

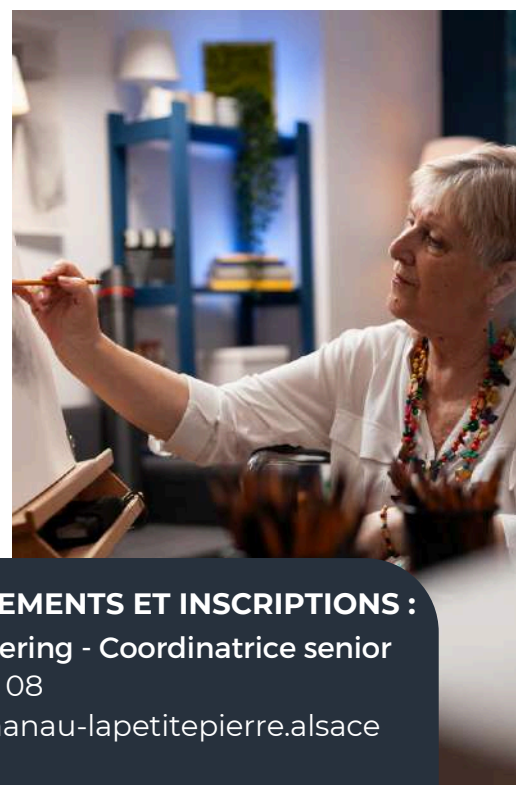


COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE

L'AGENDA **Seniors**

Programme des animations pour les seniors et les proches aidants

NOVEMBRE 2026



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

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

www.hanau-lapetitepierre.alsace



Suivez-nous
sur Citykomi



CONFERENCE : ETRE GRANDS-PARENTS AUJOURD'HUI ●

Un câlin, un gâteau préparé ensemble, une histoire avant de dormir... Être grand-parent, c'est partager des moments précieux qui construisent les souvenirs des petits-enfants.

Mais ce rôle évolue aussi avec les familles et les générations, et avec elles les habitudes, les valeurs et les façons d'éduquer. Comment trouver sa juste place, respecter les choix des parents et préserver une relation sereine lorsque les points de vue diffèrent ?

Nous vous proposons un temps d'échange autour du rôle des grands-parents aujourd'hui. À travers des apports et des situations du quotidien, vous découvrirez des pistes concrètes pour favoriser des relations familiales apaisées, fondées sur l'écoute, le respect et le dialogue.

Au programme :

- Comprendre le rôle des grands-parents aujourd'hui.
- Mieux appréhender les différences entre générations.
- Communiquer sereinement avec ses enfants et petits-enfants.
- Renforcer les liens et cultiver une relation de confiance.

Jeudi 5 novembre | 16h à 18h

📍 **Ingwiller** - Espace socioculturel



CHEZ MOI, JE DIS STOP AUX POLLUANTS ! ●

Découvrez comment créer un environnement plus sain pour vous et vos proches et faire des choix plus sains chez soi au quotidien.

- Un air plus sain dans mon logement : identifier les sources de pollution, mieux comprendre la composition des produits ménagers et réaliser une recette naturelle.
- Des produits sains dans ma salle de bain : décrypter les ingrédients, choisir des produits adaptés à toute la famille et réaliser une recette cosmétique maison.

Vendredi **6 & 13 novembre** | 14h à 16h

📍 **Lohr** – Salle François Zanger

DANSE & MUSICO-THERAPIE ●

Au rythme des mélodies, les corps s'animent et les sourires se dessinent. Cet atelier est une invitation à explorer le mouvement autrement, dans un espace où musique et danse adaptée se rencontrent pour éveiller les sens, raviver les souvenirs et cultiver le bien-être. Un instant de liberté, de créativité et de partage, ouvert à tous.

Vendredi **13 novembre**

📍 **Puberg- Mairie**

14h à
15h30

MA MEMOIRE, J'EN PREND SOIN ! ●

Comment fonctionne notre mémoire ? Pourquoi oublie-t-on parfois un nom ou un rendez-vous ? Comment mieux retenir les informations et retrouver plus facilement ses souvenirs ?

Au fil de 10 séances ludiques et enrichissantes, venez découvrir les secrets de la mémoire, expérimenter des astuces simples pour mieux mémoriser, développer votre concentration et apprendre à prendre soin de vos capacités au quotidien.

Les vendredi **du 20 novembre au 12 février** | 10h à 11h30

📍 **Reipertswiller** – Mairie

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 : Que signifie «avoir des troubles cognitifs» ?

Vendredi **20 novembre** | 14h à 16h

📍 **Wingen-sur-Moder** – Pôle associatif Espace Marc Lalique



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 Solidarité Senior



03 69 17 50 08



l.frering@hanau-lapetitepierre.alsace