



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE

L'AGENDA Seniors

Programme des animations pour les seniors et les proches aidants

OCTOBRE 2025

PREVENTION



SOUTIEN AUX AIDANTS



LOISIRS ET CULTURE



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

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

www.hanau-lapetitepierre.alsace



Suivez-nous
sur Citykomi





BIEN-ETRE ET ENERGIE

Et si la sophrologie était la clé pour retrouver bien-être et sérénité ? Participez à un parcours complet de 15 séances de sophrologie animées par Manuela Peschmann, sophrologue certifiée, et vivez plus sereinement votre quotidien.

14h à
16h

Les lundis du **13 octobre au 9 février**

📍 **La Petite Pierre** – Maison des Sports et Loisirs de Nature

NUTRITION, SANTE & RICHESSES LOCALES - Les légumes

Les légumes sont à l'honneur de ce nouveau cycle de 3 ateliers : rencontrez un producteur engagé et réalisez des recettes saines & savoureuses !

Jeudi 2 octobre | 14h à 16h

Visite de la ferme maraîchère Terre Activ' suivi d'un buffet dégustation

📍 **Ingwiller** – Rue de la promenade (direction chalet du club vosgien)

Jeudi 9 octobre | 14h à 16h

Atelier culinaire avec Cathy Matter : rouleaux de printemps et pesto.

Jeudi 16 octobre | 9h30 à 11h30

Atelier culinaire avec Esther Freyder : pickles de légumes lacto-fermentés

📍 **Weinbourg** – Rue du moulin (stade municipal)

ATELIER “DERNIERES VOLONTES”

Préparer sa fin de vie, c'est poser des choix personnels et éclairés, pour soi-même et pour ceux qui nous entourent.

Cet atelier vous propose d'explorer vos souhaits pour vos derniers moments : accompagnement médical, lieu, ambiance, présence de proches, type de cérémonie...

14h à
18h

Lundi **06 octobre**

📍 **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 **20 octobre** | 14h à 18h

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

MON BIEN-ETRE POUR LE TIENS !

Offrez-vous une vraie parenthèse de réflexion et de détente !
La Cie Houppz Théâtre présentera son spectacle-débat « Aidants ? Parlons-en ! » : une série de petites saynètes pleines d'humour et de sensibilité qui mettent en lumière les défis et réalités vécus par les aidants au quotidien. Les échanges seront animés par une géronto-psychologue, pour approfondir la discussion et partager expériences et solutions. Pour clôturer ce moment en douceur, laissez-vous porter par une séance de relaxation aux bols tibétains. Un évènement ouvert à tous !

Mardi 7 octobre | 14h

📍 Ingwiller – Espace socioculturel



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 responsable des aides professionnelles

Vendredi 24 octobre | 14h à 16h

📍 Wingen-sur-Moder – Mairie

CONFERENCE "'101 ans mémé part en vadrouille"

Venez rencontrer Fiona Lauriol qui viendra partager son incroyable aventure et présenter son livre « 101 ans, Mémé part en vadrouille ». Vous découvrirez le récit vrai et émouvant d'un voyage en camping-car aux côtés de sa grand-mère centenaire ! Anecdotes, témoignages, échanges et séance dédicace sont au programme !

Dimanche 12 octobre | 17h

📍 Weiterswiller – Synagogue



PATCHWORK

Dessiner, couper, coller... tissus, ciseaux et colle seront vos alliés pour réaliser votre patchwork sur toile.

Jeudi 2 octobre

📍 Bosselshausen – Salle polyvalente

Jeudi 16 octobre

📍 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