

Aidants

En France, 11 millions d'aidants familiaux accompagnent au quotidien un proche en situation de dépendance, en raison de son âge, d'une maladie ou d'un handicap.

Vous êtes aidant ?

Prenez soin de vous pour pouvoir prendre soin des autres.

Avec ces actions, la Communauté de communes de la Basse-Zorn souhaite apporter des moments de soutien, répit et d'accompagnement aux aidants du territoire.

Les activités sont gratuites pour les participants.



Ateliers rigologie et sophro-balade à Weitbruch et Geuderthaim au 1er semestre 2022



Carsat
Retraite
& Santé
au travail

INSCRIPTION

Par téléphone ou courriel :
03 90 64 25 50
coordination-seniors@cc-basse-zorn.fr

ou en déposant ce bulletin,
à compléter recto/verso,
à la Communauté de communes,
34 rue de La Wantzenau à Hoerdt

Nom :

Prénom :

Commune
de résidence :

Téléphone :

Courriel :



Ateliers à destination des aidants



Sophrologie et danse libre

animé par Annie SCHNEIDERLIN, sophrologue

Découvrez des techniques de respiration, de détente musculaire et libérez vos tensions grâce au mouvement (relaxation dynamique et danse)

KURTZENHOUSE
Club House
Chemin des Loisirs

les mardis de 9h30 à 11h30
6, 13, 20, 27 septembre
4, 11, 18 et 25 octobre

Journée Bol d'Air

animé par Annie SCHNEIDERLIN, sophrologue et Sophie PAROLINI, Rigologue

Ateliers de rigologie, sophrologie, relaxation aux bols tibétains, repas, échanges et temps de convivialité avec chants

UHRWILLER Moulin de Niefern
vendredi 14 octobre de 9h à 16h



Cycle d'échanges des proches aidants

animé par Christine SINGER, assistante de soins en gérontologie et des intervenants médicaux-sociaux, Plateforme de répit Le Trèfle

Se questionner et analyser les situations vécues afin de trouver les réponses appropriées. Mieux connaître et mobiliser les ressources existantes près de chez soi

GRIES
Salle commune
55 rue Principale

les mardis de 14h à 17h
4, 11, 18, 25 octobre
8 et 15 novembre

INSCRIPTION

Par téléphone ou courriel :
03 90 64 25 50
coordination-seniors@cc-basse-zorn.fr

ou en déposant ce bulletin,
à compléter recto/verso,
à la Communauté de communes,
34 rue de La Wantzenau à Hoerd

Je souhaite m'inscrire à/aux atelier/s :
(nombre de places limité)

- Sophrologie
- Bol d'Air
- Cycle d'échanges