



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
HANAU LA PETITE PIERRE



# L'Agenda SENIOR

 @maisonfamillehanaulapetitepierre

Février 2024

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

## ALIMENTATION PLAISIR ET SANTE

Parce que nos habitudes alimentaires jouent un rôle important sur notre santé et notre bien-être, venez participer à un atelier ludique, animé par Esther Freyder, diététicienne nutritionniste

Au programme de cet atelier :

- Manger équilibré et de saison
- Découvrir la lactofermentation
- Bien s'alimenter malgré un budget serré

**Les mardis du 06 au 20 février de 14h à 16h**

**Mulhausen** - Salle des Fêtes, 20 rue du Stade

## ATELIER "FAUX-MAGES"

**Tout l'art de l'affinage de vos fromages végétaux faits maison, saveurs bluffantes garanties**

Cuisinez avec une Cheffe, 2 recettes de fromages végétaux ainsi que 2 mets pour les agrémenter. Vous y aborderez la sélection des ferments, les différents types d'oléagineux et des techniques de fermentations.

**Le lundi 12 février de 14h à 16h**

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

# SOUTIEN AUX AIDANTS

## GROUPE DE DISCUSSION "LA BABELSTUB"

*Animé par Martine Haby, psychologue.*

**Proche aidant : en parler et trouver du soutien**

**Vendredi 23 février de 14h à 16h**

Thématique de la séance : Mon proche refuse sa situation et mon aide

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



# LOISIRS

## ATELIERS AU JARDIN

Tout public



### AMIS DE LA NATURE

Pour nous la nature est un lieu de promenade mais c'est avant tout là que vivent de nombreux animaux. Apprenons en plus sur certains d'entre eux !

**Mercredi 21 février de 14h à 17h**

**Mercredi 28 février de 14h à 17h**

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

*Animé par la Maison de l'Eau et de la Rivière. Activité créative et pédagogique animée par un intervenant spécialisé et suivie d'un goûter partagé (chacun ramène de quoi grignoter).*

## ATELIERS CREATIFS "UN TEMPS POUR SOI"

*Animé par Sophie Wolf - La Boutique de Sophie*

### AQUARELLE

Il n'y a pas d'âge pour apprendre !  
Initiez vous à l'aquarelle avec la réalisation d'une couronne de fleurs.

**Jeudi 1er février de 14h à 16h**

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

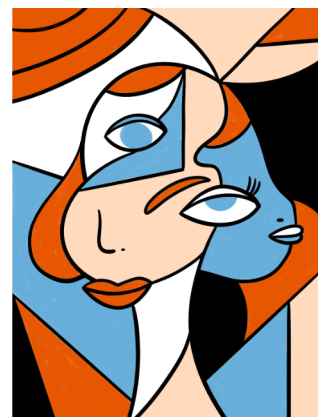


### A LA MANIERE DE PICASSO

Inspirons nous d'un artiste connu pour réaliser une toile aux couleurs vives !

**Jeudi 15 février de 14h à 16h**

**Kirrwiller - Salle de motricité (mairie),  
39 rue Principale**



## **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)

