



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](mailto:l.frering@hanau-lapetitepierre.alsace)

