



L'Agenda SENIOR

 @maisonfamillehanaulapetitepierre

Avril 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

PREVENTION

POUR VOTRE COEUR, BOUGEZ PLUS !

Cycle de deux ateliers ayant pour objectifs d'informer sur les bienfaits de l'activité physique dans la prévention des maladies chroniques, de prendre conscience de son niveau d'activité physique et de faire évoluer ses habitudes au quotidien.

Des initiations sont prévues, prévoir une tenue décontractée.

Les jeudis 27 avril et 04 mai de 9h à 11h

**Kirrwiller - Salle de motricité (derrière la mairie),
29 rue Principale**



SOUTIEN AUX AIDANTS

GROUPE DE DISCUSSION LA BABELSTUB

Animé par Martine Haby, psychologue.



Proche aidant : en parler et trouver du soutien

Thématique de la prochaine séance : Comprendre les différents troubles cognitifs qui entraînent la dépendance.

Vendredi 28 avril de 14h à 16h

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

J'exprime librement mon expérience, mes émotions, mes difficultés quotidiennes

J'apporte et je prend des conseils qui peuvent m'aider dans ma relation avec mon proche et qui me permettent de mieux l'accompagner

Ces moments conviviaux me permettent de respirer, de me sentir moins seul.e et de déculpabiliser



LOISIRS

ATELIERS AU JARDIN

C'EST LE PRINTEMPS !

Fêtons ensemble l'arrivée du printemps et partons à la découverte des abeilles et autres insectes pollinisateurs essentiels à la vie sur terre.

Mardi 4 avril de 9h à 11h

Animé par Monsieur Chefeuillu



PAQUES AU NATUREL

Venez créer des décorations de pâques à partir d'éléments récoltés dans la nature. L'occasion de laisser libre cours à l'imagination et de développer sa créativité.

Jeudi 6 avril de 17h à 18h30

Animé par Les Piverts/MER

PISSENLIT MON AMI

Pour célébrer le retour du soleil, nous découvrirons ce petit soleil du printemps qu'est la fleur de pissenlit et ses multiples usages en cuisine mais aussi en coloriage naturel.

Mardi 11 avril de 9h à 11h

Animé par A corps végétal



BOUTURES ET AROMATIQUES

Apprenez à multiplier vos plants, et à réaliser des semis pour préparer le troc plantes du 13 mai ! Nous ferons également connaissance avec toutes les aromatiques du jardin par des jeux sensoriels, dégustations etc..

Jeudi 13 avril de 17h à 18h30

Animé par La Grange aux Paysages

A 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

