

L'Agenda SENIOR

 @maisonfamillehanaulapetitepierre

**SEPTEMBRE
2022**

**55 ANS
ET +**



**Maison de la Famille
3b, rue du Fossé
67340 INGWILLER**

Contact et réservation :
Ludivine Frering - 06 07 82 47 26
l.fring@hanau-lapetitepierre.alsace

PREVENTION

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE SENIORS

Séances d'activité physique adaptée et une intervention d'une diététicienne pour retrouver bien-être et vitalité ! Les objectifs : vous encourager à reprendre une activité physique régulière, préserver votre autonomie, améliorer vos capacités physiques, avoir les conseils de professionnels diplômés, partager un moment convivial !

Schillersdorf - Salle polyvalente, 12 route de Mulhausen

Les jeudis du 08 septembre au 15 décembre de 9h à 11h
+ Le lundi 14 novembre de 14h à 15h30
(Réunion d'information « la santé dans l'assiette »)

Eschbourg - Salle communale (mairie), 35 rue Principale

Les jeudis du 08 septembre au 15 décembre de 9h à 11h
+ Le lundi 28 novembre de 10h à 11h30
(Réunion d'information « la santé dans l'assiette »)

C'EST BON POUR LE MORAL !

La gestion du stress et des émotions, a communication interpersonnelle, la fatigue et les rythmes, les relations intimes, résoudre les situations de tensions, se familiariser avec des techniques de bien-être et de lâcher-prise. Atelier animé par une psychologue qui vous conseillera sur la manière de s'adapter et de reprendre confiance en soi comme en l'autre.

Les mercredis du 21 septembre au 19 octobre de 9h à 11h (5 séances)

Obersultzbach - Salle polyvalente, 20 rue Principale

A L'AISE SUR LE NET

Apprivoisez les nouvelles technologies pour rester connecté ! Cette formation de 5 séances de 2h vous permettra d'appréhender les principales fonctionnalités d'internet sur différents outils (tablette, smartphone, PC).

Les vendredis du 23 septembre au 21 octobre de 14h à 16h (5 séances)

Weinbourg - Mairie, Place de la mairie

SOUTIEN AUX AIDANTS

GROUPE DE PAROLE "BABELSTUB"

Animé par Martine Haby, psychologue.

Vendredi 23 septembre de 14h à 16h
Que signifie "être aidant" ?

Wingen-sur-Moder - Mairie, 2 rue du Rocher

Vous prenez soin d'un proche dépendant ? Vous avez la sensation d'être débordé par cette responsabilité ? Il est sans doute temps pour vous de trouver une écoute, du soutien et d'échanger sur vos soucis.



LOISIRS & CIE

ATELIERS NATURE, BIEN-ETRE ET CREATION

ZENTANGLE

Méthode de relaxation qui consiste à méditer en dessinant des motifs structurés et répétitifs dans un carré

Animé par Sophie Wolf, La Boutique de Sophie

Jeudi 22 septembre de 14h à 17h

Menchoffen - Club house (stade), Rue du Tilleul

GOUTER FLEURI INTERGENERATIONNEL DE 0 A 99 ANS

Ouvert à tous, petits et grands, venez seul ou à plusieurs ! Au menu, gâteaux et autres douceurs accompagnés de sirops ou limonades à base de fleurs.

Animé par Cathy Matter, A cOrps végétal

Jeudi 8 septembre de 14h à 17h

Wingen-sur-Moder - Centre socioculturel (MJC), 31 rue de Zittersheim

UNE ANNEE AU JARDIN

LES SENS EN ÉVEILS

Jeudi 15 septembre de 17h à 18h30

Animé par l'association Les Piverts - MER

C'EST QUOI UNE GRAINOTHÈQUE ?

Jeudi 22 septembre de 15h à 17h

Animé par la Grange aux paysages

A L'ÉCOUTE DE LA NATURE

Mardi 27 septembre de 9h à 11h

Animé par Monsieur Chefeuillu

LES FEUILLES MORTES SE RAMASSENT À LA PELLE

Jeudi 29 septembre de 17h à 18h30

Animé par l'association Les Piverts - MER

Ingwiller - Maison de la Famille, 3b rue du Fossé

Un espace où différentes générations se rassemblent pour créer, échanger, partager, découvrir, expérimenter accompagnées de professionnels de l'éducation à l'environnement !



Une année au jardin !

1ère période

Dans un espace pédagogique intergénérationnel

NOMBREUSES ANIMATIONS
DE 0 À 99 ANS

à Ingwiller
De septembre à
décembre 2022



Maison de la famille

Maison de la famille
3b, rue du Fossé
67340 INGWILLER
03 88 89 69 50 - 06 07 82 47 26
maisonlafamille@hanau-lapetitepierre.alsace

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE

SEMAINE DE LA FAMILLE AU VERT
Du 6 au 10 SEPTEMBRE
Nombreuses animations de 0 à 99 ans **Gratuit**

APRÈS-MIDI FESTIVE
Samedi 10
SEPTEMBRE
À partir de 14h
INGWILLER - Parc public

Renseignements :
MAISON DE LA FAMILLE
3b, rue du Fossé - Ingwiller
03 88 89 69 50
rpe@hanau-lapetitepierre.alsace

Avec le soutien de :
Ingwiller CARSAT

www.hanau-lapetitepierre.alsace

Maison de la famille

SEMAINE DE LA FAMILLE

IMMERSION FORESTIERE - SOPHROLOGIE

Estelle Labarre, praticienne en sylvothérapie, propose de reconnecter ses 5 sens à l'environnement.

Mercredi 7 septembre de 9h30 à 11h30

Forêt de Sparsbach

FETE DE LA FAMILLE

APRES-MIDI FESTIVE

Nombreuses animations gratuites, petite restauration et buvette sur place

Sessions sophrologie/bain de nature animée par Manuela Peschmann

Ferme pédagogique

Ateliers créatifs

Couture

Jeux de société

Ventes et fabrication de produits écoresponsables

Construction de cabanes en torchis

Animations musicales

Course d'orientation

Samedi 10 septembre de 14h à 18h
Ingwiller - Parc public

Renseignements et inscriptions

Ludivine FRERING

Service solidarité senior

06 07 82 47 26

l.frering@hanau-lapetitepierre.alsace



L'Agenda Senior, le programme mensuel des ateliers organisés sur le territoire de Hanau-La Petite Pierre !

Formations au numérique, atelier mémoire, balades, conférences santé, ateliers loisirs et bien-être.. restez informé de l'ensemble des actions à destination des +55 ans.

Envois de l'agenda par mail ou SMS, sur demande.