

Ateliers à destination des seniors



Atelier proposé par
la Médiathèque de Weyersheim
Renseignements et inscriptions directement
auprès du Trait d'Union au 03 88 37 36 94

FORMATION TABLETTE

Ateliers d'initiation à la tablette
animé par Danièle Coppey, Médiathèque Trait d'Union
6 à 10 séances de 2 heures

Weyersheim

Médiathèque Trait d'Union 85 rue Baldung-Grien



Ateliers proposés par
la Communauté de communes
de la Basse-Zorn
Renseignements et inscriptions directement auprès
de la Maison des Services

PARCOURS PRÉVENTION ROUTIÈRE

animé par Gérard Bertevas, CC Basse-Zorn



Weyersheim

Médiathèque Trait d'Union 85 rue Baldung-Grien
de 9h à 11h / 3 modules indissociables
les lundis 10, 17 et 24 janvier

Weitbruch

Salle du Millenium 23 rue Strieth
de 9h à 11h / 3 modules indissociables
les jeudis 3, 10 et 17 mars

À venir sur Kurtzenhouse et Gries

ÉQUILIBRE ET SANTÉ AU NATUREL



Sophrologie, relaxation, naturopathie,
phytothérapie, aromathérapie. Dégustation et
confection de produits naturels
animé par Carole Bernold, naturopathe et sophrologue

Kurtzenhouse

Salle polyvalente club house, chemin des loisirs
les mardis de 14h à 16h
du 4 janvier au 8 mars / 8 séances

Weyersheim

Médiathèque Trait d'Union 85 rue Baldung-Grien
les mardis de 14h à 16h
du 15 mars au 31 mai / 8 séances

MIEUX-ÊTRE LUDIQUE ET RELAXANT



Atelier alliant sophrologie relaxation, mouvement
doux, ludique, échange autour du mieux-être et
créations naturelles
animé par Annie Schneiderlin, sophrologue

Geudertheim

Mairie, salle des mariages 83 rue du Général de Gaulle
les jeudis de 14h à 16h
du 3 mars au 5 mai / 8 séances

Weitbruch

Salle du Millenium 23 rue Strieth
les jeudis de 14h à 16h
du 12 mai au 7 juillet / 8 séances

MARCHE NORDIQUE

Marche active avec bâtons de 3 à 5 km
animé par Agathe Klutke, Siel Bleu



Gries

Mairie 56 rue Principale
les vendredis de 14h à 15h30
du 4 mars au 10 juin / 12 séances

SOMMEIL

Mieux le comprendre, mieux le gérer
animé par Brain Up



Gries

Salle commune 55 rue Principale
les lundis de 14h - 16h
du 21 mars au 11 avril / 4 séances

Ateliers d'aide aux aidants

S'occuper au quotidien d'un proche dépendant laisse
peu d'opportunités aux aidants pour s'occuper d'eux et
de leur vie.

La mise en place de ces ateliers dédiés permet de
proposer des temps bénéfiques pour l'aidant en offrant
des temps de convivialité et d'échanges.

Ils permettent également de favoriser le mieux-être
grâce à des techniques de relaxation, de respiration et
de détente musculaire.

RIGOLOGIE

animé par Sophie Parolini, rigologue et
spécialiste de la thérapie par le rire



les jeudis de 14h à 16h
du 3 février au 31 mars / 7 séances

Weitbruch

Salle du Millenium 23 rue Strieth

SOPHRO-BALADE

animé par Annie Schneiderlin, sophrologue



les mercredis de 14h à 16h
du 4 mai au 22 juin / 8 séances

Geudertheim Rdv sur le parking du Waldeck

JOURNÉE BOL D'AIR

animé par Annie Schneiderlin, sophrologue



1 journée au choix de 9h à 16h
les 13 avril, 24 juin et 30 août

Urwiller Moulin de Niefern