



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](http://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](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)

