

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



Ciné-débat : "La promesse de l'aidant"

Vendredi 27 février à 14h30 – au Trait d'Union à Weyersheim, 85 rue Baldung-Grien
Projection ouverte à tous les publics



Projection du film mettant en avant le rôle et la place de l'aide dans la société, suivie d'un échange avec les participants.

Synopsis : Après une longue hospitalisation, Annie, une dame âgée, demande à retourner vivre chez elle... Antoine décide de tout gérer à la maison lorsqu'il apprend que sa femme est en perte d'autonomie à cause d'une maladie chronique.
Réalisateur : Edouard CARRION

Informations et inscriptions

coordination-seniors@cc-basse-zorn.fr

03 90 64 25 50



Ateliers à destination des aidants

1^{er} semestre 2026

Gym répit

animé par Sandrine REB, Éducatrice sportive

Prendre du temps pour soi en pratiquant différentes disciplines pour se détendre :

Stretching, Body art, Tai-chi, Qi-gong, Pilates, Gym, etc.



GEUDERTHEIM

Résidence Moulin de la Zorn,
15 rue du Moulin

les jeudis de 14h à 16h / 12 séances

22 et 29 janvier	2 et 9 avril
5 et 12 février	7 et 21 mai
5, 12, 19 et 26 mars	

Bien-être et ressourcement

animé par Michèle STIEGLER, Praticienne en Shiatsu

Le « DO-IN » associe pressions des doigts sur l'ensemble du corps suivant les trajets des méridiens d'acupuncture. Relâcher les tensions en favorisant une bonne circulation de l'énergie dans le corps.



GRIES

Salle commune, 56 rue Principale

les lundis de 14h à 16h / 8 séances

2, 9 et 30 mars
20 et 27 avril
4, 11 et 18 mai

Musicothérapie - initiation

animé par Cinthya GROSS, Sono-thérapeute

Utiliser sa voix grâce à des sons chantés et instruments pour exprimer ses émotions du moment. Jeux de percussions avec les bols tibétains ou autres instruments du monde.



HOERDT

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

les vendredis de 10h à 12h / 8 séances

6, 13, 20 et 27 mars
10 avril
15, 22 et 29 mai

Qi-Gong - initiation

animé par Geneviève MICHEL, Enseignante en Qi-gong

Activité physique qui contribue à préserver ou retrouver une certaine souplesse et équilibre par la pratique de mouvements lents destinés à faire circuler l'énergie et aider à canaliser les émotions.



KURTZENHOUSE

Club house, Chemin des loisirs

les mardis de 15h30 à 17h / 12 séances

10, 17, 24 et 31 mars
7 et 28 avril
5, 12, 19 et 26 mai
2 et 9 juin

