



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE



L'Agenda SENIOR

**Octobre
2024**

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Ludivine Frering - Coordinatrice senior
06 07 82 47 26
l.frering@hanau-lapetitepierre.alsace

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

www.hanau-lapetitepierre.alsace



Suivez-nous
sur Citykomi



CHEZ MOI, JE DIS STOP AUX POLLUANTS !

Un cycle de 3 ateliers sur la thématique de la santé et de l'environnement :

- **Séance 1 : Un air plus sain dans mon logement**

S'informer sur les sources de pollution de l'air intérieur (tabac, peintures, produits d'entretien, ondes électromagnétiques). Apprendre des gestes simples, et s'informer sur les choix de consommation qui permettent de limiter les émissions de polluants

- **Séance 2 : Ma cuisine sans polluants**

S'informer sur les sources de pollution dans les aliments et les matériaux ou modes de cuisson, découvrir des alternatives concrètes pour limiter les polluants dans l'alimentation

- **Séance 3 : Des produits sains dans ma salle de bain**

S'informer sur les composants des produits de la salle de bain pour mieux les choisir et apprendre des recettes naturelles

Les mardis du 1er au 15 octobre de 14h à 16h

Weinbourg - Salle polyvalente (stade municipal)

NOUVEAU !

LA VIE, LA MORT, LE DEUIL... ON EN PARLE ?

Programme animé par Delphine Freiss, accompagnante professionnelle de la fin de vie et du deuil.

ATELIER : "DANS LA TRAVERSEE DU DEUIL"

Quelle que soit la perte, qu'il s'agisse d'un évènement récent ou ancien, traverser un deuil est une étape de vie riche qui peut s'avérer difficile par moments. Durant 4h de partage, de temps d'introspection et d'expressions créatives, nous assurerons les conditions qui vous permettrons de rencontrer et d'explorer votre deuil pour le traverser en douceur.

Le lundi 21 octobre de 14h à 18h

Wingen-sur-Moder - Centre socio-culturel (MJC)

SOUTIEN AUX AIDANTS

BABELSTUB

Animé par Martine Haby, psychologue.

Proche aidant : en parler et trouver du soutien



Vendredi 25 octobre de 14h à 16h

Thématique de la séance : Comment partager des temps d'activité ?

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

LOISIRS

ATELIERS AU JARDIN

Tout public



GRAINES A OISEAUX

Regardons ensemble comment et quand nourrir efficacement les oiseaux en hiver. Et si laisser quelques plantes sèches dans mon jardin, n'était finalement pas la meilleure solution pour vraiment les aider ?

Mercredi 23 OU 30 octobre de 14h à 17h

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

Animé par "La Grange aux Paysages". Activité créative et pédagogique, suivie d'un goûter partagé (chacun amène si il le souhaite de quoi grignoter).

ATELIERS CREATIFS & ART THÉRAPIE

Animé par Sophie Wolf - La Boutique de Sophie

ART THERAPIE

Ligne, courbe, motifs n'auront plus aucun secret pour vous après cet atelier. Lâcher-prise et expression seront les maîtres mots de ce moment

Jeudi 03 octobre de 14h à 16h

Weinbourg - Salle polyvalente (stade municipal)

Retrouvez toute l'actualité du service solidarité senior de Hanau-La Petite Pierre :



Communauté de Communes de Hanau-La Petite Pierre
Maison de la famille



www.hanau-lapetitepierre.alsace



Citykomi : Hanau-La Petite Pierre



Newsletter mensuelle senior (actualités et agenda senior dans votre boîte mail)

Votre contact :

Ludivine FRERING - Coordinatrice SENIOR

06 07 82 47 26

l.frering@hanau-lapetitepierre.alsace

