

# GUINGUETTE



**4e édition**

**Dimanche 17 novembre  
de 14h à 18h**

**Gries**

Espace La Forêt, 39 rue du Stade

*Une guinguette itinérante pour créer du lien,  
se rencontrer lors d'un événement festif, convivial  
et musical : le programme d'un bel après-midi !*



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

## Informations et inscriptions

[coordination-seniors@cc-basse-zorn.fr](mailto:coordination-seniors@cc-basse-zorn.fr)

03 90 64 25 50



IMPRIM'VERT

CCBZ juillet 2024 - Ne pas jeter sur la voie publique © CCBZ, Conva Flaticon

**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 Conférence des Financiers.

L'ensemble des activités est soumis aux réglementations sanitaires gouvernementales en vigueur.

## Ateliers à destination des seniors de la Basse-Zorn



**Programme  
2e semestre 2024**



**Basse-Zorn**  
Communauté de communes

# Ateliers à destination des seniors

## MARCHES ET SES VARIATIONS

Initiation aux variantes de la marche "classique" : freefit, marche fartlek...  
Sensibilisation sur les bienfaits d'une activité physique régulière.

animé par Sandrine REB, Fédération sport pour tous

### Kurtzenhouse

Club House, chemin des Loisirs

les vendredis de 14h à 15h / 6 séances

6, 13, 20 et 27 septembre  
4 et 11 octobre

## PILATES

Renforcement musculaire profond, travail sur le rythme respiratoire.  
Pratique au sol - merci d'apporter un tapis de sol.  
animé par Anne ZILIO, éducatrice sportive

### Geudertheim

Résidence Moulin de la Zorn, 15 rue du Moulin

les lundis de 14h à 15h / 10 séances

9, 16, 23 et 30 septembre  
7 et 14 octobre  
4, 18 et 25 novembre  
2 décembre



## MUSICOTHÉRAPIE

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

Aucune compétence musicale n'est requise.

animé par Cinthya GROSS, Sono-thérapeute

### Weitbruch

Millenium, 23 rue Strieth

les mardis de 15h30 à 17h30 / 8 séances

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

## PRÉVENTION DES CHUTES

Sensibilisation aux risques de chutes par différentes techniques : renforcement musculaire, mobilité, proprioception et motricité.

animé par Sandrine REB, Educatrice sportive

### Weyersheim

Résidence Les Vergers, 1 rue de la Prairie

les mercredis de 9h à 11h / 10 séances

11, 18 et 25 septembre  
2, 9 et 16 octobre  
6, 13, 20 et 27 novembre

## ART THÉRAPIE

Un espace d'exploration créative et d'expression au-delà des mots.

Aucune compétence artistique n'est requise.

animé par Aurélie MORVAN,  
Psychologue clinicienne et art thérapeute

### Weyersheim

Résidence Les Vergers, 1 rue de la Prairie

les jeudis de 14h à 16h / 13 séances

12, 19 et 26 septembre 7, 14, 21 et 28 novembre  
3, 10 et 17 octobre 5, 12 et 19 décembre



## INITIATION AU NUMÉRIQUE

Développer ses capacités numériques à l'aide de votre ordinateur sur différents modules avec mise en situation.

animé par La Cybergrange

### Bietlenheim

Mairie, 6 rue Principale

les mardis de 9h30 à 11h / 10 séances

1er, 8 et 15 octobre  
5, 12, 19 et 26 novembre  
3, 10 et 17 décembre

## STIMULER SA MÉMOIRE

Découvrir les différentes mémoires et s'initier à différentes techniques pour se concentrer.  
Pratique de la sophrologie sur chaise.

animé par Carole HAMMER, Sophrologue et naturopathe

### Hoerd

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

les lundis de 9h30 à 11h30 / 6 séances

4, 17 et 25 novembre  
2, 9 et 16 décembre

## PRÉVENTION ROUTIÈRE

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

animé par Gérard BERTEVAS, Agent de prévention CCBZ

### Gries

Salle commune, 56 rue Principale

les vendredis de 9h à 11h / 3 séances

8, 15 et 22 novembre

