



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE



L'AGENDA Seniors

Programme des animations pour les seniors et les proches aidants

AVRIL 2026

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



BIEN-ETRE ET ENERGIE : ATELIERS DE SOPHROLOGIE

Offrez-vous une véritable pause dans votre quotidien et apprenez à mieux gérer le stress, les émotions et les tensions grâce à la sophrologie. Nous vous proposons des parcours de sophrologie conçus pour vous accompagner pas à pas vers un mieux-être durable. Au fil des séances, vous découvrirez des techniques simples et efficaces de respiration, de relaxation et de visualisation positive pour vous reconnecter à vos ressources et renforcer votre équilibre intérieur.

Les séances sont animées par Manuela Peschmann, sophrologue certifiée, qui vous guidera avec bienveillance dans cette démarche progressive et accessible à tous.

📍 **Wingen-sur-Moder** – Centre socio-culturel (MJC)

Vendredi **10 avril, 22 mai, 29 mai, 5 juin, 12 juin, 19 juin** | 9h15 à 11h15 (14h à 16h le 22/05)

📍 **Kirrwiller** – Salle de motricité (mairie)

Lundi **27 avril, 4 mai, 11 mai, 18 mai, 8 juin, 22 juin** | 9h30 à 11h30

DERNIERES VOLONTES

Réfléchir à ses dernières volontés pour apaiser les peurs et gagner en sérénité, pour soi et pour ses proches.

Nous vous proposons un temps d'information, d'échange, de réflexion pour explorer vos souhaits pour vos derniers moments : accompagnement médical, lieu, type de cérémonie, ambiance, proches,...

Samedi **11 avril** | 14h à 18h

📍 **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 **27 avril**

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

14h à
18h

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 : Quels peuvent être les relais autour de nous ?

Vendredi **24 avril** | 14h à 16h

📍 **Wingen-sur-Moder** - Pôle associatif (nouveau bâtiment à côté de la mairie)



POISSON D'AVRIL

Création d'un poisson d'avril pétillant et coloré avec de la peinture acrylique.

Mardi **7 avril** | 14h à 16h

📍 **Bosselshausen** - Salle polyvalente

LE TEMPS DES FLEURS

Un atelier créatif basé sur le collage pour célébrer l'arrivée et la douceur printanière.

Mardi **21 avril** | 14h à 16h

📍 **Petersbach** - Salle polyvalente



Nos partenaires :

Martine Haby
Psychologue Clinicienne



Manuela Peschmann
SOPHROLOGIE ET THÉRAPIE FORESTIÈRE

Delphine Doul'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



Accédez aux actualités de santé du territoire

Découvrez les ateliers, événements, ressources et conseils santé, près de chez vous !

www.sante.paysdesaverne.fr