

Aidants

En France, 11 millions d'aidants familiaux accompagnent au quotidien un proche en situation de dépendance, en raison de son âge, d'une maladie ou d'un handicap.

Vous êtes aidant ?

Prenez soin de vous pour pouvoir prendre soin des autres.

Avec ces actions, la Communauté de communes de la Basse-Zorn souhaite apporter des moments de soutien, de répit et d'accompagnement aux aidants du territoire.

Les activités sont gratuites pour les participants.



Ateliers - 2025

Informations et inscriptions

info@cc-basse-zorn.fr

03 90 64 25 50

Ateliers à destination des aidants

2^e semestre 2026

Atelier musical animé par Philippe KLEIN, Association IMPACTS

et si aujourd'hui c'était votre tour ?

Au programme :

- créer ensemble (improvisation libre, voix, instruments)
- lâcher-prise par la détente du corps et de l'esprit
- respirer en pleine nature

Aucune connaissance musicale n'est nécessaire.

L'aidé peut également participer à l'atelier.

WEITBRUCH

Salle Bartholdi, Mairie, 2A rue de l'Eglise

les jeudis de 9h30 à 11h30 / 10 séances

17 et 24 septembre 5, 12, 19, 23 et 30 novembre
15 et 29 octobre 3 et 17 décembre



Bien-être et ressourcement animé par Michèle STIEGLER, Praticienne en Shiatsu

se détendre avec le Do-In

Pratique du Do-in qui associe pressions des doigts sur l'ensemble du corps suivant les trajets des méridiens d'acupuncture.

Relâchez les tensions en favorisant une bonne circulation de l'énergie dans le corps.

WEYERSHEIM

Résidence Les Vergers, 1 rue de la Prairie

les mardis de 9h30 à 11h / 10 séances

13, 20 et 27 octobre
3, 10, 17 et 24 novembre
1er, 8 et 15 décembre

