

# Atelier à destination des aidants

## SOPHRO-BALADE

Se ressourcer dans la nature grâce à la sophrologie en alliant des techniques originales animé par Annie Schneiderlin, sophrologue



### Gries

Espace La Forêt 39 rue du Stade

les lundis de 14h à 16h / 9 séances

20 et 27 mars

3 avril

15 et 22 mai

5, 12, 19 et 26 juin



## INSCRIPTION

Par téléphone ou courriel

03 90 64 25 50 / [coordination-seniors@cc-basse-zorn.fr](mailto:coordination-seniors@cc-basse-zorn.fr)

ou en déposant ce bulletin complété, à la Communauté de communes, 34 rue de La Wantzenau à Hoerd

Nom : .....

Prénom : .....

Commune de résidence : .....

Téléphone : .....

Courriel : .....

.....



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

## Informations et inscriptions

[coordination-seniors@cc-basse-zorn.fr](mailto:coordination-seniors@cc-basse-zorn.fr)

03 90 64 25 50



CCBZ nov. 2022 - Ne pas jeter sur la voie publique © CCBZ, Flatficon, Freepik IMPRIM'VERT

# Ateliers à destination des seniors & aidants de la Basse-Zorn



**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.



**Basse-Zorn**  
Communauté de communes

**Programme**  
1er semestre 2023

# Ateliers à destination des seniors

## 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

### Weitbruch

Mairie, salle Hans Arp 2a Rue de l'Eglise

les mardis de 14h à 16h / 10 séances

3, 10, 17, 24 et 31 janvier  
7 et 28 février  
7, 14 et 21 mars

## 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

### Hoerd

Centre culturel, salle Germain Muller 1 rue de la République

les jeudis de 9h30 à 11h / 10 séances

2 et 9 février  
2, 9, 16, 23 et 30 mars  
6 et 13 avril  
4 mai

## SOMMEIL



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

### Kurtzenhouse

Club house chemin des Loisirs

les jeudis de 14h à 16h / 6 séances

2, 9, 16, 23 et 30 mars  
13 avril

## JARDINAGE



Des semis à la dégustation en passant par le paillage, le broyage et la gestion de l'eau, les plantations n'auront plus aucun secret pour vous  
animé par Marion LY, CINE-Maison de la nature de Munchhausen

### Bietlenheim

A côté de l'atelier jus de pomme rue Albert Schweitzer

les vendredis de 14h à 16h / 10 séances

3, 10, 17, 24 et 31 mars  
14 avril  
5, 12 et 26 mai  
2 juin

## INITIATION MARCHE NORDIQUE



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

### Weyersheim

Parking Espace W 11 rue des Prés

les jeudis de 14h à 15h15 / 12 séances

9, 16, 23 et 30 mars  
6 et 13 avril  
4, 11 et 25 mai  
1er, 8, 15, 22 et 29 juin

## MÉMOIRE



Stimuler sa mémoire et sa concentration 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

4, 11 et 25 mai  
1er, 8 et 15 juin

## GUINGUETTE Nouveau !



Une guinguette itinérante annuelle pour créer du lien, se rencontrer lors d'un événement festif, convivial et musical : le programme d'un bel après-midi organisé par la Communauté de communes

### Geudertheim

Le Waldeck 116 rue du Général de Gaulle

Dimanche 19 mars à partir de 14h

## 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 Hoerd

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

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Art thérapie | <input type="checkbox"/> Jardinage              |
| <input type="checkbox"/> Numérique    | <input type="checkbox"/> Marche nordique        |
| <input type="checkbox"/> Sommeil      | <input type="checkbox"/> Mémoire                |
| <input type="checkbox"/> Guinguette   | <input type="checkbox"/> Aidant : sophro-balade |

