



L'Agenda SENIOR

 @maisonfamillehanaulapetitepierre

Janvier 2023

**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

SOUTIEN AUX AIDANTS

GROUPE DE DISCUSSION "BABELSTUB"

Animé par Martine Haby, psychologue.

Comment faire face aux comportements dérangeants ?

Vendredi 27 janvier 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.

PREVENTION

FORMATION AU NUMERIQUE : "CLUB TABLETTE"

Session de formation pour apprendre à utiliser une tablette tactile : À raison d'une séance hebdomadaire de 2h, un animateur spécialisé vous accompagne de la prise en main de la tablette à la réalisation de démarches en ligne.

Les mardis du 31 janvier au 18 avril de 14h à 16h

Neuwiller-lès-Saverne -Mairie, 7 rue du Général Koenig



RIGOLOGIE : LA THERAPIE PAR LE RIRE

Un atelier pour retrouver bien-être, santé et bonne humeur !

Au programme : exercices de respirations, réveil corporel, automassages, sophrologie ludique, jeux, psychologie positive, méditation du rire, relaxation.

Les bienfaits sont nombreux : diminution du stress, sentiment de bien-être, renforcement du système immunitaire, renforcement musculaire, amélioration de la vitalité, du sommeil,...

Les vendredis :

- **20 janvier**
- **03 et 17 février**
- **03 et 10 mars**
- **14 avril**
- **05 et 12 mai**

De 9h à 11h à Petersbach - Salle polyvalente, 7 rue Principale

De 14h à 16h à Bouxwiller - Salle de la Sommellerie, 6 Place du Château



LOISIRS

ATELIERS NATURE, BIEN-ETRE ET CREATION

ARBRE AUX MILLE COULEURS

Réalisez un arbre aux feuilles multicolores, en utilisant la technique du pointillisme
Animé par Sophie Wolf, La Boutique de Sophie



Jeudi 05 janvier de 14h à 16h

Menchoffen - Club house (stade), Rue du Tilleul

PLANTES A SANTE

Une brûlure, une piqûre, une courbature... À chaque bobo son remède naturel !
Repartez avec votre trousse de secours verte.

Animé par Cathy Matter, A corps végétal



Jeudi 12 janvier de 14h à 17h

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

UNE ANNEE AU JARDIN !

BAGUETTE DE SORBIER

Le jardin nous offre différents bois, choisis ta branche et fabrique ta baguette magique...

Jeudi 5 janvier de 16h45 à 18h45

Animé par A corps végétal

LA CABANE DES LUTINS

Activités autour de l'imaginaire, fabrication de « cabanes » pour lutins en éléments naturels

Mardi 10 janvier de 9h à 11h

Animé par Les Piverts/MER

TRACES ET INDICES DE LA FAUNE SAUVAGE

Partez à la recherche des différentes traces laissées par la faune locale, empreintes, poils, restes de repas...

Jeudi 19 janvier de 17h à 18h30

Animé par les Piverts/MER

BACS SENSORIELS : LE JARDIN HIVERNAL

A l'aide de bacs sensoriels, partons à la découverte de la nature en hiver : animaux, terre, glaçons, feuilles, etc...

Mardi 24 janvier de 9h30 à 11h

Animé par La grange aux paysages

OISEAUX D'HIVER

Evocation poétique et théâtrale de la vie des oiseaux en hiver. L'occasion pour petits et grands de découvrir comment les aider à mieux surmonter l'hiver. (Fabrication de boules de graines)

Jeudi 26 janvier de 15h à 17h

Animé par Monsieur Chefeuillu

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



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



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

