

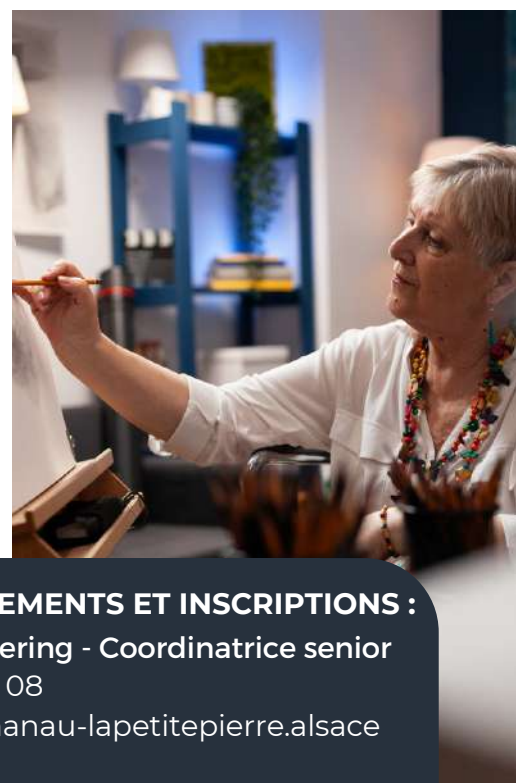


COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE

L'AGENDA Seniors

Programme des animations pour les seniors et les proches aidants

OCTOBRE 2026



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



SEMAINE EVENEMENT : SENIORS EN ACTION ! ●

Du 5 au 9 octobre - Sur inscription, activité au choix

★ TEMPS FORT – MARDI 6 OCTOBRE À 20H (ACCUEIL DES 19H15)

Spectacle humoristique à Niedersoultzbach 🤖🤡

Découvrez le one woman-show « 1965 – Mélo, Dolto, Rétro ! (MDR) » joué par Catoch, humoriste alsacienne expatriée qui joue en français...avec son accent !

LES AUTRES RENDEZ-VOUS DE LA SEMAINE

Lundi 5 octobre – Buswiller | 10h15 à 12h

Atelier découverte respiration & relaxation, animé par Aurélie Stephan.

Lundi 5 octobre – Wingen-sur-Moder | 14h à 16h

Arnaques, cambriolages, démarchages frauduleux, agressions : les bons réflexes pour mieux s'en prémunir. Réunion animée par le Major Bruno Klein de la gendarmerie de Bouxwiller.

Mardi 6 octobre – Bouxwiller | 9h à 12h

Atelier découverte aquagym & parcours d'orientation

Mercredi 7 octobre – Erckartswiller | 14h à 16h

Balade, cueillette, et cuisine en extérieur : partez à la découverte des richesses de la nature avec Cathy Matter – À Corps Végétal.

Jeudi 8 octobre – Eschbourg | 9h30 à 11h30

Les solutions d'hébergement (domicile, EHPAD, résidences etc.), les aides, financement et dispositifs mobilisables. Animée par Laetitia Glasser, secrétaire médico-sociale autonomie à la CeA.

Jeudi 8 octobre – Bouxwiller | 14h à 17h

Atelier découverte marche nordique et renforcement musculaire

Vendredi 9 octobre – Wimmenau | 14h30 à 16h30

Conférence interactive et ludique sur la mémoire, proposée sous la forme d'un escape game par l'association Synap's. Une façon originale d'apprendre, de stimuler ses méninges...

PAROLES DE VIE ●

Parler de la mort, du deuil ou de la fin de vie n'est pas toujours chose facile. Pourtant, mettre des mots sur ces sujets peut aider à les apprivoiser, à trouver des réponses, partager ses réflexions ou simplement à écouter celles des autres.

À l'image d'un café philo ou littéraire, cette rencontre animée par Delphine Freiss, se déroule autour d'un café et de quelques douceurs, dans une ambiance chaleureuse.

Mardi 13 octobre | 14h à 16h

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



● **Activité seniors**

● **Activité aidants**

SOPHROLOGIE ET RELAXATION ●

Stress, anxiété, sommeil, confiance en soi...La sophrologie vous aide à retrouver calme, équilibre et sérénité au quotidien.

Découvrez cette méthode douce et accessible lors d'un cycle de 5 séances, animé par Manuela Peschmann, sophrologue certifiée.

Les jeudis du **15 octobre** au **26 novembre**

📍 **Sparsbach** - Salle "La Buissonnière"

9h à
11h

CHEZ MOI, JE DIS STOP AUX POLLUANTS! ●

Découvrez comment créer un environnement plus sain pour vous et vos proches et faire des choix plus sains chez soi au quotidien.

- Un air plus sain dans mon logement : identifier les sources de pollution, mieux comprendre la composition des produits ménagers et réaliser une recette naturelle.
- Des produits sains dans ma salle de bain : décrypter les ingrédients, choisir des produits adaptés à toute la famille et réaliser une recette cosmétique maison.

Lundi 26 octobre & jeudi 5 novembre | 9h30 à 11h30

📍 **Bosselshausen** - Salle des fêtes Bossels'Agora

DANSE & MUSICO-THERAPIE ●

Au rythme des mélodies, les corps s'animent et les sourires se dessinent. Cet atelier est une invitation à explorer le mouvement autrement, dans un espace où musique et danse adaptée se rencontrent pour éveiller les sens, raviver les souvenirs et cultiver le bien-être. Un instant de liberté, de créativité et de partage, ouvert à tous.

Vendredi 30 octobre | 14h à 15h30

📍 **Puberg-** Mairie

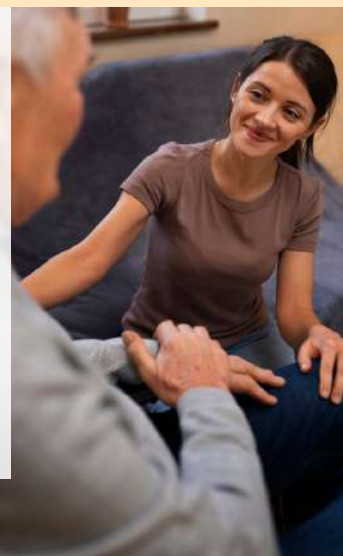
BABELSTUB ●

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 : Comment envisager une fin de vie digne ?

Vendredi 16 octobre | 14h à 16h

📍 **Wingen-sur-Moder** - Pôle associatif Espace Marc Lalique



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 Solidarité Senior



03 69 17 50 08



l.frering@hanau-lapetitepierre.alsace