

## STIMULER LA MÉMOIRE

Favoriser la mémoire et la concentration  
avec la sophrologie

animé par Carole BERNOLD, Sophrologue et naturopathe



### Kurtzenhouse

Club house, chemin des Loisirs

les jeudis de 14h à 16h / 6 séances

9, 16, 23 et 30 novembre

7 et 14 décembre



Carsat  
Retraite  
de Santé  
au travail

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

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

### Informations et inscriptions

coordination-seniors@cc-basse-zorn.fr

03 90 64 25 50

## GUINGUETTE

2e édition

Dimanche 29 octobre à partir de 14h

organisée par la Communauté de communes  
Gries

Espace La Forêt, 39 rue du Stade

Une guinguette itinérante pour créer du lien,  
se rencontrer lors d'un événement festif,  
convivial et musical :  
le programme d'un bel après-midi !



CCBZ juin 2023 - Ne pas jeter sur la voie publique © CCBZ, Flaticon, Freepik

Les activités sont gratuites pour les participants  
et réservées aux habitants de la Basse-Zorn  
âgés de 60 ans et plus.

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.



Programme  
2e semestre 2023

# Ateliers à destination des seniors

## SOPHROLOGIE

Atelier autour du bien-être : exercices de respiration et relaxation

animé par Aurélie OSWALD, sophrologue et chargée de projet en médiation animale

### Weyersheim

Résidence seniors Les Vergers, 1 rue de la Prairie

les lundis de 14h15 à 15h

Tous les 15 jours  
du 11 septembre à fin janvier

## MÉDIATION PAR L'ANIMAL

Atelier d'échange en prenant soin de l'animal. Avoir un intérêt pour les animaux.

animé par Aurélie OSWALD, sophrologue et chargée de projet en médiation animale

### Weyersheim

Résidence seniors Les Vergers, 1 rue de la Prairie

les lundis de 14h à 15h30

Tous les 15 jours  
du 4 septembre à fin janvier

## GYM SUR CHAISE

Exercices doux pour la motricité et la mobilité  
animé par Siel Bleu

### Weyersheim

Résidence seniors Les Vergers, 1 rue de la Prairie

les mercredis de 14h à 15h

Chaque semaine du 6 septembre jusqu'à fin janvier



## MARCHE NORDIQUE

Marche active avec bâtons pour les initiés  
animé par Sport pour tous



### Bietlenheim

Atelier de jus de pommes, 15 rue de Hoerd

les vendredis de 14h à 15h15 / 12 séances

8, 15, 22 et 29 septembre  
6, 13 et 20 octobre  
10, 17 et 24 novembre  
1er et 8 décembre

## MIEUX GÉRER LE STRESS

Sophrologie et initiation à diverses techniques pour améliorer la gestion du stress

animé par Carole BERNOLD, Sophrologue et naturopathe



### Gries

Salle commune, 56 rue Principale

les jeudis de 14h à 16h / 6 séances

14, 21 et 28 septembre  
5, 12 et 19 octobre

## PRÉVENTION DES CHUTES

Sensibilisation aux risques de chutes avec renforcement musculaire et consolidation de l'équilibre - apportez un tapis de sol

animé par Isabelle DUPUY, Psychomotricienne



### Hoerd

Maison des arts et patrimoine, 12 rue de La Wantzenau

les lundis de 10h à 11h / 10 séances

18 et 25 septembre  
2, 9 et 16 octobre  
6, 13, 20 et 27 novembre  
4 décembre

## PILATES

Renforcement musculaire profond et travail sur le rythme respiratoire, exercices au sol - apportez un tapis de sol

animé par Anne ZILLO, Educatrice sportive



### Geudertheim

Résidence Moulin de la Zorn,  
1er étage, 15 rue du Moulin

les lundis de 14h à 15h / 10 séances

18 et 25 septembre  
2, 9 et 16 octobre  
6, 13, 20 et 27 novembre  
4 décembre

## LES SECRETS POUR BIEN VIEILLIR

Découverte des habitudes et pratiques de vie des centenaires

animé par Annie SCHNEIDERLIN, Sophrologue



### Weitbruch

Millenium, 23 rue Streith

les jeudis de 9h30 à 11h30 / 4 séances

21 et 28 septembre  
5 et 12 octobre

## CRÉATION PAR LE VERRE

Initiation au travail du verre, découvrez la satisfaction de réaliser un objet unique

animé par Virginie et Bernard SOULIER, KifuzSamuz



### Hoerd

Atelier KifuzSamuz, 25 rue de la République

les mardis de 14h à 16h / 6 séances

3, 10 et 17 octobre  
7, 14 et 21 novembre