



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
HANAU LA PETITE PIERRE

# L'Agenda SENIOR

## Février 2025

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Ludivine Frering - Coordinatrice senior  
03 69 17 50 08  
l.frering@hanau-lapetitepierre.alsace

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

[www.hanau-lapetitepierre.alsace](http://www.hanau-lapetitepierre.alsace)



Suivez-nous  
sur Citykomi





# PREVENTION

## GYM ADAPTE « LA VIE EN FORME, UNE QUESTION D'EQUILIBRE »

Diverses activités et techniques d'animation pour développer son équilibre, sa mémoire, sa coordination, sa force... Cet atelier se compose de 12 séances en intérieur et 4 séances en extérieur avec la découverte de la marche nordique, marche afghane, marche fartlek et FreeFit adapté.

En complément de ces séances hebdomadaires, vous aurez accès à des ateliers en visioconférence autour du bien-vieillir (atelier culinaire, médiation, naturopathie, yoga du rire.)

**Les lundis du 17 février au 16 juin de 10h à 11h**

**Menchhoffen - Salle polyvalente**



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

**Lundi 24 février 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 28 février de 14h à 16h**

Thématique de la séance : Comment préserver ma santé en tant qu'aidant

**Wingen-sur-Moder - Mairie**

## LOISIRS

### ATELIERS AU JARDIN

*Tous public - Atelier désormais accessible uniquement pour les familles et grands-parents avec petits-enfants*



#### MES BAUMES AU NATUREL

Fabriquez vos produits cosmétiques pour toute la famille, à base de plantes sauvages.

**Mercredi 19 février de 14h à 16h**

**Ingwiller - Maison de la Famille**

Animé par "A corps végétal". Activité créative et pédagogique intergénérationnelle

### ATELIERS CRÉATIFS & ART THÉRAPIE

Animé par Sophie Wolf - La Boutique de Sophie

#### TERRARIUM

Se construire un décor fantastique dans un contenant en verre ; plantes et autres matériaux seront vos alliés.

**Jeudi 06 février 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](http://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

03 69 17 50 08

[l.frering@hanau-lapetitepierre.alsace](mailto:l.frering@hanau-lapetitepierre.alsace)

