



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE



L'Agenda SENIOR

Mars 2025

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Ludivine Frering - Coordinatrice senior
03 69 17 50 08
l.frering@hanau-lapetitepierre.alsace

Maison de la famille
3b, rue du Fossé 67340 INGWILLER

www.hanau-lapetitepierre.alsace



Suivez-nous
sur Citykomi



PREVENTION

CYCLISME SANTE & YOGA

Améliorez votre forme et faite le plein d'énergie à l'occasion de cet atelier mêlant Yoga et vélo d'appartement. Séances adaptées à tous les niveaux, quelque soit les capacités et pathologie de chacun.

Les mardis du 04 mars au 20 mai

Bosselshausen - Salle des fêtes
Deux créneaux : de 9h15 à 10h15 ou
10h30 à 11h (5 pers/créneau)

OU Puberg - Salle communale (mairie)
Deux créneaux : de 14h15 à 15h15 ou
15h30 à 16h30 (5 pers/créneau)

LES SECRETS DU MICROBIOTE

Comment influence-t-il nos humeurs et notre bien-être ? Quels sont les signes de déséquilibre et comment y remédier ? Une diététicienne vous proposera un 1er temps d'informations et d'échanges suivi d'un atelier culinaire ou vous pourrez découvrir, réaliser et déguster des recettes colorées et vitaminées.

Mardi 04 et 11 mars de 14h30 à 16h30

Weinbourg - Salle des fêtes (stade municipale)

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

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

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. Explorer votre deuil durant 4h de partage, de temps d'introspection et d'expressions créatives.

Lundi 24 mars de 14h à 18h

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

ET SI ON PARLAIT LIBREMENT DE LA MORT ?

A l'image des cafés philo ou littéraires, nous vous proposons un temps d'échange convivial autour d'un café. L'idées est simple : venir s'asseoir, écouter, parler, s'informer, sortir du silence ce sujet tabou car « plus on en parle, moins on en a peur ! »

Mardi 18 mars 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 28 mars de 14h à 16h

Thématique de la séance : La vie quotidienne et la gestion de l'hygiène, de l'alimentation et de la marche

Wingen-sur-Moder - Mairie



THEATRE : AIDANTS ET SCÈNES DE VIE

Ateliers d'échanges et de jeu théâtral pour les aidants : informer sur les troubles du comportement et cognitifs, échanges et analyse de situations, mises en situation et jeux de rôle, boîte à outils pour mieux vivre la relation aidant / aidé au quotidien

Les vendredis du 7 au 14 mars de 13h30 à 16h30

Wingen-sur-Moder - MJC

LOISIRS

ATELIERS AU JARDIN

Tous public - Atelier désormais accessible uniquement pour les familles et grands-parents avec petits-enfants



PRETS ?... PLANTEZ !

Retrouvez vos manches lors cet atelier de plantation animé par Luc Christmann, paysagiste. Il répondra à vos questions et vous donnera ses secrets pour un jardin beau et durable.

Mercredi 26 mars de 14h à 16h

Ingwiller - Maison de la Famille

Animé par "Phytoconcept". Activité créative et pédagogique intergénérationnelle

ATELIERS CREATIFS & ART THÉRAPIE

Animé par Sophie Wolf - La Boutique de Sophie

A LA MANIERE DE KANDINSKY

Formes et couleurs vous serviront à réaliser une toile pleine de pep's.

Jeudi 06 mars 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)

Ateliers gratuit, sur inscription

Votre contact :

Ludivine FRERING - Coordinatrice SENIOR

03 69 17 50 08

l.frering@hanau-lapetitepierre.alsace

