

STIMULER SA MÉMOIRE

Favoriser la mémoire et la concentration
avec la sophrologie

animé par Carole HAMMER, sophrologue et naturopathe



Bietlenheim

Mairie, 6 rue Principale

les jeudis de 14h à 16h / 6 séances

16, 23 et 30 mai

6, 13 et 20 juin



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

Informations et inscriptions

coordination-seniors@cc-basse-zorn.fr

03 90 64 25 50



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

GUINGUETTE

3e édition

Dimanche 7 avril de 14h à 18h

organisée par la Communauté de communes

Weitbruch

Millenium, 23 rue Strieth

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



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.

Ateliers à destination des seniors de la Basse-Zorn



Programme
1er semestre 2024

Ateliers à destination des seniors

PRÉVENTION ROUTIÈRE

Sensibilisation au code de la route et à la conduite dont une journée de pratique avec dépistage auditif et visuel (bilan de conduite et simulation avec réactiomètre)

animé par Gérard BERTEVAS, CC Basse-Zorn et un intervenant en partenariat avec la Mutualité Française Grand Est

Kurtzenhouse

Club House, chemin des Loisirs

mardis 9, 16 et 23 janvier de 9h à 11h

jeudi 25 janvier de 10h à 12h et de 14h à 16h

Geudertheim

Ancienne école maternelle, 76 rue du Général de Gaulle

vendredis 12 et 19 janvier de 9h à 11h

vendredi 26 janvier de 10h à 12h et de 14h à 16h

ART THÉRAPIE

Développer sa créativité, se (re)découvrir à travers différentes techniques.

Aucune compétence artistique n'est requise

animé par Aurélie MORVAN, art-thérapeute

Weyersheim

Résidence seniors Les Vergers, 1 rue de la Prairie

les jeudis de 14h à 16h

1er, 8, 15, et 22 février 16, 23 et 30 mai

14, 21 et 28 mars 6, 13, 20 et 27 juin

4 avril 4 juillet

MIEUX GÉRER LE STRESS

Sophrologie et initiation à diverses techniques pour améliorer la gestion du stress
animé par Carole HAMMER, sophrologue et naturopathe

Hoerd

Maison des arts et du patrimoine, 12 rue de La Wantzenau

les jeudis de 9h à 11h / 6 séances

8, 15 et 22 février

14, 21 et 28 mars

INITIATION AU NUMÉRIQUE

Session supplémentaire, financée par la CCBZ

Développer ses capacités numériques à l'aide d'un ordinateur - merci d'apporter votre ordinateur
animé par Cybergrange

Weyersheim

Résidence seniors Les Vergers, 1 rue de la Prairie

les vendredis de 9h30 à 11h / 10 séances

9, 16 et 23 février

15 et 22 mars

5, 12, 19 et 26 avril

3 mai

CUISINE

Chaque séance, des recettes nutritives et équilibrées seront réalisées

animé par Frédérique HOLT, diététicienne

Geudertheim

Salle du presbytère, 14 rue du Chevreuil

les lundis de 14h à 16h / 6 séances

11, 18 et 25 mars

8, 15 et 22 avril

PILATES

Renforcement musculaire profond et travail sur le rythme respiratoire, exercices au sol - merci d'apporter un tapis de sol

animé par Anne ZILIO, éducatrice sportive

Weitbruch

Millenium, 23 rue Strieth

les mardis de 15h à 16h / 10 séances

12, 19 et 26 mars

2, 9 et 16 avril

7, 14, 21 et 28 mai

INITIATION MARCHÉ NORDIQUE

Initiation à la marche active avec bâtons pour les débutants

animé par Sport pour tous

Kurtzenhouse

Parking du Club house, chemin des Loisirs

les jeudis de 9h à 10h15 / 12 séances

21 et 28 mars

4, 11 et 18 avril

16, 23 et 30 mai

6, 13, 20 et 27 juin

LES SECRETS POUR BIEN VIEILLIR

Pratique de la sophrologie

animé par Annie SCHNEIDERLIN, sophrologue

Gries

Salle commune, 56 rue Principale

les lundis de 14h à 16h / 4 séances

6, 13 et 27 mai

3 juin