



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE



L'AGENDA **Seniors**

Programme des animations pour les seniors et les proches aidants

JUIN 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

www.hanau-lapetitepierre.alsace



Suivez-nous
sur Citykomi



ATELIER DECOUVERTE MEDITATION-RESPIRATION

Besoin de ralentir, de retrouver le calme intérieur et de mieux gérer le stress du quotidien ? Cet atelier ouvert à tous, sans conditions, vous invite à découvrir les bienfaits de la respiration consciente et de la méditation pour apaiser le mental, améliorer la concentration et renforcer l'équilibre émotionnel. À travers des exercices simples et accessibles à tous, vous apprendrez à vous recentrer, relâcher les tensions et recharger votre énergie. Un moment de détente et de ressourcement à partager dans la bienveillance et la convivialité.

Mercredi **24 juin** | 10h15 à 11h30

📍 **Schillersdorf** - Salle polyvalente

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.

Vendredi **26 juin**

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

14h à
18h

SPECTACLE : LECTURE EN MUSIQUE POUR APPRIVOISER LA MORT ET CROQUER LA VIE !

La mort est un thème universel, mystérieux, parfois effrayant... mais aussi profondément humain. Présente dans de nombreux récits à travers le monde, elle peut être évoquée avec douceur, sagesse ou même légèreté. Nous vous invitons à un moment suspendu, où des contes venus d'horizons variés seront lus à voix haute, accompagnés de chants, danses et de musiques apaisantes (harpe, flûte...), pour ouvrir l'imaginaire, réconcilier avec le silence, et peut-être... réenchanter ce sujet...

Mardi **30 juin** | 14h à 16h

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



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 : Peut-on envisager des vacances ?

Vendredi **19 juin** | 14h à 16h

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



AQUARELLE

Initiation à l'aquarelle à travers un atelier tout en transparence et délicatesse.

Mardi **9 juin** | 14h à 16h

📍 **Bosselshausen** - Salle polyvalente

PUNCH NEEDLE

Réalisation d'un motif végétal en punch needle pour un rendu doux et texturé.

Mardi **16 juin** | 14h à 16h

📍 **Petersbach** - Salle polyvalente



Nos partenaires :

Martine Haby
Psychologue Clinicienne



Delphine Doual'artiste



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