

# 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 art-thérapie, bien-être en forêt, médiation animale - 1er semestre 2024

## Informations et inscriptions

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

03 90 64 25 50



# Ateliers à destination des aidants

2e semestre 2024

## Ateliers d'écriture partagés

animé par Aurélie MORVAN, Psychologue clinicienne et art thérapeute  
L'écriture pour poser sa pensée, un espace alternant jeu d'écriture et temps de partage.  
Aucune compétence artistique n'est requise.

**HOERDT**

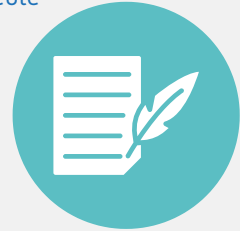
Maison des arts et du patrimoine,  
12 rue de La Wantzenau

les vendredis de 9h30 à 11h30 / 10 séances

13, 20 et 27 septembre

4, 11 et 18 octobre

8, 15, 22 et 29 novembre



## Gym répit

animé par Sandrine REB, Educatrice sportive

Besoin de prendre du temps pour soi de libérer les tensions physiques et morales en pratiquant différentes disciplines : Stretching, Body art, Tai chi, Qi gong, Pilates, Gym, Body mind.

**WEITBRUCH**

Millénium, 23 rue Strieth

les jeudis de 13h30 à 15h30 / 12 séances

19 et 26 septembre

3, 10, 17, 24 et 31 octobre

7, 14, 21 et 28 novembre

5 décembre

## Yoga du rire

animé par Audrey JAEGER, Accompagnatrice bien-être

Favoriser le bien-être mental et corporel par le rire.

Moment de partage et de lâcher prise, de se reconnecter à soi et aux autres à travers le rire.

**BIETLENHEIM**

Mairie, 6 rue Principale

les mardis de 14h à 15h / 8 séances

8 et 15 octobre

5, 12, 19 et 26 novembre

3 et 10 décembre

