



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE



L'Agenda SENIOR

Décembre 2024

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Ludivine Frering - Coordinatrice senior

06 07 82 47 26

l.frering@hanau-lapetitepierre.alsace

Maison de la famille

3b, rue du Fossé 67340 INGWILLER

www.hanau-lapetitepierre.alsace



Suivez-nous
sur Citykomi



PREVENTION

D-MARCHE

Trois séances pour découvrir les bienfaits de la marche, se motiver et se fixer des challenges collectifs et individuels pour augmenter durablement son nombre de pas au quotidien ! Des outils (podomètres, guide,...) seront remis gratuitement pour que vous puissiez progresser....pas à pas.

Les lundis 16 décembre, 13 janvier et 10 février de 9h à 12h

La Petite Pierre - Maison des Sports et Loisirs de Nature (derrière l'office de tourisme)

NOUVEAU !

LA VIE, LA MORT, LE DEUIL... ON EN PARLE ?

Programme animé par Delphine Freiss, accompagnante professionnelle de la fin de vie et du deuil.

ATELIER : "DANS LA TRAVERSEE DU DEUIL"

Quelle que soit la perte, qu'il s'agisse d'un évènement récent ou ancien, traverser un deuil est une étape de vie riche qui peut s'avérer difficile par moments. Durant 4h de partage, de temps d'introspection et d'expressions créatives, nous assurerons les conditions qui vous permettront de rencontrer et d'explorer votre deuil pour le traverser en douceur.

Lundi 16 décembre de 14h à 18h

Wingen-sur-Moder - Centre socio-culturel (MJC)

SOUTIEN AUX AIDANTS

BABELSTUB

Animé par Martine Haby, psychologue.



Proche aidant : en parler et trouver du soutien

Vendredi 20 décembre de 14h à 16h

Thématique de la séance : Les fêtes de famille avec un proche dépendant

Wingen-sur-Moder - Mairie

ATELIER SPECIAL : PARLONS ALIMENTATION ET EMOTIONS !

Une rencontre animée par une diététicienne et une sophrologue, qui vous proposeront :

- La préparation et dégustation d'un en-cas sain en « manger-main »
- De découvrir la sophrologie et le lien entre le bien-être mental et l'alimentation au travers d'exercices pratiques autour de dégustations en pleine conscience
- Des astuces et conseils pour adapter son alimentation à ses besoins, l'importance de certains aliments pour le bien-être mental ainsi que l'impact du stress sur le corps, les humeurs et sur les pratiques alimentaires.

Mardi 3 décembre de 13h30 à 16h

Ingwiller- Ecole Intercommunal de Musique

LOISIRS

ATELIERS AU JARDIN

Tout public



LUTINS DE NOEL

Pour un Noël original et raisonnable, transformez vous en petit lutin vert et confectionnez vous-même de petits objets décoratifs et des bijoux en bois de noisetier ou autres petits cadeaux.

Mercredi 11 OU 18 décembre de 14h à 16h

Ingwiller - Maison de la Famille

Animé par "A corps végétal". Activité créative et pédagogique, suivie d'un goûter partagé (chacun amène si il le souhaite de quoi grignoter).

ATELIERS CREATIFS & ART THÉRAPIE

Animé par Sophie Wolf - La Boutique de Sophie

COURONNE FESTIVE

A l'approche de Noël, qui n'a pas envie de décorer son intérieur ? Une couronne sur socle, des boules, du bois, etc. Un soupçon de créativité et hop la magie opère !

Jeudi 05 décembre de 14h à 16h

Weinbourg - Salle polyvalente (stade municipal)

Retrouvez toute l'actualité du service solidarité senior de Hanau-La Petite Pierre :



Communauté de Communes de Hanau-La Petite Pierre
Maison de la famille



www.hanau-lapetitepierre.alsace



Citykomi : Hanau-La Petite Pierre



Newsletter mensuelle senior (actualités et agenda senior dans votre boîte mail)

Votre contact :

Ludivine FRERING - Coordinatrice SENIOR

06 07 82 47 26

l.frering@hanau-lapetitepierre.alsace

