



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE



L'Agenda SENIOR

 @maisonfamillehanaulapetitepierre

Avril 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

SPORT ADAPTE

15 séances ludiques et conviviales, pour vous encourager à débiter, reprendre ou poursuivre la pratique d'une activité physique régulière. Un programme idéal pour retrouver bien-être et vitalité, améliorer ses capacités physiques et préserver son autonomie !

Les mercredis du 03 avril au 24 juillet de 10h30 à 11h30

Petersbach - Salle polyvalente

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

COMPLET

Les jeudis 04, 06 avril et le mardi 16 avril de 14h à 16h

Sparsbach - Salle communale

SOUTIEN AUX AIDANTS

BABELSTUB

Animé par Martine Haby, psychologue.



Proche aidant : en parler et trouver du soutien

Vendredi 19 avril de 14h à 16h

Thématique de la séance : Dépendance, comment repérer les capacités encore mobilisables ?

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

LOISIRS

ATELIERS AU JARDIN

Tout public



BOUTURES ET AROMATIQUES

Apprenez à multiplier vos plants, facilement et gratuitement. Nous ferons également connaissance avec toutes les aromatiques du jardin par des jeux sensoriels, dégustations etc...

Mercredi 24 avril de 14h à 17h

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

Animé par "La Grange aux Paysages". Activité créative et pédagogique, suivie d'un goûter partagé (chacun amène si il le souhaite de quoi grignoter).

ATELIER DECOUVERTE

L'HISTOIRE ET L'EVOLUTION DE LA NOTATION MUSICALE

La musique et son histoire vous intéressent ? Que vous soyez un passionné de musique ou un novice curieux, cet atelier vous offre l'opportunité d'enrichir vos connaissances. Au programme : mini-conférences sur la musique de la préhistoire à nos jours et l'évolution de la notation musicale à travers les âges, démonstrations et initiation d'instruments de musique par différents professeurs spécialisés : flûte, traversière, violon, clarinette, cor, euphonium ou piano.

Les mardis du 2 au 16 avril de 14h à 16h

Ingwiller - Ecole Intercommunale de musique

ATELIERS CREATIFS "UN TEMPS POUR SOI"

Animé par Sophie Wolf - La Boutique de Sophie

ZENTANGLE FLORAL

Quelques ronds de couleurs et de jolies fleurs en zentangle.

Jeudi 04 avril de 14h à 16h

Wingen-sur-Moder - Centre socioculturel (MJC)

ZENTANGLE GOUTTE

La technique par excellence du lâcher prise : découvrez cette méthode de relaxation qui consiste à méditer en dessinant des motifs structurés et répétitifs.

Jeudi 18 avril de 14h à 16h

Kirrwiller - Salle de motricité (mairie)

COMPLET

EVENEMENTS



SPECTACLE HUMORISTIQUE « VIVRE SA RETRAITE AVEC HUMOUR »

En avançant en âge, le quotidien apporte parfois son lot de petits tracas. Et, pourquoi ne pas en rire ?

Venez découvrir ou redécouvrir Bernadette et Jean-Claude, le célèbre duo de comédiens formé par Patricia Weller et Denis Germain de la Troupe Acte 5, qui retraceront avec beaucoup d'humour des scènes de la vie quotidienne d'un couple de retraités. Un moment inédit à ne surtout pas manquer !

Mardi 23 avril à 14h

Ingwiller - Espace socio-culturel (en face de la gare)



Renseignements et inscriptions

Ludivine FRERING - Coordinatrice SENIOR

Service solidarité senior

06 07 82 47 26

l.frering@hanau-lapetitepierre.alsace

