



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE

Renseignements et inscriptions

Ludivine FRERING - Coordinatrice SENIOR

Service solidarité senior

06 07 82 47 26

l.frering@hanau-lapetitepierre.alsace



Charte graphique : vilim.fr - Conception graphique : CCHLPP/LF - Crédits : Canva - Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique



L'Agenda SENIOR

Mai 2024

@maisonfamiliehanaulapetitepierre

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

www.hanau-lapetitepierre.alsace



PREVENTION

ATELIER MOBILITE

L'association Mobilité Club France vous donne RDV pour réactualiser vos connaissances du code de la route, mieux comprendre comment nous utilisons nos 5 sens lors de la conduite, et comment circuler à pied en toute sécurité.

Le mardi 21 mai de 9h à 17h + le jeudi 13 juin de 14h à 17h

Eschbourg - Mairie

JOURNEE SECURITE ROUTIERE

Faite le point sur votre conduite ! Révision du code de la route et des nouvelles réglementations, et audit de conduite pour apprendre à réagir efficacement au volant !

Le mardi 28 mai de 9h à 16h

Buswiller - Salle communale (à côté de l'école)

HEUREUX A LA RETRAITE

Cet atelier vous aidera à valoriser votre bien-être en dépit des facteurs externes (santé, relations sociales, vieillissement...). Une séance sera consacrée à la pratique de la Sophrologie.

Le lundis du 27 mai au 24 juin de 9h30 à 11h30

Ingwiller - Ecole de musique

ALIMENTATION PLAISIR ET SANTE

Venez participer à un atelier ludique, animé une diététicienne nutritionniste. Au programme de cet atelier : manger équilibré et de saison, découvrir la lactofermentation, bien s'alimenter malgré un budget serré.

Les jeudis 30 mai, 06 et 13 juin de 14h à 16h

Kirrwiller - Salle de motricité (derrière la mairie, accès par la cour de l'école)

SOUTIEN AUX AIDANTS

TEMPS DE RESSOURCEMENT ET MEDIATION ANIMALE

Atelier ludique pour retrouver (le temps d'un atelier) l'harmonie et la complicité dans le « binôme aidant-aidé » et se retrouver entre pairs/aidants pour échanger librement et expérimenter différentes techniques de ressourcements

Possibilité de venir seul, ou avec son proche aidé (un relayage est proposé pour permettre à l'aidant de s'accorder un temps de bien-être personnel)

Le lundi 13 mai de 9h30 à 11h30

Ingwiller - Ecole de musique (3ème étage, accès avec ascenseur)

BABELSTUB

Animé par Martine Haby, psychologue.

Proche aidant : en parler et trouver du soutien

Vendredi 31 mai de 14h à 16h

Thématique de la séance : Temps de convivialité

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



LOISIRS

ATELIERS AU JARDIN

Tout public



JARDINIERS EN HERBE

En mai, fait ce qu'il te plaît ! Découvrez les rudiments du jardinage et repartez avec votre pot de semis. En deuxième partie de séance, nous réaliseront des semis pleine terre et des bombes à graines qui viendront germer dans le jardin de la Maison de la famille.

Mercredi 22 OU 29 mai de 14h à 17h

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

Animé par "l'association Alysses". Activité créative et pédagogique, 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

FLEURS EN CERAMIQUE

Laissez-vous porter par cette reconnexion à la terre avec cet atelier céramique

Jeudi 02 mai de 14h à 16h

Wingen-sur-Moder - Centre socioculturel (MJC)

CADRE EN CERAMIQUE

Boostez votre créativité et faites preuve d'imagination ! Réalisez votre cadre en impression et relief avec l'aide de nos techniques numériques et recyclez

Jeudi 16 mai de 14h à 16h

Kirrwiller - Salle de motricité (mairie)