

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

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 !



Carsat
Retraite & Santé au travail

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



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
âgées 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.

Ateliers à destination des seniors de la Basse-Zorn

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 Hoerdt

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



Hoerdt

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 ZILIO, 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



Hoerdt

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