



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE



L'AGENDA **Seniors**

Programme des animations pour les seniors et les proches aidants

MARS 2026

PREVENTION



**SOUTIEN AUX
AIDANTS**



**LOISIRS ET
CULTURE**



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Ludivine Frering - Coordinatrice senior
03 69 17 50 08

l.fring@hanau-lapetitepierre.alsace

www.hanau-lapetitepierre.alsace



Suivez-nous
sur Citykomi



NUTRITION SANTE & RICHESSES LOCALES - Les viandes, protéines et les alternatives végétales

Rencontrez un producteur engagé et passez à l'action en cuisinant des recettes saines, locales et gourmandes. Participez à notre 4^e cycle d'ateliers pratiques dédié aux protéines (viandes et alternatives végétariennes et véganes).

Jeudi 2 mars | 14h à 16h

Visite de la ferme Ludwig suivi d'un buffet dégustation.

📍 **Ernolsheim-lès-Saverne** - 15 rue de Monswiller

Jeudi 12 mars | 9h à 11h

Atelier culinaire avec Esther Freyder :
Cuisinez un repas chaud, équilibré et savoureux... et repartez avec votre déjeuner prêt à déguster !

📍 **Neuwiller-lès-Saverne** - Club House (stade)

Jeudi 19 mars | 14h à 16h

Atelier culinaire avec Cathy Matter :
L'ortie s'invite en cuisine ! Riche en protéines et en nutriments, elle sera la star de nos recettes végétales.



LES DIRECTIVES ANTICIPEES

Rédiger ses directives anticipées, c'est garantir le respect de votre volonté en cas de décision médicale à prendre. Mais comment s'y prendre ? Quels éléments inclure ? Comment formuler ses souhaits avec clarté ? Cet atelier de 2 heures vous accompagne pas à pas, de la réflexion à la rédaction, dans un cadre bienveillant et confidentiel.

Vendredi 6 mars | 14h à 16h

📍 **Wingen-sur-Moder** - Centre socioculturel (MJC)

MOMENT CONVIVAL : PARLER DE LA VIE...ET DE LA MORT

Et si on osait en parler simplement ?
Autour d'un café et de quelques douceurs, venez échanger librement sur la mort, le deuil et la fin de vie, dans un moment convivial et sans jugement, animé par Delphine Freiss. Parce que plus on en parle, moins on en a peur !

Samedi 14 mars

📍 **Wingen-sur-Moder** -
Centre socioculturel (MJC)

14h à
16h

DANS LA TRAVERSEE DU DEUIL

Décès d'un proche, maladie,... Ces temps de partage, d'introspection et d'expressions créatives vous permettrons de rencontrer et de parcourir votre deuil, à votre rythme, et dans un cadre sécurisant.

Vendredi 20 mars | 14h à 18h

📍 **Wingen-sur-Moder** -
Centre socioculturel (MJC)

BABELSTUB

Espace d'écoute, de parole et de soutien animé par une psychologue, ouvert à tous les aidants, quel que soit le lien avec la personne aidée.

Thématique de la séance : Comment gérer les angoisses de la personne dépendante ?

Vendredi **20 mars** | 14h à 16h

📍 **Wingen-sur-Moder** - Pôle associatif (nouveau bâtiment à côté de la mairie)



VISAGE

Peinture d'un visage moderne et épuré, alliant sobriété et élégance à l'acrylique.

Mardi **3 mars** | 14h à 16h

📍 **Bosselshausen** - Salle polyvalente

COQUELICOTS

Un atelier pour revisiter le coquelicot sous toutes ses couleurs. Réalisation à l'acrylique.

Mardi **17 mars** | 14h à 16h

📍 **Petersbach** - Salle polyvalente



Nos partenaires :



Nos financeurs :



La Communauté de Communes de Hanau-La Petite Pierre, à travers son service Solidarité Senior, propose aux aidants de tout âge et aux habitants de 55 ans et plus un programme d'activités entièrement gratuit.

L'objectif ?

- Favoriser le bien-vieillir
- Maintenir le lien social
- Prévenir la perte d'autonomie
- Soutenir les proches aidants de personnes malades, en situation de handicap ou âgées

Au programme : rencontres conviviales, sorties, ateliers de découverte, art créatif, ateliers de prévention, moments d'échange... Autant d'occasions de partager, de s'informer et de rester actif, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

Ces rendez-vous sont ouverts à tous, sans condition autre que l'envie de participer et de profiter pleinement de la vie à tout âge !

Votre contact :

Ludivine FRERING - Coordinatrice SENIOR
Communauté de Communes de Hanau-La Petite Pierre
Service SOLIDARITE-SENIOR

☎ 03 69 17 50 08

✉ l.fring@hanau-lapetitepierre.alsace