



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE

L'Agenda SENIOR

 @maisonfamillehanaulapetitepierre

Mai 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

TRAVAILLER SA MEMOIRE TOUT EN PRENANT PLAISIR

Venez travailler votre mémoire dans une ambiance conviviale grâce à des jeux d'attention et d'observation, à des exercices de logique et de vocabulaire.

Les mardis du 02 au 30 mai de 9h0 à 11h30

Frohmuhl - Foyer communal, 17 rue des Ecoles

GERER LES SITUATIONS DE STRESS

Ce programme vise à mieux comprendre ce qu'on appelle le stress, les mécanismes, les étapes, et ses conséquences. Les participants seront amenés à réfléchir aux différentes sources de stress et d'identifier leurs réactions. Il s'agit également de donner des pistes et des conseils pour mieux le gérer.

Les mercredis du 03 au 24 mai de 14h à 16h

Imbsheim - Salle communale, 34 rue de l'Ecole

BIEN DANS SA TETE A LA RETRAITE

Plusieurs thématiques seront abordées au cours de cet atelier de 6 séances : le lien social, se sentir utile et reconnu - le vieillissement, être en bonne santé et bien vieillir - la communication, s'affirmer, demander et répondre aux sollicitations - les émotions, les identifier et les gérer.

Les lundis du 15 mai au 19 juin de 14h à 16h

Ingwiller - Espace France Services, 4 Place du Marché

QU'EST CE QU'ON MANGE ?

Profitez de la présence d'une diététicienne pour vous informer et vous sensibiliser à l'importance d'une journée équilibrée. Repartez avec un livret rempli de conseils et de recettes. Au programme : quiz et jeu sensoriel, confection de collations sucrées et salées, l'équilibre alimentaire, les 5 sens et les bénéfices d'une alimentation en pleine conscience.

Les mardis 23 mai et 06 juin de 14h à 16h

Weiterswiller - MJC, 31 rue Principale

SECURITE AU VOLANT ET PIETON

Dans un esprit convivial et ludique, cet atelier sera l'occasion de partager les expériences, de réviser les principales règles de conduite et de faire le point sur les moyens de maintenir une bonne autonomie au volant et en tant que piéton.

Les vendredis 05 mai + 02-16-30 juin de 14h à 16h

Wingen/Moder - MJC, 31 Route de Zittersheim

POUR UN CERVEAU EN BONNE SANTE A TOUT AGE

« Des clés oubliées », « un mot sur le bout de langue », autant de situations qui sont sources de stress et d'angoisse. Découvrez les clés pour protéger votre cerveau et ses fonctions cognitives : pourquoi et comment stimuler sa mémoire, les effets de l'activité physique, le sommeil et l'alimentation gardiens de la santé de notre cerveau, l'importance de maintenir le lien social...

Les jeudis du 11 mai au 22 juin de 9h à 11h

Menchhoffen - Salle des fêtes, 9 rue d'Uttwiller

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 : Comment gérer les émotions qui nous submergent ?

Vendredi 26 mai de 14h à 16h

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

J'AIDE UN PROCHE, QUELS SONT MES DROITS ?

Vous aidez un proche (parent, grands-parents, enfant, oncle/tante, amis, voisin, ...) ? Vous vous questionnez sur vos droits ?

Venez participer à cette conférence ou nous aborderons les droits des aidant.e.s, ainsi que les dispositifs d'aides, de congés spéciaux, de répit ou de protection. Une juriste du CIDFF sera présente pour vous présenter les différents dispositifs et pour répondre à vos éventuelles questions.

Le jeudi 11 mai de de 14h à 16h

Ingwiller - Espace France Services, 4 Place du Marché



LOISIRS

ATELIERS AU JARDIN



10 PETITES GRAINES...

Tout, vous saurez tout sur les graines, les minuscules, les grandes, les biscornues...

Après une histoire et différentes découvertes sur les graines, vous pourrez fabriquer votre « bombe à graines ».

Jeudi 11 mai de 17h à 18h30

Animé par Monsieur Chefeuillu

Animations natures
TOUT PUBLIC

UNE JOLIE FLEUR

La nature explose de mille couleurs, allons les cueillir et les imprimer sur un bout de tissus pour en faire un petit sac...

Jeudi 25 mai de 16h45 à 18h45

Animé par A corps végétal

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

TROC PLANTES

 Echange gratuit de plantes, graines, boutures, semis, fleurs, bulbes, pots, astuces de jardinage et plaisirs gourmands

 Animations pour petits et grands

13
MAI

DE 9H A 11H

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

