

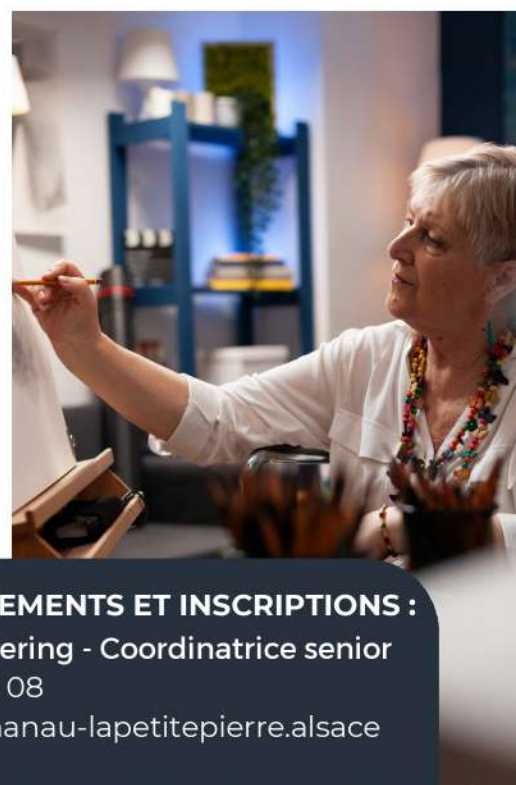


COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE

L'AGENDA **Seniors**

Programme des animations pour les seniors et les proches aidants

SEPTEMBRE 2026



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Ludivine Frering - Coordinatrice senior
03 69 17 50 08
l.frering@hanau-lapetitepierre.alsace

www.hanau-lapetitepierre.alsace



Suivez-nous
sur Citykomi



DES HISTOIRES A PARTAGER, UN SPECTACLE A CREER ! ●

Et si vos souvenirs devenaient une source d'inspiration artistique ? Cet atelier participatif vous invite à partager vos souvenirs, vos émotions et vos anecdotes autour de la place de l'art et de la culture dans votre vie. À travers des temps d'échange, des exercices d'écriture et d'autres formes d'expression créative, vos témoignages nourriront la création d'un spectacle porté par la Compagnie OtandemO. Une belle occasion de faire entendre votre voix et de participer à une aventure artistique collective.

Lundi 7 septembre | 9h30 à 11h30

📍 **Weiterswiller - MJC**

LES ATELIERS VITALITE ●

Prendre soin de soi passe par de petits gestes au quotidien. Activité physique, alimentation équilibrée et sommeil sont autant de clés pour préserver sa santé et sa vitalité. Ce parcours vous invite à découvrir des solutions simples et concrètes pour adopter de bonnes habitudes, du réveil au coucher. Au programme : réveil musculaire et exercices de respiration, ateliers culinaires autour du petit-déjeuner et du déjeuner, activité physique adaptée, ainsi que conseils, relaxation et sophrologie pour favoriser un sommeil réparateur.

**Les mardis du 8 au 29
septembre et 13 octobre**

📍 **Erckartswiller - Mairie**

9h à
11h

BIENVENUE A LA RETRAITE ! ●

Vous êtes à moins de 2 ans de votre départ à la retraite ou retraité depuis moins de 2 ans ?

Cet atelier animé par un expert en prévention, vous permettra d'aborder les aspects essentiels de la retraite : démarches administratives et financières, organisation du quotidien, santé et bien-être, projets personnels et maintien du lien social.

Des interventions de partenaires (CARSAT, Espace France Services, France Bénévolat et LK Yoga) viendront enrichir les échanges et vous faire découvrir des ressources utiles pour vivre cette transition en toute sérénité.

Les vendredis du 11 septembre au 16 octobre
| 9h30 à 11h30

📍 **Petersbach - Salle polyvalente**

DANSE & MUSICO-THERAPIE ●

Au rythme des mélodies, les corps s'animent et les sourires se dessinent. Cet atelier est une invitation à explorer le mouvement autrement, dans un espace où musique et danse adaptée se rencontrent pour éveiller les sens, raviver les souvenirs et cultiver le bien-être. Un instant de liberté, de créativité et de partage, ouvert à tous.

Vendredi 11 septembre | 14h à 15h30

📍 **Puberg- Mairie**

SOPHROLOGIE & RELAXATION ●

Un cycle de 5 séances de sophrologie animées par Manuela Peschmann, pour découvrir la pratique et commencer à vivre plus sereinement votre quotidien.

Les jeudis du **17 septembre au 22 octobre**
| 9h à 11h

📍 **Sparsbach** – Salle "La Buissonnière"

LINE DANCE ●

Laissez-vous entraîner par le rythme ! Accessible à tous, la Line Dance c'est le plaisir de bouger en musique et dans la bonne humeur !

Les lundis du **14 septembre au 18 janvier**
| 14h30 à 15h30

📍 **Petersbach** – Salle polyvalente

BIEN-ETRE & ENERGIE : ATELIERS DE SOPHROLOGIE ●

Un parcours complet animées par Manuela Peschmann, qui vous fera découvrir des techniques simples et efficaces de respiration, de relaxation et de visualisation positive pour vous reconnecter à vos ressources et renforcer durablement votre équilibre intérieur.

📍 **Wingen-sur-Moder** – Centre socio-culturel (MJC)

Vendredi **11, 18, 25 septembre + 2, 16 octobre + 6, 13, 20, 27 novembre** | 9h15 à 11h15

📍 **Kirrwiller** – Salle de motricité (mairie)

Lundi **28 septembre + 12, 19 octobre + 2, 9, 16, 23, 30 novembre + 7 décembre** | 9h30 à 11h30

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 **28 septembre**

📍 **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 : Comment faire face à l'angoisse de mon proche ?

Vendredi **18 septembre** | 14h à 16h

📍 **Wingen-sur-Moder** – Pôle associatif Espace Marc Lalique



Nos partenaires :



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 Solidarité Senior



03 69 17 50 08



l.frering@hanau-lapetitepierre.alsace