

## INITIATION AUX VARIANTES DE LA MARCHÉ



Initiation à 3 marches à pied : marche nordique, marche afghane, marche fartlek.  
Sensibilisation sur les bienfaits d'une activité physique régulière.

animé par Sandrine REB, Fédération sport pour tous

### Bietlenheim

Parking de l'atelier de jus de pomme, rue de Hoerd

les vendredis de 14h à 15h / 6 séances

16, 23 et 30 mai

6, 13 et 20 juin

## CONFÉRENCE SUR LE BIEN VIEILLIR



Suivie de la projection de l'étude sur la zone bleue du Costa Rica et temps d'échange.

animé par Annie SCHNEIDERLIN, sophrologue

### Gries

Salle commune, 56 rue Principale

le lundi 2 juin de 14h à 16h

## GUINGUETTE

5<sup>e</sup> édition

Dimanche 6 avril

de 14h à 18h

### Kurtzenhouse

Centre culturel et sportif, chemin des loisirs

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



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



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.

En s'inscrivant aux activités, les participants acceptent que la Communauté de communes prenne des photos et les utilise pour la promotion de son programme.

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



IMPRIM'VERT  
CCBZ décembre 2024 - Ne pas jeter sur la voie publique © CCBZ, Canva, Flaticon



Programme  
1<sup>er</sup> semestre 2025

# Ateliers à destination des seniors

## CRÉATION ARTISTIQUE



Création de la fresque du bien vieillir, inspirée de la fresque du climat.

Mobilisation de l'intelligence collective pour sensibiliser les participants aux questions sur le bien vieillir et du bien-être dans la nature.

animé par Annie SCHNEIDERLIN, Sophrologue, intervenante promotion de la santé

## Gries

Salle commune, 56 rue Principale

les lundis de 14h à 16h / 8 séances

13, 20 et 27 janvier

3 et 24 février

3, 10 et 17 mars

## PILATES



Renforcement musculaire profond, travail sur le rythme respiratoire.

Pratique au sol - Merci d'apporter un tapis de sol.

animé par Anne ZILIO, éducatrice sportive

## Hoerd

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

les mardis de 9h30 à 10h30 / 10 séances

14, 21 et 28 janvier

4 et 25 février

4, 11, 18 et 25 mars

1er avril

## INITIATION AU NUMÉRIQUE



Développer ses capacités numériques à l'aide de votre ordinateur sur différents modules avec mise en situation.

Merci d'apporter un ordinateur portable et un carnet.

animé par La Cybergrange

## Weitbruch

Salle de la Mairie, 2a rue de l'église

les jeudis de 9h30 à 11h / 10 séances

16, 23 et 30 janvier 6, 13, 20 et 27 mars

6 et 27 février 3 avril

## QI-GONG



Pratique permettant d'entretenir l'énergie vitale, l'équilibre en douceur. En travaillant sur des points d'acupuncture et des méridiens.

Merci d'apporter un tapis et un coussin.

animé par Geneviève MICHEL, Enseignante en Qi-Gong

## Weitbruch

Millenium, 23 rue Strieth

les mardis de 15h30 à 17h / 12 séances

4, 11, 18 et 25 mars 6, 13, 20 et 27 mai

1, 22 et 29 avril 3 juin

## PRÉVENTION DES CHUTES



Sensibilisation aux risques de chutes par différentes techniques : renforcement musculaire, mobilité, proprioception et travail de la motricité.

animé par Sandrine REB, Éducatrice sportive

## Weyersheim

Résidence Les Vergers, 1 rue de la Prairie

les mercredis de 9h30 à 11h30 / 10 séances

5, 12, 19 et 26 mars 7, 14 et 21 mai

2, 23 et 30 avril

## SE PROTÉGER FACE AUX ARNAQUES



Apprendre à reconnaître les arnaques, le démarchage, les fraudes et les abus de confiance. Adopter les bons réflexes. Être informés sur des solutions de proximité face aux différentes situations.

animé par Mathieu BOFF, Chef de la police intercommunale et Grégory RISCH, Adjudant de la gendarmerie de Haguenau

## Geudertheim

Résidence Moulin de la Zorn, 15 rue du Moulin

les jeudis de 14h30 à 16h / 3 séances

6, 13 et 20 mars

## STIMULER SA MÉMOIRE



Découverte des différentes mémoires et initiation à différentes techniques pour se concentrer.

Pratique de la sophrologie sur chaise.

animé par Carole HAMMER, Sophrologue et naturopathe

## Weyersheim

Résidence Les Vergers, 1 rue de la Prairie

les lundis de 9h30 à 11h30 / 6 séances

5, 12, 19 et 26 mai

2 et 16 juin

## QUALITÉ DE SON SOMMEIL



Découverte de la physiologie du sommeil, technique pour faciliter l'endormissement et technique respiratoire.

Pratique de la sophrologie sur chaise.

animé par Carole HAMMER, Sophrologue et naturopathe

## Kurtzenhouse

Club House, chemin des Loisirs

les mardis de 9h30 à 11h30 / 6 séances

6, 13, 20 et 27 mai

3 et 10 juin