



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
**HANAU LA PETITE PIERRE**



# L'AGENDA **Seniors**

Programme des animations pour les seniors et les proches aidants

**MAI 2026**

**PREVENTION**



**SOUTIEN AUX  
AIDANTS**



**LOISIRS ET  
CULTURE**



**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :**

Ludivine Frering - Coordinatrice senior

03 69 17 50 08

[l.fring@hanau-lapetitepierre.alsace](mailto:l.fring@hanau-lapetitepierre.alsace)

[www.hanau-lapetitepierre.alsace](http://www.hanau-lapetitepierre.alsace)



Suivez-nous  
sur Citykomi



## NUTRITION SANTE & RICHESSES LOCALES - Les produits laitiers

Rencontrez un producteur engagé et passez à l'action en cuisinant des recettes saines, locales et gourmandes. Un 5<sup>e</sup> et dernier cycle consacré aux produits laitiers.

**Mercredi 20 mai** | 13h30 à 15h30

Visite de la ferme Tiergarten suivi d'un buffet dégustation.

📍 **Bouxwiller - Ferme Tiergarten**

**Mardi 26 mai** | 14h à 16h

Atelier culinaire avec Esther Freyder : réalisation de yaourt au lait cru, sans yaourtière. Découvrez des techniques simples pour réussir vos yaourts maison en toute autonomie.

📍 **Lieu à confirmer**

**Mercredi 3 juin** | 14h à 16h

Atelier culinaire avec Cathy Matter : fromage blanc aux herbes folles et d'apéríboules, pour des recettes fraîches, créatives et pleines de saveurs.

📍 **Lieu à confirmer**

## MOMENT CONVIVIAL : PARLER DE LA VIE...ET DE LA MORT

Et si on osait en parler simplement ? Autour d'une boisson et de quelques douceurs, venez échanger librement sur la mort, le deuil et la fin de vie, dans un moment convivial et sans jugement, animé par Delphine Freiss.

**Lundi 4 mai** | 14h à 16h

📍 **Wingen-sur-Moder - Centre socioculturel (MJC)**

## DANS LA TRAVERSEE DU DEUIL

Décès d'un proche, maladie,... Ces temps de partage, d'introspection et d'expressions créatives vous permettrons de rencontrer et de parcourir votre deuil, à votre rythme, et dans un cadre sécurisant.

**Lundi 18 mai**

📍 **Wingen-sur-Moder - Centre socioculturel (MJC)**

14h à  
18h



## **BABELSTUB**

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 : Temps de convivialité

Vendredi **22 mai** | 14h à 16h

📍 **Wingen-sur-Moder** - Pôle associatif (nouveau bâtiment à côté de la mairie)



## **ATELIER FLORAL**

Composition florale réalisée à partir de fleurs fraîches pour un résultat naturel et plein de fraîcheur.

Mardi **5 mai** | 14h à 16h

📍 **Bosselshausen** - Salle polyvalente

## **ZENTANGLE**

Un moment relaxant pour explorer les motifs Zentangle et libérer sa créativité.

Mardi **19 mai** | 14h à 16h

📍 **Petersbach** - Salle polyvalente



## Nos partenaires :

**Martine Haby**  
Psychologue Clinicienne

**ESTHER FREYDER**  
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

**Delphine Doulart**

**A cOrps véGétal**



## 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 SOLIDARITE-SENIOR

☎ 03 69 17 50 08

✉ l.frering@hanau-lapetitepierre.alsace



### Accédez aux actualités de santé du territoire

Découvrez les ateliers, événements, ressources et conseils santé, près de chez vous !

[www.sante.paysdesaverne.fr](http://www.sante.paysdesaverne.fr)