

L'AGENDA DU SENIOR

BABELSTUB (Groupe de parole)

INGWILLER

Bâtiment de l'école de musique, salle Club Temps Libre et Loisirs (au dessus de la bibliothèque)

Les vendredis 25 septembre, 9 et 30 octobre, 27 novembre et 11 décembre de 14h à 16h

25/09 : Ma vie d'aidant et les mesures autour du Covid-19

09/10 : Seul à deux

30/10 : Prendre du temps pour soi lorsqu'on est aidant

27/11 : Comment gérer les fêtes de famille

11/12 : Promenade à définir.

LA PETITE PIERRE

Salle Cadastre

1ere séance le vendredi 16 octobre de 14h à 16h

Prochaines dates et thématiques à venir...

Renseignements et inscriptions :

Ludivine FRERING ou Pauline FATH

03 88 70 41 08 - 06 07 82 47 26 ou 07 85 07 54 51

service-animation@hanau-lapetitepierre.alsace

L'AGENDA DU SENIOR



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE

Ateliers BABELSTUB

> Groupe de discussion pour les aidants familiaux

> De 14h-16h, les vendredis :

- 25 septembre : ma vie d'aidant et les mesures autour du COVID-19
- 9 octobre : seul à deux
- 30 octobre : prendre du temps pour soi lorsqu'on est aidant
- 27 novembre : comment gérer les fêtes de famille
- 11 décembre : promenade à définir

> Intervenante : Martine Haby, psychologue

> Lieu : Bâtiment École intercommunale de musique
4, place du Marché - Ingwiller



Communauté de Communes
de Hanau-La Petite Pierre
2a, rue du Château
67290 LA PETITE PIERRE
Contact et réservation :
Ludivine Frering / Pauline Fath
03 88 70 41 08 - 06 07 82 47 26
07 85 07 54 51
service-animation@hanau-lapetitepierre.alsace

Renseignements et inscriptions :

Ludivine FRERING ou Pauline FATH

03 88 70 41 08 - 06 07 82 47 26 ou 07 85 07 54 51

service-animation@hanau-lapetitepierre.alsace

L'AGENDA DU SENIOR

WINGEN-SUR-MODER

Les vendredis du 18 septembre au 13 novembre de 14h à 15h

&

BOSSELSHAUSEN

Les vendredis du 25 septembre au 13 novembre de 13h45 à 14h45

Ateliers "Bouger pour rester actifs"
Proposé par ATOUT AGE



Bouger pour rester actifs

Activités sportives variées
Vendredi 25 septembre 2020
De 13h45 à 14h45
Bossel's Agora rue de l'Anneau
à BOSSELSHAUSEN

Améliorer votre bien-être en pratiquant une activité physique
pour vous donner envie de poursuivre



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Bouger pour rester actifs

«Bougez, c'est bon pour la santé !»

Venez participer à un atelier de **5 séances d'activités physiques variées, adaptées à votre âge et à votre santé, dans une ambiance conviviale** au sein d'un groupe d'une quinzaine de participants, avec un animateur formé, dynamique et attentif.

Pensez à vous équiper d'une tenue adaptée à la pratique d'une activité physique. Pour les activités en extérieur, munissez-vous de la carte d'identité et d'un sac à dos. Prévoir une petite bouteille et un certificat médical.



Informations pratiques

Calendrier des séances :

- Séance 1 : Vendredi 25 septembre 2020 de 13h45 à 14h45
- Séance 2 : Vendredi 9 octobre 2020 de 13h45 à 14h45
- Séance 3 : Vendredi 23 octobre 2020 de 13h45 à 14h45
- Séance 4 : Vendredi 6 novembre 2020 de 13h45 à 14h45
- Séance 5 : Vendredi 13 novembre 2020 de 13h45 à 14h45

Lieu : Bossel's Agora rue de l'Anneau à BOSSELSHAUSEN



Port du masque obligatoire



Ne vous rendez pas à l'atelier en cas de fièvre, de toux, de mal à la gorge, de nez qui coule ou de perte d'odorat



Merci de penser à ramener votre stylo

Atelier gratuit - Places limitées

Inscriptions et renseignements :

Sur le site www.atoutagealsace.fr ou au 03 89 20 79 43

EN PARTENARIAT AVEC :



ET AVEC LE SOUTIEN DE :



Renseignements et inscriptions :

Ludivine FRERING ou Pauline FATH

03 88 70 41 08 - 06 07 82 47 26 ou 07 85 07 54 51

service-animation@hanau-lapetitepierre.alsace

L'AGENDA DU SENIOR



Bien vivre
votre retraite

Bouger pour rester actifs

Cycle hebdomadaire de 5 séances de 1h

Activités physiques variées

Vendredi 18 septembre 2020
De 14h00 à 15h00
MJC 31 route de Zittersheim
à WINGEN SUR MODER

Inscriptions et Renseignements :
Tél : 03 89 20 79 43 - www.atoutagealsace.fr



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



EN PARTENARIAT AVEC :



ET AVEC LE SOUTIEN DE :



Renseignements et inscriptions :

Ludivine FRERING ou Pauline FATH

03 88 70 41 08 - 06 07 82 47 26 ou 07 85 07 54 51

service-animation@hanau-lapetitepierre.alsace

L'AGENDA DU SENIOR

SCHILLERSDORF (salle polyvalente)
Les lundis du 21 septembre au 14 décembre 2020 de 10h à 11h

Ateliers "Du Peps pour ma mémoire"
Proposé par ATOUT AGE



Du peps pour ma mémoire

Conférence débat
Lundi 21 septembre 2020 à 14h00
Salle polyvalente
Route de Mulhausen
67340 SCHILLERSDORF

Informations, exercices pratiques, mises en situation pour stimuler sa mémoire au quotidien



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Du peps pour ma mémoire

Notre mémoire diminue-t-elle avec l'âge? Quels sont les événements qui peuvent la perturber? Existe-t-il des exercices qui améliorent les capacités de mémorisation?

De manière ludique, un animateur formé vous sensibilise aux techniques et astuces simples qui permettent de **faciliter la mémorisation, la concentration, la logique, l'expression verbale**. La mémoire peut s'optimiser en la stimulant.

Un cycle de 12 séances de stimulation de la mémoire par des exercices attractifs et motivants sollicitant le cerveau dont 1 séance test réalisé par un professionnel de la santé.



Informations pratiques

Calendrier des séances : **Conférence débat: Lundi 21 septembre 2020 à 14h00**
A la salle polyvalente
Route de Mulhausen à SCHILLERSDORF

Séance: Tous les lundis de 9h00 à 11h00
Du 28/09/2020 au 14/12/2020

Lieu: Salle polyvalente
Route de Mulhausen 67340 SCHILLERSDORF

Atelier gratuit - Places limitées

Inscriptions et renseignements :

Sur le site www.atoutagealsace.fr ou au 03 89 20 79 43

EN PARTENARIAT AVEC :



ET AVEC LE SOUTIEN DE :



Renseignements et inscriptions :

Ludivine FRERING ou Pauline FATH

03 88 70 41 08 - 06 07 82 47 26 ou 07 85 07 54 51

service-animation@hanau-lapetitepierre.alsace

L'AGENDA DU SENIOR

**Jeudi 24 septembre de 14h à 17h à La Petite Pierre
RDV SENIOR**

Atelier Sophro-nature



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE



• **60 et + : RDV SENIORS N°2 (GRATUIT)**

JEUDI 24 SEPTEMBRE : ATELIER SOPHRO-NATURE
Animé par Valérie Wittmann, praticienne en Ortho Bionomy
®, Sophrologie et Hypnose.

- Lieu et horaires de l'animation : RDV à 14h, parking Fontaine du tonnelier Jacques (sortie de La Petite Pierre vers Petersbach, prendre la petite route à gauche)
- Covoiturage possible (sur demande lors de l'inscription)

Par mesure de sécurité liée au Covid19, le nombre de place est limité. Port du masque obligatoire et respect des autres gestes barrières (désinfection des mains, distanciation physique).

Renseignements et inscriptions : Ludivine Frering

☎ 06 07 82 47 26 / 03 88 70 41 08

✉ l.frering@hanau-lapetitepierre.alsace

animation

Renseignements et inscriptions

Za. rue du Château - 67290 La Petite Pierre

03 88 70 41 08

service-animation@hanau-lapetitepierre.alsace



www.hanau-lapetitepierre.alsace



Renseignements et inscriptions :

Ludivine FRERING ou Pauline FATH

03 88 70 41 08 - 06 07 82 47 26 ou 07 85 07 54 51

service-animation@hanau-lapetitepierre.alsace

TERRITOIRE

La plateforme de bénévolat de Hanau-La Petite Pierre

- Vous recherchez de l'aide pour de petits services tels que des visites de convivialité, du portage de courses, de l'aide informatique ou de l'aide administrative ? -
- Vous êtes une association et vous recherchez des bénévoles pour le prochain événement organisé dans votre village ? Enregistrez votre événement en ligne et trouvez des personnes disponibles -
- Vous êtes habitant de la Communauté de Communes de Hanau-La Petite Pierre et vous avez du temps à donner à votre collectivité ? Entrez simplement vos disponibilités, ponctuelles ou régulières, et recevez une notification dès qu'une demande apparaît. -

Inscriptions dès le **1er octobre**

par téléphone au 03 88 70 41 08 ou sur
<https://benevolat.hanau-lapetitepierre.alsace/>



hlopp
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE

RESEAU LOCAL DE CONFIANCE
benevolat.hanau-lapetitepierre.alsace

JE SUIS SENIOR
À LA RECHERCHE
D'UNE AIDE POUR
DE PETITS SERVICES

JE SUIS UNE
ASSOCIATION
JE RECHERCHE
DES BENEVOLES

JE VEUX
CONSACRER
DU TEMPS
AUX AUTRES

Services gratuits

- Visite de convivialité (lecture, jeux)
- Accompagnement courses et sorties
- Aide administrative et informatique
- Echange réciproque de savoirs

Je m'inscris en ligne ou par téléphone
Je suis aidé(e) à l'inscription

Avec le soutien financier de
CF67 COMPÉTENCE
DES PROFESSIONNELS