



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE



L'Agenda SENIOR

 @maisonfamiliehanaulapetitepierre

**JUIN
2022**

**55 ANS
ET +**



**Maison de la Famille
3b, rue du Fossé
67340 INGWILLER**

Contact et réservation :
Ludivine Frering - 06 07 82 47 26
l.fring@hanau-lapetitepierre.alsace

PREVENTION

BOUGER POUR RESTER ACTIFS

Améliorer ses conditions physiques et ses capacités cardio-respiratoires. Au programme : réveil musculaire et articulaire; renforcement musculaire avec et sans matériel avec une utilisation de techniques variées; renforcement de la mobilité fonctionnelle, de l'équilibre et de la coordination... Des activités adaptées et variées pour retrouver bien-être et l'envie de reprendre ou poursuivre une activité physique !

Les jeudis du 02 au 23 juin + mardi 21 juin de 10h à 11h (5 séances)
Schillersdorf - Salle polyvalente, 12 route de Mulhausen

LE DIABETE, PARLONS-EN !

Rencontre autour de la thématique du diabète animée par Valérie PORCHER, infirmière du REDOM : Quelles sont les différentes formes de diabètes - Quels sont les publics dits « à risques » ? - L'équilibre alimentaire pour une personne diabétique - Quel rôle joue l'activité physique dans les processus de prévention et de traitement du diabète ?... Car une personne diabétique est un acteur à part entière dans la gestion et la prise en charge de sa maladie, il est important de s'informer pour prendre en compte plus précocement et efficacement cette maladie, en ralentir l'évolution et limiter les complications.

Le vendredi 17 juin de 10h à 11h30
Mulhausen - Salle polyvalente, 4 rue du Stade

SOUTIEN AUX AIDANTS

Actions de soutien - Ouverts à toutes les personnes accompagnant un proche malade, en situation de handicap, en perte d'autonomie,...



GROUPE DE PAROLE "BABELSTUB"

Animé par Martine Haby, psychologue.

Vendredi 10 juin de 14h à 16h

"Gérer le sentiment d'impuissance qui peut nous envahir"

Wingen-sur-Moder - Mairie, 2 rue du Rocher

Vendredi 24 juin de 14h à 16h

"Philosophies du soin dans l'accompagnement d'une personne"

Ingwiller - Espace France Services, 4 place du Marché

LOISIRS & CIE

ATELIERS NATURE, BIEN-ETRE ET CREATION

MON BOUQUET DE LA SAINT-JEAN

Découvrez les plantes sauvages pour composer vos tisanes et votre bouquet de la Saint-Jean.

Animé par Cathy Matter, A cOrps végétal

Jeudi 23 juin de 14h à 17h

Menchoffen - Club house (stade), Rue du Tilleul

OISEAUX COLORES

Bleu, jaune, rouge, vert...Petits piafs dodus sur pattes...Venez créer votre famille d'oiseaux multicolores.

Animé par Sophie Wolf, La Boutique de Sophie

Jeudi 23 juin de 14h à 17h

Wingen-sur-Moder - Centre socioculturel (MJC), 31 rue de Zittersheim



BABEL'ADE

Seul.e, en famille ou entre ami.e.s, vous recherchez de nouveaux compagnons de marche ? Vous êtes la bienvenue aux Babel'ades !

Mardi 28 juin de 14h à 16h

Menchoffen - Départ du stade de football

Renseignements et inscriptions

Ludivine FRERING

Service solidarité senior

06 07 82 47 26

l.frering@hanau-lapetitepierre.alsace



Service solidarité senior

Intégré à la Maison de la Famille située à Ingwiller, un nouveau Service solidarité senior a vu le jour en 2021 dans le but de répondre à l'enjeu départemental d'adapter le territoire à l'avancée en âge et de favoriser le bien-vieillir sur le secteur Hanau-La Petite Pierre.

Au sein de cette unité, une coordinatrice senior développe des projets à destination des personnes âgées vivants à domicile et pour les proches aidants du territoire.

Cinq axes sont définis et orientent les actions menées au sein de la Communauté de Communes :

- renforcer le lien social,
- mieux prévenir la perte d'autonomie,
- favoriser le maintien à domicile,
- déployer l'aide aux proches aidants,
- améliorer la communication.

L'Agenda Senior, le programme mensuel des ateliers organisés sur le territoire de Hanau-La Petite Pierre !

Formations au numérique, atelier mémoire, balades, conférences santé, ateliers loisirs et bien-être.. restez informé de l'ensemble des actions à destination des +55 ans.

Envois de l'agenda par mail ou SMS, sur demande.