - Centre socioculturel (MJC), 31 Rue de Zittersheim

ABSTRAIT

Vous ne savez pas peindre ? Ça tombe bien ! Ce n'est pas nécessaire. Sophie vous guidera étape après étape (peinture au spalter, travail du lâcher prise)

Jeudi 19 octobre de 14h à 16h

Kirrwiller - Salle de motricité (mairie), 39 Rue Principale

COMPLET

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

