



# L'Agenda SENIOR

Février 2023

 @maisonfamillehanaulapetitepierre

55 ANS  
ET +



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

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

# SOUTIEN AUX AIDANTS

## GROUPE DE DISCUSSION "BABELSTUB"

*Animé par Martine Haby, psychologue.*

Est-on aidant par amour ou par devoir ?

**Vendredi 17 février 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

## 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 :**

- **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**





# LOISIRS

## ATELIERS NATURE, BIEN-ETRE ET CREATION

### FEE DU LOGIS

D'un coup de baguette magique, devenez une petite fée du logis et découvrez comment fabriquer vos produits ménagers écologiques et économiques.

*Animé par Cathy Matter, A corps végétal*

**Jeudi 02 février de 14h à 17h**

**Menchhoffen** - Club house (stade), Rue du Tilleul

### DES COEURS ET DES COEURS

Réalisation d'une toile aux motifs de cœurs. Travail des techniques d'ombrage.

*Animé par Sophie Wolf, La Boutique de Sophie*

**Jeudi 02 février de 14h à 16h**

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

## ATELIERS AU JARDIN

### IMBOLK

Pour fêter le réveil de la nature et le retour de la lumière, nous ferons des crêpes rondes et jaunes avec de la farine de tilleul.

**Jeudi 2 février de 16h45 à 18h45**

*Animé par A corps végétal*

### LAND ART

Une branche, des pommes de pin ou des feuilles, et petit à petit une œuvre éphémère prend forme. Adapté à tous, peu importe vos compétences artistiques !

**Vendredi 3 février de 17h à 18h30**

*Animé par La Grange aux Paysages*

### PETIT OISEAU FAIT SON NID

Bricolez un nichoir à oiseaux en bois pour votre jardin ! Repartez avec des conseils pour installer et entretenir votre maison pour oiseaux.

**Jeudi 9 février de 17h à 18h30**

*Animé par les Piverts/MER*

### ROBERT LE VER DE TERRE

Vous saurez tout sur le ver de terre ! Cela sera aussi l'occasion de mettre les mains dans la terre et découvrir tout ce qu'il se passe en dessous de nos pieds.

**Mardi 28 février de 9h à 11h**

*Animé par Mr.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](mailto:l.frering@hanau-lapetitepierre.alsace)

