

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 - 2025

Informations et inscriptions

coordination-seniors@cc-basse-zorn.fr

03 90 64 25 50



Ateliers à destination des aidants

2^e semestre 2025

Gym répit

animé par Sandrine REB, Éducatrice 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.

GEUDERTHEIM

Résidence Moulin de la Zorn, 15 rue du Moulin

les jeudis de 14h à 16h / 12 séances

18 et 25 septembre

2, 9 et 16 octobre

6, 13, 20 et 27 novembre

4, 11 et 18 décembre



Gestion du stress

animé par Carole HAMMER, Sophrologue

Conseils et échanges autour de la thématique de gestion du stress.

Sophrologie et initiation à diverses techniques pour mieux appréhender le stress.

HOERDT

Maison des Arts et du Patrimoine
12 rue de La Wantzenau

les vendredis de 9h à 11h / 8 séances

3, 10 et 17 octobre

7, 14, 21 et 28 novembre

5 décembre

Conférence

animé par l'association ASDEPAL

Conférence avec table ronde sur le thème "Devenir aidant : un enjeu majeur".

HOERDT

Maison des Services
34 rue de La Wantzenau

jeudi 18 septembre à 20h

