

### INSCRIPTION

Nom .

Par téléphone ou courriel

03 90 64 25 50 / coordination-seniors@cc-basse-zorn.fr ou en déposant ce bulletin complété, à la Communauté de communes, 34 rue de La Wantzenau à Hoerdt

NOTT:
Prénom :
Commune de résidence :
Téléphone :
Courriel:







En partenariat avec les communes du territoire : Bietlenheim, Geudertheim, Gries, Hoerdt, Kurtzenhouse, Weitbruch et Weyersheim

### Informations et inscriptions

coordination-seniors@cc-basse-zorn.fr 03 90 64 25 50



#### Les activités sont gratuites pour les participants.

Elles sont subventionnées par la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie, dans le cadre de la Conférence des Financeurs.

L'ensemble des activités est soumis aux réglementations sanitaires gouvernementales en vigueur.

# Ateliers à destination des seniors

de la Basse-Zorn







Programme 2e semestre 2022



## Ateliers à destination des seniors

#### PARCOURS PRÉVENTION ROUTIÈRE

animé par Gérard Bertevas, CC Basse-Zorn

#### Kurtzenhouse

Club House Chemin des Loisirs de 9h à 11h / 3 modules indissociables les lundis 5, 12 et 19 septembre

#### Gries

Salle commune 55 rue Principale de 9h à 11h / 3 modules indissociables les jeudis 6, 13 et 20 octobre

#### MARCHE NORDIQUE

Marche active avec bâtons de 3 à 5 km animé par Sport pour tous

#### Weitbruch

Parking du Millenium 23 rue Strieth

les vendredis de 14h à 15h15 / 12 séances

9, 16, 23, 30 septembre

7, 14, 21 octobre

18, 25 novembre

2, 9 et 16 décembre

#### CUISINE

Chaque séance, une recette nutritive et équilibrée sera réalisée. Les participants doivent apporter un récipient pour repartir avec les préparations

animé par Frédérique HOLT, diététicienne

#### Weyersheim

Résidence seniors 1 rue de la Prairie

les lundis de 14h à 16h / 6 séances

12, 19, 26 septembre 3, 10, 17 octobre

#### SOMMEIL

Améliorer la qualité du sommeil avec la sophrologie animé par Carole BERNOLD, sophrologue et naturopathe

#### Geudertheim

Moulin de la Zorn 15 rue du Moulin

les jeudis de 14h à 16h / 6 séances

15, 22, 29 septembre 6. 13 et 20 octobre

#### ART THÉRAPIE

Méthode de soin pour dépasser ses difficultés personnelles et stimuler ses capacités créatives. Différentes techniques seront utilisées, aucune compétence artistique n'est requise

animé par Aurélie MORVAN, art-thérapeute et psychologue clinicienne

#### Hoerdt

Maison des arts et du patrimoine 12 Rue de la Wantzenau

les vendredis de 9h30 à 11h30 / 10 séances

23, 30 septembre

7, 14, 21 octobre

18, 25 novembre

2. 9 et 16 décembre

#### **MÉMOIRE**

Stimuler sa mémoire et sa concentration avec la sophrologie



#### Weitbruch

Le Millenium 23 rue Strieth

les jeudis de 14h à 16h / 6 séances

3, 10, 17, 24 novembre

8 et 15 décembre

### INITIATION NUMÉRIQUE

Développer ses capacités numériques à l'aide d'un outil digital. Les participants sont invités à apporter leur ordinateur portable ou tablette animé par Cybergrange

#### Gries

Salle commune 55 rue Principale

les lundis de 9h30 à 11h / 10 séances

7, 14, 21, 28 novembre

5, 12 décembre

9, 16, 23 et 30 janvier

#### INSCRIPTION

Par téléphone ou courriel 03 90 64 25 50 / coordination-seniors@cc-basse-zorn.fr ou en déposant ce bulletin complété, à la Communauté de

communes. 34 rue de La Wantzenau à Hoerdt

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

_	Prevention	routiere	a	Kurtzenhouse

Prévention routière à Gries

Marche nordique Cuisine

Art thérapie Sommeil

 ■ Mémoire Numérique



