



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE



L'Agenda SENIOR

 @maisonfamillehanaulapetitepierre

Mars 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.frering@hanau-lapetitepierre.alsace

PREVENTION

CLUB TABLETTE

Une formation 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.

Les jeudis du 14 mars au 06 juin de 14h30 à 16h30

Puberg - Mairie, 27 rue Principale



D-MARCHE

Augmenter durablement votre nombre de pas au quotidien

Un atelier de 3 séances pour découvrir les bienfaits de la marche, se motiver et se fixer des challenges collectifs et individuels. Des outils (podomètre, guide pédagogique...) seront remis gratuitement pour progresser...pas à pas.

Le vendredi 15 mars de 9h à 12h

Le vendredi 12 avril et 17 mai de 10h à 11h30

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

SOUTIEN AUX AIDANTS

BABELSTUB

Animé par Martine Haby, psychologue.



Proche aidant : en parler et trouver du soutien

Vendredi 22 mars de 14h à 16h

Thématique de la séance : Toutes les questions que l'on n'ose pas poser... on en parle ?

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

MEDIATION ANIMALE AIDANTS/AIDÉS

Au programme de la matinée :

- Pour les aidants : atelier de ressourcement corporel et apprentissage par le jeu du dialogue non verbal pour mieux communiquer avec son proche
- Pour les aidés : relayage par médiation animale
- Temps convivial aidants/aidés : communiquer ensemble par la médiation animale.

Lundi 04 mars de 9h30 à 11h30

Ingwiller - Ecole de musique, 4 Place du Marché

LOISIRS

ATELIERS AU JARDIN

Tout public



MANGEOIRES À OISEAUX

Les oiseaux mangent divers aliments dans plein de positions différentes. La mésange mange des graines la tête en bas, tandis que le merle mange des pommes sur une branche plus stable. C'est l'occasion de créer plein de nichoirs aux formes et aux couleurs variées.

Mercredi 20 mars de 14h à 17h OU Mercredi 27 mars de 14h à 17h

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

Animé par "Les Piverts". Activité créative et pédagogique animée par un intervenant spécialisé et suivie d'un goûter partagé (chacun amène si il le souhaite de quoi grignoter).

ATELIERS CREATIFS "UN TEMPS POUR SOI"

Animé par Sophie Wolf - La Boutique de Sophie

ACROSTICHE PICTURAL

Le prénom et le nom de famille que nous portons, même si nous ne les avons pas choisis, nous représentent depuis que nous sommes nés. Une séance créative pour se reconnecter avec notre MOI, grâce à la réalisation d'un poème ou d'une strophe où les initiales de chaque vers, lues dans le sens vertical, composent votre nom.

Jeudi 07 mars de 14h à 16h

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

GATEAU FLEURI

Venez créer un joli centre de table avec des fleurs et des bouddoirs.

Jeudi 01 mars 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

