



L'Agenda SENIOR

 @maisonfamillehanaulapetitepierre

Novembre 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

D-MARCHE : AUGMENTER SON NOMBRE DE PAS AU QUOTIDIEN ET DE MANIÈRE DURABLE.

Les bienfaits de la marche, se motiver et se fixer des challenges collectifs. Des outils (podomètre, guide pédagogique, espace internet personnel) seront remis gratuitement pour progresser...pas à pas.

Menchhoffen - Club House (stade)

- Mardi 18 octobre de 13h à 16h
- Mardi 15 novembre de 10h30 à 12h
- Mardi 06 décembre de 10h30 à 12h

Struth - Salle polyvalente, 48 rue Principale

- Mercredi 26 octobre de 14h à 17h
- Jeudi 24 novembre de 14h à 15h30
- Jeudi 08 décembre de 14h à 15h30

PLAISIR, SECURITE, SERENITE AU VOLANT + PIETONS

Agir et réagir efficacement au volant - Entraîner ses capacités physiques pour une meilleure conduite - Savoir gérer les situation de stress - Révision et rappel des (nouvelles) règles du code de la route - Sensibiliser les piétons aux dangers de la voie public

Les vendredis du 28 octobre au 25 novembre de 14h à 16h (4 séances)

Bouxwiller - Maison de l'Intercommunalité, 10 Route d'Obermodern

LA SANTE DANS L'ASSIETTE

Prendre conscience de nos comportements en matière d'alimentation, acquérir de nouveaux réflexes favorables pour un bien-être durable.

Schillersdorf - Salle polyvalente, 12 Rte de Mulhausen

- Lundi 14 novembre de 14h à 15h30

Eschbourg - Mairie, 35 rue Principale

- Lundi 28 novembre de 10h à 11h30

SECURITE SUR INTERNET

Sensibiliser aux dangers liés à l'utilisation d'internet (escroquerie, phishing, conseils et outils)

Vendredi 25 novembre de 9h à 11h

Kirwiller - Salle de motricité (derrière la mairie), 39 rue Principale

SOUTIEN AUX AIDANTS

GROUPE DE PAROLE "BABELSTUB"

Animé par Martine Haby, psychologue.

La collaboration entre aidants et professionnels

Vendredi 25 novembre de 14h à 16h

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

Vous prenez soin d'un proche dépendant ? Vous avez la sensation d'être débordé par cette responsabilité ? Il est sans doute temps pour vous de trouver une écoute, du soutien et d'échanger sur vos soucis.

LOISIRS & CIE

ATELIERS NATURE, BIEN-ETRE ET CREATION

UN MOT OU UN AUTRES...

Peinture sur toile autour d'un mot qui vous inspire. Mix & Média (collage, peinture, coulures, couteau,...)

Animé par Sophie Wolf, La Boutique de Sophie

Jeudi 17 novembre de 14h à 17h

Menchhoffen - Club house (stade), Rue du Tilleul

LUTINS VERTS

Pour un Noël original et raisonnable, transformez-vous en petit lutin vert et confectionnez de petits objets décoratifs et des bijoux en matériaux naturels.

Animé par Cathy Matter, A cOrps végétal

Jeudi 17 novembre de 14h à 17h

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

UNE ANNEE AU JARDIN !

LASAGNES VEGETALES : CREER DU SOL POUR SON JARDIN

Mardi 04 octobre de 9h à 11h

Animé par la Grange aux Paysages

LES PETITES BETES AU SOL (fabrication d'un hôtel à insectes)

Jeudi 10 novembre de 17h à 18h30

Animé par l'association Les Piverts - MER

BALADE CONTEE : DROLES DE PETITES BETES

Mardi 15 novembre de 9h à 11h

Animé par Monsieur Chefeuillu

BALADE CONTEE : FORET MAGIQUE D'HIVER

Jeudi 17 novembre de 15h à 17h

Animé par Monsieur Chefeuillu

Animations TOUT PUBLIC
proposées par des
professionnels de l'éducation à
l'environnement !

FABRICATION D'UNE CUISINE A PATOUILLE

Mardi 22 novembre de 9h30 à 11h

Animé par l'association Les Piverts - MER

BREDELES SAUVAGES

Mardi 29 novembre de 9h à 11h

Animé par Cathy Matter, A cOrps végétal

Ingwiller - Maison de la Famille, 3b
rue du Fossé

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

Ateliers de prévention, ateliers de soutien aux aidants, ateliers loisirs et bien-être...Demandez à recevoir l'Agenda senior et découvrez chaque mois le programme des animations gratuites à destination des +55 ans organisées dans les communes du secteur de Hanau-La Petite Pierre.

Envois de l'agenda par mail, sur demande. Document également disponible dans votre mairie.

Renseignements et inscriptions

Ludivine FRERING - Coordinatrice SENIOR

Service solidarité senior

06 07 82 47 26

l.frering@hanau-lapetitepierre.alsace

