

CULTIVER LA JOIE DE VIVRE



Informations sur la santé mentale et la prévention du mal-être. Pratiques en intelligence collective des principes de la psychologie positive.

animé par Carole HAMMER, Sophrologue

Weyersheim

Résidence *Les Vergers*, 1 rue de la Prairie

les lundis de 14h à 16h / 6 séances

4, 11 et 18 mai

1er, 8 et 15 juin

SE PROTÉGER DES ARNAQUES



Apprendre à reconnaître les arnaques, le démarchage, les fraudes et les abus de confiance. Adopter les bons réflexes et connaître les solutions de proximité.

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

Bietlenheim

Mairie, 6 rue Principale

les vendredis de 9h à 10h30 / 3 séances

29 mai

5 et 12 juin

JOURNÉE RELAXATION



Prendre soin de soi sur le plan physique et mental pour vieillir en bonne santé, au programme : stretching postural, body mind et bain de forêt.

Apportez un repas tiré du sac.

animé par Sandrine REB Educatrice sportive et Audrey JAEGER, Animatrice sylvothérapie et yoga du rire

Gries

Espace La Forêt, 39 rue du stade

le lundi 1er juin de 9h30 à 16h30 / 1 séance



En partenariat avec les communes du territoire :
Bietlenheim, Geuderthheim, 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 déc. 2025 - Ne pas jeter sur la voie publique © CCBZ, Camva Flaticon



**Programme
1^{er} semestre 2026**

Ateliers à destination des seniors

BODY & MIND



Apprendre à bouger mieux et à se détendre tout en restant en mouvement. Améliorer la souplesse et la tonicité du corps, en harmonie avec l'esprit. Pratique accessible à tous.

animé par Sandrine REB, Educatrice sportive

Hoerd

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

les lundis de 9h30 à 11h / 10 séances

5, 12, 19 et 26 janvier
2 et 9 février
2, 9, 23 et 30 mars

LAISSEZ-MOI DANSER !



Pratique ludique de la danse guidée par l'intuition, accessible à tous.

Aucune compétence en danse n'est requise.

animé par Audrey SANICHANH, Educatrice sportive

Geuderthaim

Résidence Moulin de la Zorn, 15 rue du Moulin

les vendredis de 10h à 11h / 12 séances

9, 16, 23 et 30 janvier
6 et 13 février
6, 13, 20 et 27 mars
10 avril
15 mai

PILATES - INITIATION



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

Merci d'apporter un tapis de sol.

animé par Anne ZILIO, Educatrice sportive

Weyersheim

Résidence Les Vergers, 1 rue de la Prairie

les lundis de 14h à 15h / 10 séances

12, 19 et 26 janvier
2 et 9 février
2, 9, 16, 23 et 30 mars

SOPHROLOGIE - INITIATION



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

animé par Elodie MULLER, Sophrologue et hypnothérapeute

Weitbruch

Millenium, 23 rue Strieth

les jeudis de 9h à 10h15 / 10 séances

15, 22 et 29 janvier
5 et 12 février
5, 12, 19 et 26 mars
2 avril

GYM TONIC



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

animé par Anne ZILIO, Educatrice sportive

Weitbruch

Millenium, 23 rue Strieth

les mardis de 15h15 à 16h15 / 10 séances

3, 10, 17, 24 et 31 mars
7 et 28 avril
6, 12 et 19 mai

QI-GONG - INITIATION



Entretenir en douceur sa mobilité physique, retrouver équilibre, meilleure connaissance de soi et sérénité intérieure.

Pratique sur chaise ou au sol avec tapis et coussin.

animé par Geneviève MICHEL, Enseignante en Qi-Gong

Kurtzenhouse

Club House, chemin des Loisirs

les mardis de 9h30 à 11h / 12 séances

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

MUSICOTHÉRAPIE - INITIATION



Utilisation de la voix et d'instruments, création vocale et musicale grâce à des exercices, des percussions, des bols tibétains...

Aucune compétence musicale n'est requise.

animé par Cinthya GROSS, Sono-thérapeute

Kurtzenhouse

Club House, chemin des Loisirs

les jeudis de 14h à 16h / 8 séances

26 mars 7, 21 et 28 mai
2, 9 et 30 avril 4 juin

NUMÉRIQUE - INITIATION



Développer ses capacités numériques à l'aide de l'ordinateur avec mise en situation à chaque séance. Merci d'apporter un ordinateur portable et un carnet.

animé par La Cybergrange

Kurtzenhouse

Club House, chemin des Loisirs

les jeudis de 9h30 à 11h / 10 séances

9, 16, 23 et 30 avril
7, 21 et 28 mai
4, 11 et 18 juin