



Ateliers à destination des Séniors

Les activités sont gratuites pour les participants.

Elles sont subventionnées par la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie, dans le cadre de la Conférence des Financeurs.

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



de la Basse-Zorn

CCBZ sept. 2021 - Ne pas jeter sur la voie publique © Canva, Freepik



**Programme
2021 / 2022**

Ateliers à destination des Séniors

Programme 2021 / 2022

PARCOURS PRÉVENTION ROUTIÈRE

animé par Gérard Bertevas, CC Basse-Zorn
9h - 11h | 3 modules indissociables



Hoerd 20 sept. | 27 sept. | 4 oct.
Bietlenheim 11 oct. | 18 oct. | 22 oct.
Geudertheim 19 nov. | 26 nov. | 3 déc.
Weyersheim 10 janv. | 17 janv. | 24 janv.
Weitbruch 3 mars | 10 mars | 17 mars
À venir sur Kurtzenhouse et Gries

PRÉVENTION CARDIOVASCULAIRE

Notre coeur, comment le protéger ?



animé par Aurélie Roethinger, Brain Up

14h - 16h | jeudi | 6 séances indissociables

Weitbruch 9, 16 décembre
Salle du Millénium 6, 13, 20, 27 janvier

SOMMEIL

Mieux le comprendre, mieux le gérer



animé par Brain Up

14h - 16h | lundi

Gries 21, 28 mars
Salle commune 4, 11 avril

ÉQUILIBRE ET SANTÉ AU NATUREL



Sophrologie, relaxation, naturopathie, phytothérapie, aromathérapie. Dégustation et confection de produits naturels 14h - 16h | mardi
animé par Carole Bernold, naturopathe et sophrologue

Gries 21, 28 septembre
Salle commune 5, 12, 19 octobre
9, 16, 23 novembre

Kurtzenhouse 4, 11, 18, 25 janvier
Salle polyvalente, club house
1er, 22 février
1er, 8 mars

Weyersheim 15, 22, 29 mars
Trait d'Union 5 avril
3, 10, 17, 24, 31 mai

MIEUX-ÊTRE LUDIQUE ET RELAXANT



Atelier alliant sophrologie relaxation, mouvement doux, ludique, échange autour du mieux-être et créations naturelles 14h - 16h | jeudi
animé par Annie Schneiderlin, sophrologue

Hoerd 9, 16 décembre
Maison des Arts et du Patrimoine 6, 13, 20, 27 janvier
3, 24 février

Geudertheim 3, 10, 17, 24, 31 mars
Salle des mariages, mairie 7, 14 avril
5 mai

Weitbruch 12, 19 mai
Salle du Millénium 2, 9, 23, 30 juin
7 juillet

ALIMENTATION ET BIEN-ÊTRE



L'équilibre alimentaire et le plaisir de manger
animé par Frédérique Holt, Brain Up
9h - 11h | mercredi | 1 conférence et 4 séances complémentaires

Hoerd 17, 24 novembre
Maison des Arts et du Patrimoine 1er, 8, 15 décembre

ATELIERS MIEUX-ÊTRE COMPLET



Équilibre alimentaire, relaxation, confection de produits naturels, moments de convivialité

animé par Carole Bernold, naturopathe et sophrologue ; Annie Schneiderlin, sophrologue

14h - 16h | jeudi 23, 30 septembre
Weitbruch 7, 14, 21 octobre
Salle du Millénium 18, 25 novembre
2 décembre

MARCHE NORDIQUE



Marche active avec bâtons de 3 à 5 km
animé par Agathe Klutke, Siel Bleu

14h - 15h30 | lundi | 12 séances

Geudertheim 8, 15, 22, 29 novembre
Extérieur 6, 13 décembre
10, 17, 24, 31 janvier
21, 28 février

FORMATION TABLETTE



Ateliers d'initiation à la tablette

animé par Danièle Coppey, Médiathèque Trait d'Union

6 à 10 séances de 2 heures

Weyersheim Renseignements
Trait d'Union auprès de la Médiathèque