COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE

L'AGENDA Seniors

Programme des animations pour les **seniors** et les **proches aidants**

DECEMBRE 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

Activité seniors Activité aidants

ETINCELLES DE SOUVENIRS

La compagnie Lucamoros vous propose un spectacle sensible et empreint de nostalgie, à la découverte des souvenirs d'autrefois. À la manière des « Je me souviens » de Georges Perec, cette lecture théâtralisée mêle textes courts, chansons et objets emblématiques des années 1950-1960 pour faire ressurgir les petits et grands souvenirs de l'enfance : les bancs de l'école, les hivers d'autrefois, les fêtes de famille ou encore les traditions de nos campagnes alsaciennes et lorraines.

Au fil des mots, des mélodies et des objets, chacun est invité à remonter le temps et à retrouver des souvenirs parfois oubliés. Un moment chaleureux et convivial pour se souvenir, sourire et partager ensemble les histoires d'une époque.

Mardi **8 décembre**

Obersoultzbach – Salle polyvalente

15h



Activité seniors Activité aidants

GESTES QUI SAUVENT

Un accident peut survenir à tout moment : à la maison, dans la rue ou lors d'une sortie. Face à une personne en difficulté, chaque minute compte. Un simple geste peut parfois sauver une vie !

Nous vous proposons un atelier d'initiation et de rappel des gestes de premiers secours, animé par un formateur qualifié. À travers des mises en situation pratiques et des échanges accessibles à tous, vous apprendrez à réagir avec confiance et à adopter les bons réflexes dès les premières minutes, souvent décisives.

Le vendredi **11 décembre** I 14h à 16h

Wimmenau – Salle polyvalente (petite salle à côté de la Médiathèque)

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 **18 décembre**

Puberg– Mairie

14h à 15h30

BABBELSTUB

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 : Faut-il maintenir nos traditions de fête ?

Vendredi **18 décembre** I 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

Charte graphique : vilim.fr - Crédits : Freepik ; Pexels ; Canva - Mise en page : CCHLPP/LF - Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique