

## DANSE INTUITIVE - INITIATION



Pratique ludique de la danse guidée par l'intuition permettant une reconnexion à soi et à son corps. Pratique accessible à tous. Aucune compétence en danse n'est requise.

animé par Audrey SANICHANH, Educatrice Sportive

### Weitbruch

Millenium, 23 rue Strieth

les mardis de 15h30 à 16h30 / 12 séances

9, 16 et 23 septembre    4, 18 et 25 novembre  
7, 14 et 21 octobre    2, 9 et 16 décembre

## BIEN-ÊTRE ET RESSOURCEMENT



Basé sur le « DO-IN » technique d'automassage. Ensemble de techniques corporelles et mentales alliant étirement, respiration et relaxation. animé par Michèle STIEGLER, Praticienne en Shiatsu

### Hoerd

Maison des Arts et du Patrimoine, 12 rue de La Wantzenau

les mardis de 9h30 à 11h / 8 séances

21 et 28 octobre    2, 9 et 16 décembre  
4, 18 et 25 novembre

## PRÉVENTION ROUTIÈRE



Sensibilisation aux nouvelles règles de la sécurité routière : code de la route, signalétique, mobilité douce, éco conduite ...

animé par Gérard BERTEVAS, Agent intercommunal

### Bietlenheim

Mairie, 6 rue Principale

les jeudis de 9h à 11h / 3 séances

6, 13 et 20 novembre



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 Commission des Financiers.

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 juin 2025 - Ne pas jeter sur la voie publique © CCBZ, Camva FlatIcon



**Programme  
2<sup>e</sup> semestre 2025**

# Ateliers à destination des seniors

## GYM TONIC

Activité physique de remise en forme et d'entretien physique.

animé par Anne ZILIO, Educatrice sportive

### Hoerd

Maison des Arts et du Patrimoine, 12 rue de La Wantzenau

#### les lundis de 9h30 à 10h30 / 10 séances

8, 15, 22 et 29 septembre  
6 et 13 octobre  
3, 10, 17 et 24 novembre

## PRÉVENTION DES CHUTES

Sensibilisation aux risques de chutes par différentes techniques : renforcement musculaire, mobilité, proprioception.

animé par Sandrine REB, Educatrice sportive

### Weitbruch

Millenium, 23 rue Strieth

#### les jeudis de 9h à 11h / 10 séances

11, 18 et 25 septembre  
9 et 16 octobre  
6, 13, 20 et 27 novembre  
4 décembre

Retrouvez la 6<sup>e</sup> édition de la

**GUINGUETTE**

**dimanche 16 novembre après-midi**  
à Hoerd

## SOPHROLOGIE - INITIATION

Pratique douce qui associe la respiration, la détente musculaire et la visualisation positive.

animé par Elodie MULLER, Sophrologue et hypnothérapeute

### Kurtzenhouse

Club House, chemin des Loisirs

#### les lundis de 9h à 10h15 / 10 séances

15, 22 et 29 septembre  
6 et 13 octobre  
3, 17 et 24 novembre  
1<sup>er</sup> et 8 décembre

## CUISINE

Cuisine de trois recettes nutritives, anti-gaspillages et équilibrées à chaque séance.

Merci d'apporter des récipients pour rapporter vos préparations.

animé par Frédérique HOLT, Diététicienne

### Weyersheim

Résidence Les Vergers, 1 rue de la Prairie

#### les lundis de 14h à 16h / 6 séances

15 septembre, 3 et 17 novembre  
6 et 20 octobre 8 décembre

## PILATES - INITIATION

Renforcement musculaire profond. Travail sur le rythme respiratoire. Pratique au sol.

Merci d'amener un tapis de sol

animé par Anne ZILIO, Educatrice sportive

### Kurtzenhouse

Club House, chemin des Loisirs

#### les mardis de 9h30 à 10h30 / 10 séances

16, 23 et 30 septembre  
7 et 14 octobre  
4, 18 et 25 novembre  
2 et 9 décembre



## NUMÉRIQUE - INITIATION

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

Merci d'apporter un ordinateur portable et un carnet.

animé par La Cybergrange

### Geudertheim

Résidence Moulin de la Zorn, 15 rue du Moulin

#### les vendredis de 9h30 à 11h / 10 séances

3, 10 et 17 octobre,  
7, 14, 21 et 28 novembre  
5, 12 et 19 décembre

## CULTIVER LE BIEN-VIVRE

Informations sur la santé mentale, pratique de la psychologie positive, sophrologie et relaxation.

animé par Carole HAMMER, Sophrologue

### Gries

Salle commune, 56 rue Principale

#### les vendredis de 14h à 16h / 6 séances

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

## MUSICOTHÉRAPIE - INITIATION

Utilisation de la voix et d'instruments, création vocale et musicale grâce à des exercices ainsi que de la relaxation sonore aux bols tibétains.

Aucune compétence musicale n'est requise.

animé par Cinthya GROSS, Sono-thérapeute

### Geudertheim

Résidence Moulin de la Zorn, 15 rue du Moulin

#### les lundis de 14h à 16h / 8 séances

6 et 13 octobre  
3, 10, 17 et 24 novembre  
1<sup>er</sup> et 8 décembre

