



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE

L'Agenda SENIOR

Mai 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



BIEN VIEILLIR CHEZ SOI, UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

Adoptez les bons gestes pour diminuer les risques de chutes à la maison !

- identifiez les éléments à risque et découvrez des solutions techniques avec une ergothérapeute,
- renforcez votre équilibre postural et comment se relever avec un coach sportif,
- S'informer sur les besoins nutritionnels et apprendre à combiner budget, plaisir et convivialité avec une diététicienne

Les jeudis 15, 22 mai + 12, 19, 26 juin et 03 juillet de 9h30 à 11h30 (le 22/05 de 14h à 16h)

Kirrwiller - Salle de motricité (derrière la mairie)

BIEN-ÊTRE PAR LA SOPHROLOGIE ET GESTION DE LA DOULEUR

Qu'elle soit d'origine articulaire, musculaire ou encore sciatique, la douleur peut considérablement impacter la qualité de vie et l'état d'esprit des personnes concernées. Si les traitements médicamenteux restent souvent nécessaires, il est essentiel de considérer aussi les dimensions psychologique et émotionnelle de la douleur. Au programme : comprendre les mécanismes et la gestion de la douleur, appréhender des techniques de relaxation en sophrologie.

Les vendredis du 16 mai au 27 juin de 9h30 à 11h30

Eschbourg- Mairie

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 26 mai 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'échanges convivial où chacun est invité à s'exprimer librement autour du thème de la fin de vie, du deuil. Un temps pour se retrouver et sortir du silence ce sujet tabou, le temps d'un café, d'un thé et de quelques mignardises.

Mardi 20 mai de 14h à 16h

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 23 mai de 14h à 16h

Thématique de la séance : Temps de partage et de convivialité

Wingen-sur-Moder - Mairie

LOISIRS

ATELIERS AU JARDIN

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



JE COMPOSTE, TU COMPOSTES, NOUS COMPOSTONS...

Bien faire son composte, ça s'apprend !

Mercredi 21 mai de 14h à 16h

Ingwiller - Maison de la Famille

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

ATELIERS CRÉATIFS & ART THÉRAPIE

Animé par Sophie Wolf - La Boutique de Sophie

PHOTOPHORE EN FLEURS SÉCHÉES

Customisation de photophores en paraffine à l'aide de fleurs séchées.

Jedi 22 mai 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

