

Les activités du Moulin de la Zorn

BIEN DANS SA TÊTE À LA RETRAITE



Séances qui vont permettre aux seniors de se sentir mieux dans leur tête pour vieillir mieux dans leur corps et dans leur relation aux autres et avec soi.

animé par le Moulin de la Zorn

Geudertheim

Salle commune, 15 rue du Moulin

les jeudis de 14h30 à 16h / 4 séances

10 septembre, 8 octobre,
5 novembre et 10 décembre

LES APRÈS-MIDIS JEUX



Venez jouer, rire... et même peut-être tricher un peu. Bonne humeur garantie !

animé par le Moulin de la Zorn

Geudertheim

Salle commune, 15 rue du Moulin

les 3e jeudis du mois, dès 14h30

15 octobre, 19 novembre et 17 décembre

Pour ces deux activités,
les inscriptions se font auprès de
l'organisateur :
contact@moulindelezorn.fr
03 88 75 70 00



En partenariat avec les communes du territoire
Bietlenheim, Geudertheim, Gries, Hoerd, Kurtzenhouse, Weitbruch et Weyersheim

Informations et inscriptions

info@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.**

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



IMPRIMERIE
CCBZ juillet 2026 - Ne pas jeter sur la voie publique © CCBZ, Canva Flatoon

Ateliers à destination des seniors

MUSIQUE ÉMOIS

Découvrez les bienfaits de la musique pour mieux vivre ses émotions, diminuer l'anxiété et les troubles du sommeil et stimuler sa mémoire de façon ludique. Aucune compétence musicale n'est requise.

animé par Isabelle ZIMMERLE, Musicothérapeute clinicienne

Gries

Salle commune, 56 rue Principale

les lundis de 14h30 à 16h30 / 8 séances

7, 14, 21 et 28 septembre
5 et 12 octobre
9, 16, 23 et 30 novembre

PRÉVENTION ROUTIÈRE

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

animé par Gérard BERTEVAS, Agent de la police intercommunale

Weitbruch

Salle Bartholdi - mairie, 2A rue de l'Eglise

les mardis de 9h à 11h / 3 séances

8, 15 et 22 septembre

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

Kurtzenhouse

Club House, chemin des Loisirs

les mardis de 14h à 15h / 12 séances

8, 15, 22 et 29 septembre
6 et 13 octobre
3, 10, 17 et 24 novembre
1er et 8 décembre

BOUGER, RESSENTIR, S'EXPRIMER

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.

animé par Sandrine REB, Educatrice sportive

Weitbruch

Salle Bartholdi - mairie, 2A rue de l'Eglise

les jeudis de 14h à 15h30 / 10 séances

10, 17 et 24 septembre
1er, 8 et 15 octobre
5, 12, 19 et 26 novembre

QI-GONG - INITIATION

Pratique de mouvements lents et amples, qui, associés à une respiration profonde, apaise les émotions, améliore l'équilibre, active la circulation sanguine, renforce le système immunitaire et la vitalité en général.

animé par Sylvie TILMONT, Enseignante en Qi-gong

Geudertheim

Résidence Moulin de la Zorn, 15 rue du Moulin

les lundis de 9h30 à 11h / 10 séances

28 septembre 2, 9, 16, 23 et 30 novembre
5 et 12 octobre 7 et 14 décembre

GESTES DE 1ER SECOURS

Formation sur les gestes de 1er secours afin de pouvoir réagir devant une urgence vitale et adopter les bons comportements.

animé par Pauline BESNARD, Formatrice en prévention-sécurité et premier secours

Hoerd

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

le vendredi 9 octobre 9h30 à 11h30

MÉCANISMES DU VIEILLISSEMENT

Séances dédiées à l'exploration des différents mécanismes du vieillissement.

Les participants aborderont des thématiques telles que la sexualité, la fin de vie, le stress et le sommeil, etc.

animé par Mélissa POZZOBON, Psychologue

Weyersheim

Résidence Les vergers, 1 rue de la Prairie

les mardis de 17h30 à 18h30 / 5 séances

27 octobre
17 et 24 novembre
8 et 15 décembre

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

Bietlenheim

Salle de la mairie, 6 rue Principale

les vendredis de 9h30 à 11h30 / 6 séances

6, 13, 20 et 27 novembre
4 et 11 décembre