



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE



L'Agenda SENIOR

Novembre 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.frering@hanau-lapetitepierre.alsace

PREVENTION

CINE SENIOR

Projection du film "C'est quoi le bonheur pour vous" réalisé par Julien Peron, suivi d'un temps d'échange animé par une praticienne en psychologie positive.

Jeudi 16 novembre de 14h à 17h

Struth - Foyer communal, 52 rue Principale

D-MARCHE

Un atelier pour découvrir les bienfaits de la marche, se motiver et se fixer des challenges collectifs. Des outils (podomètre, guide pédagogique,...) seront remis gratuitement pour progresser...pas à pas.

- **Vendredi 17 novembre de 9h à 12h**
- **Les vendredis 1er et 15 décembre de 9h30 à 11h30**

Obersoultzbach - Salle polyvalente, 20 rue Principale

BIENVENUE A LA MAISON

3 rencontres animées par un ergothérapeute. Au programme : conseils pratiques pour faciliter votre quotidien et/ou celui de votre proche, les aménagements, les aides humaines et financières, les démarches, les gestes et postures à adopter au quotidien...

Les lundis du 27 novembre au 11 décembre de 9h30 à 11h30

Ingwiller - Locaux de l'Ecole de musique, 4 Place du Marché

SOUTIEN AUX AIDANTS

GROUPE DE DISCUSSION "LA BABELSTUB"

Animé par Martine Haby, psychologue.



Proche aidant : en parler et trouver du soutien

Vendredi 24 novembre de 14h à 16h

Thématique de la séance : Aider oui, mais sans s'oublier

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

ATELIER SENSORIEL

Un atelier centré sur les 5 sens pour retrouver bien-être et se ressourcer de manière légère et ludique.

Au programme : auto-massages, expérimenter la pleine présence par la dégustation et l'odorat, des exercices corporels, stimulation visuelle et auditive.

Lundis du 06 au 20 novembre de 14h à 16h

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



LOISIRS

ATELIERS AU JARDIN

Tout public



CERAMIQUE

D'une boule d'argile, fabriquez un bol puis un oiseau. En deuxième partie de séance nous réaliserons des bas-reliefs : oiseaux, poissons, fleurs et champignons ornés d'impressions végétales. Cuites et émaillées par nos soins, vos créations viendront embellir le jardin de la Maison de la Famille.

Mercredi 29 novembre de 14h à 17h

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

Animé par l'association Alysses

ATELIERS CREATIFS "UN TEMPS POUR SOI"

Animé par Sophie Wolf - La Boutique de Sophie



LES MAINS DANS LA TERRE

Vous rêvez de retomber en enfance et de renouer avec les sensations de toucher la terre ? Cet atelier est fait pour vous ! Venez créer vos jolis lutins en céramique

Jeudi 2 novembre de 14h à 16h

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

LES MAINS DANS LA TERRE

Vous rêvez de retomber en enfance et de renouer avec les sensations de toucher la terre ? Cet atelier est fait pour vous ! Venez créer vos jolis lutins en céramique

Jeudi 16 novembre de 14h à 16h

Kirwiller - 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

