



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE



L'Agenda SENIOR

Janvier 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



Suivez-nous
sur Citykomi



ATELIER “RIGOLOGIE” : LA THERAPIE PAR LE RIRE

Venez vivre une expérience drôlement sérieuse avec Sophie Parolini, rigologue confirmée ! Une activité aux nombreux bienfaits sur la santé physique et morale qui vous procurera bien-être et vitalité. Lors de chaque séance, différents exercices seront proposés (respiration, réveil corporel, automassages, sophrologie ludique, jeux, méditation du rire,...) le tout dans un environnement chaleureux, bienveillant et convivial.

Les jeudis 30 janvier, 13 et 27 février, 13 mars, 03, 10 et 24 avril

De 9h30 à 11h30

La Petite Pierre - Maison des Sports et Loisirs de Nature (derrière l'office de tourisme)

De 14h à 16h

Kirrwiller - Salle de motricité (derrière la mairie)

LA VIE, LA MORT, LE DEUIL... ON EN PARLE ?

Programme animé par Delphine Freiss, accompagnante professionnelle de la fin de vie et du deuil.

ET SI ON PARLAIT LIBREMENT DE LA MORT ?

A l'image des cafés philo ou littéraires, nous vous proposons un temps d'échange convivial autour d'un café L'idée est simple : venir s'asseoir, écouter, parler, s'informer, sortir du silence ce sujet tabou car "plus on en parle, moins on en a peur !"

Mardi 21 janvier de 14h à 16h

Wingen-sur-Moder - Centre socio-culturel (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 27 janvier 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 24 janvier de 14h à 16h

Thématique de la séance : Comprendre son proche qui ne communique plus avec la parole

Wingen-sur-Moder - Mairie

LOISIRS

ATELIERS AU JARDIN

Tout public



MA PETITE BOUILLOTTE

Réalisez votre propre bouillotte sèche à base de grains de riz, idéale pour les soirées d'hiver cosy

Mercredi 29 janvier de 14h à 16h

Ingwiller - Maison de la Famille

Animé par "Idées en herbe". Activité créative et pédagogique intergénérationnelle

ATELIERS CREATIFS & ART THÉRAPIE

Animé par Sophie Wolf - La Boutique de Sophie

A LA MANIERE DE KLIMT

Quand détourner une œuvre connue vous donne de vraies allures d'artistes

Jeudi 09 janvier 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

03 69 17 50 08

l.frering@hanau-lapetitepierre.alsace

