



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE



L'Agenda SENIOR

Novembre 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



PREVENTION

A VOS VOLANTS !

Un stage d'une journée au centre CENTAURE à Phalsbourg. Au programme : révision des connaissances, défi en équipe et tests pratiques sur route sécurisé. Transport en bus à partir de Bouxwiller (supermarché Match). Atelier, frais de repas et d'autocar pris en charge.

Jeudi 07 novembre - Départ prévu à 8h15, retour à 18h30

CYCLISME SANTE & YOGA

Un atelier associant la pratique du vélo d'appartement et du Yoga, pour retrouver bien-être et vitalité. Les séances sont adaptées à tous les niveaux, quel que soit les capacités et pathologies de chacun.

Les vendredis du 15 novembre au 21 février (12 séances) - Deux créneaux : 9h15 à 10h15 ou 10h30 à 11h30 (5 personnes/créneau)

Eschbourg - Mairie

REVEIL DES SENS

Evadez vous autour du monde grâce à cet atelier de relaxation et de stimulation sensorielle qui alterne des séances d'immersion en réalité virtuelle et de musicothérapie.

Les lundis du 18 novembre au 27 janvier (8 séances) - Deux créneaux : 14h30 à 15h30 ou 15h45 à 16h45 (6 personnes/créneau)

Bosselshausen - Salle des fêtes "Bossels' Agora"

SECURITE, SERENITE AU VOLANT

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 mardis du 19 novembre au 10 décembre de 9h à 11h

Buswiller - Salle communale

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.

DIRECTIVES ANTICIPEES

Qu'est ce que c'est ? Comment faire ? Cet atelier de 2h vous permettra d'être accompagné, de la réflexion à la rédaction de vos directives anticipées

Mardi 12 novembre de 14h à 16h

Wingen-sur-Moder - MJC

RDV CONVIVIAL - "CAFE MORTEL"

Un espace de parole, pour sortir du silence ce sujet tabou, le temps d'un café. L'idée est simple : venir s'asseoir, écouter, échanger, recevoir des infos parler de la mort car « plus on en parle, moins on en a peur ! »

Mardi 19 novembre de 14h à 16h

Wingen-sur-Moder - MJC

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 permettront de rencontrer et d'explorer votre deuil pour le traverser en douceur.

Lundi 25 novembre 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 29 novembre de 14h à 16h

Thématique de la séance : Comment gérer le sentiment de dette ?

Wingen-sur-Moder - Mairie



LOISIRS

ATELIERS AU JARDIN

Tout public



CERAMIQUE

Découvrez le modelage et repartez avec votre création : d'une boule d'argile, fabriquez un bol puis un oiseau. En deuxième partie de séance nous réaliserons des bas-reliefs : oiseaux, poissons, fleurs et champignons ornés d'impressions végétales.

Mercredi 20 OU 27 novembre de 14h à 16h

Ingwiller - Maison de la Famille

Animé par "Alysses". 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

ATELIER BONUS

LES MAINS DANS LA TERRE

Réalisation de lutins en céramique.
Atelier de modelage.

Jeudi 07 novembre de 14h à 16h

Weinbourg - Salle polyvalente (stade municipal)

CENTRE DE TABLE

Vous voulez embellir votre table et impressionner vos convives ?

Tout le matériel sera à votre disposition afin de vous créer votre pièce de décoration de fêtes.

Jeudi 21 novembre 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

