



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE



L'AGENDA Seniors

Programme des animations pour les seniors et les proches aidants

SEPTEMBRE 2025

PREVENTION



SOUTIEN AUX
AIDANTS



LOISIRS ET
CULTURE



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Ludivine Frering - Coordinatrice senior

03 69 17 50 08

l.fring@hanau-lapetitepierre.alsace

www.hanau-lapetitepierre.alsace



Suivez-nous
sur Citykomi





SOPHROLOGIE ET RELAXATION

Et si la sophrologie était la clé pour retrouver bien-être et sérénité ? Participez à un cycle de 5 séances de sophrologie animées par Manuela Peschmann, sophrologue certifiée, et vivez plus sereinement votre quotidien.

14h à 16h

Les lundis du 8 septembre au 6 octobre

📍 La Petite Pierre - Maison des Sports et Loisirs de Nature

D-MARCHE

Augmenter durablement votre nombre de pas dans une ambiance conviviale et motivante en participant au programme D-marche ! Kit offert à chaque participant avec podomètre connectable.

📍 Niedersoultzbach - Salle polyvalente

Lundi 15 septembre | 9h15 à 12h

Mercredi 15 octobre | 14h à 16h

Les lundis 3 et 17 novembre | 9h à 11h

L'ALIMENTATION ET LA SANTE CARDIOVASCULAIRE

Une conférence interactive animée par le centre de prévention Agirc-Arrco, pour mieux comprendre le lien entre ce que nous mangeons et notre santé cardiovasculaire.

📍 Wingen-sur-Moder - Cinéma Amitié+

Mardi 16 septembre | 14h à 16h

RIGOLOGIE

Une parenthèse joyeuse et revitalisante pour renouer avec l'énergie positive et le bien-être ! Animés par Sophie Parolini, ces ateliers sont une véritable invitation à libérer les tensions et à faire le plein de bonne humeur.

Les jeudis :

18 septembre
2, 16, 30 octobre
13, 27 novembre

9h30 à 11h30

📍 La Petite Pierre - Maison des Sports et Loisirs de Nature

14h à 16h

📍 Kirrwiller - Salle de motricité (mairie)



PREVENTION DES CHUTES

Pensé pour renforcer la sécurité et l'autonomie au quotidien, ce programme repose sur des exercices de renforcement musculaire et d'amélioration de l'équilibre, adaptés à chacun.

10h à 11h

Les mercredis du 24 septembre au 10 décembre

📍 La Petite Pierre - Résidence senior "Le Kirchberg"

LECTURE EN MUSIQUE POUR APPRIVOISER LA MORT ET CROQUER LA VIE

Lecture de récits et contes venus d'horizons variés, accompagnés de chants et de musiques apaisantes (harpe, flûte...), pour ouvrir l'imaginaire, réconcilier avec le silence, et peut-être... réenchanter le sujet de la mort.

14h à
16h

Mardi 23 septembre

📍 **Wingen-sur-Moder** -
Espace socioculturel (MJC)



DANS LA TRAVERSEE DU DEUIL

Décès d'un proche, maladie,... Ces temps de partage, d'introspection et d'expressions créatives vous permettrons de rencontrer et de parcourir votre deuil, à votre rythme, et dans un cadre sécurisant.

Lundi 29 septembre | 14h à 18h

📍 **Wingen-sur-Moder** - Espace socioculturel (MJC)

BIEN-ETRE ET VITALITE

Prendre soin de soi, pour mieux prendre soin des autres ! Un cycle pour les proches aidants composé d'une séance de remise en forme (danse) suivi d'un atelier culinaire autour des vitamines et protéines végétales.

📍 **Eschbourg** - Mairie

Lundi 22 septembre | 9h30 à 11h30

Lundi 29 septembre | 9h30 à 12h

BABELSTUB

Espace d'écoute, de parole et de soutien animé par une psychologue, ouvert à tous les aidants, quel que soit le lien avec la personne aidée.

Thématique de la séance : Etre aidant et pouvoir dire "non"

📍 **Wingen-sur-Moder** - Mairie

Vendredi 19 septembre | 14h à 16h

ARBRE

Détourner un objet du quotidien et l'utiliser pour peindre : technique du pointillisme, représentation d'un arbre

Jeudi 4 septembre

📍 **Bosselshausen** - Salle polyvalente

Jeudi 18 septembre

📍 **Petersbach** - Salle polyvalente

14h à
16h



Nos partenaires :



Nos financeurs :



La Communauté de Communes de Hanau-La Petite Pierre, à travers son service Solidarité Senior, propose aux aidants de tout âge et aux habitants de 55 ans et plus un programme d'activités entièrement gratuit.

L'objectif ?

- Favoriser le bien-vieillir
- Maintenir le lien social
- Prévenir la perte d'autonomie
- Soutenir les proches aidants de personnes malades, en situation de handicap ou âgées

Au programme : rencontres conviviales, sorties, ateliers de découverte, art créatif, ateliers de prévention, moments d'échange... Autant d'occasions de partager, de s'informer et de rester actif, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

Ces rendez-vous sont ouverts à tous, sans condition autre que l'envie de participer et de profiter pleinement de la vie à tout âge !

Votre contact :

Ludivine FRERING - Coordinatrice SENIOR
Communauté de Communes de Hanau-La Petite Pierre
Service SOLIDARITE-SENIOR

☎ 03 69 17 50 08

✉ l.fring@hanau-lapetitepierre.alsace