



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE

L'AGENDA **Seniors**

Programme des animations pour les seniors et les proches aidants

NOVEMBRE 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





SOMMEIL : LE COMPRENDRE POUR MIEUX LE GERER

Vous vous réveillez la nuit ? Le sommeil ne vient plus ? Et si vous appreniez à mieux comprendre et préserver votre sommeil ? Cet atelier convivial vous permettra de découvrir les mécanismes du sommeil, les effets de l'âge et les astuces pour des nuits plus récupératrices.

Les vendredis du **7 au 21 novembre** et **mardis 2 et 9 décembre**

📍 **Weinbourg** - Salle polyvalente

9h30 à
11h30



ATELIER DECOUVERTE RESPIRATION - MEDITATION

Besoin de ralentir, de retrouver le calme intérieur et de mieux gérer le stress du quotidien ?

Cet atelier ouvert à tous, sans conditions, vous invite à découvrir les bienfaits de la respiration consciente et de la méditation pour apaiser le mental, améliorer la concentration et renforcer l'équilibre émotionnel. À travers des exercices simples et accessibles à tous, vous apprendrez à vous recentrer, relâcher les tensions et recharger votre énergie. Un moment de détente et de ressourcement à partager dans la bienveillance et la convivialité.

Mercredi **19 novembre** | 10h30 à 12h

📍 **Sparsbach** - Salle communale (à côté de la mairie)

INITIATION AUX GESTES QUI SAUVENT

Un accident peut survenir à tout moment... Seriez-vous prêt à réagir ?

Participez à cet atelier de sensibilisation aux gestes de 1ers secours, pour apprendre ou revoir les gestes qui sauvent.

Des situations du quotidien, des réflexes simples... et peut-être une vie sauvée !

Mercredi **19 novembre** | 9h à 12h

📍 **Buswiller** - Salle communale (dans l'enceinte de l'école)

9h à
12h



MOMENT CONVIVALIAL "PARLER DE LA VIE... ET DE LA MORT"

Et si on osait en parler simplement ?

Autour d'un café et de quelques douceurs, venez échanger librement sur la mort, le deuil et la fin de vie, dans un moment convivial et sans jugement, animé par Delphine Freiss.

Parce que plus on en parle, moins on en a peur !

14h à
16h

Lundi 3 novembre

📍 **Wingen-sur-Moder -**
Centre 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 24 novembre | 14h à 18h

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

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 : Comprendre les troubles cognitifs

Vendredi 21 novembre | 14h à 16h

📍 **Wingen-sur-Moder -** Mairie



RECYCL'ART

Objets en tout genre, papiers, tissus, peinture seront à votre disposition pour réaliser une toile originale et pleine de reliefs.

Jeudi 6 novembre

📍 **Bosselshausen -** Salle polyvalente

Jeudi 20 novembre

📍 **Petersbach -** Salle polyvalente

14h à
16h



Nos partenaires :

Martine Haby
Psychologue Clinicienne

Delphine Doull artiste



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.frering@hanau-lapetitepierre.alsace