

OCT - NOV - DEC 2019

LES ACTIVITÉS ADULTES & SENIORS

AU CSC DU FOSSÉ DES TREIZE

NE MANQUEZ PAS
LA RÉUNION DE RENTRÉE !
(Au CSC du Fossé des Treize)

20
SEPTEMBRE

14h30 - 16h

UN SEUL
MOT D'ORDRE :
FAITES-VOUS PLAISIR !

VISITES - SANTÉ & BIEN-ÊTRE - SPECTACLES

la Semaine Bleue

Carsat
Alsace-Moselle

Strasbourg.eu

CF67

ALSACE

ALSAISON
Espace
Café
des Treize

CENTRE SOCIO-CULTUREL DU FOSSÉ DES TREIZE |



Centre socio-culturel

FOSSÉ

des Treize

6 rue Finkmatt - 67000 Strasbourg



DES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

VENDREDI

10h - 11h

«SENTEZ-VOUS SPORT» - Avec Nadia Hamza

Venez nous retrouver pour des séances de gym variées et dynamiques reposant sur différentes techniques (respiration, renforcement musculaire, équilibre, proprioception, coordination, amélioration de la posture, stretching). Quel que soit votre niveau, la pédagogie utilisée permet de travailler à votre rythme. Un atelier bon pour le moral et bon pour le corps !

MARDI

9h - 10h

SOPHROLOGIE - Avec Dalila Saïdi, sophrologue spécialisée sur le sommeil

Cet atelier vous permettra de développer votre potentiel et vous apportera une sensation de bien-être en profondeur. Les exercices de relaxation utilisés vous aideront à évacuer vos tensions, à vous détendre et à prendre conscience de votre capacité à être serein(e) au quotidien.

JEUDI

10h30 - 11h30

THÉÂTRE : «À VOUS DE JOUER !» - Avec Joëlle Angeli, auteure et metteuse en scène

Débutant ou pas, vous prendrez confiance en vous grâce à des exercices simples et ludiques et trouverez le plaisir de jouer avec les autres participants, à partir d'improvisations ou de textes d'auteurs.

VENDREDI

9h - 10h

BRODERIE «DE FIL EN AIGUILLE» - Avec Claire Barberot, créatrice textile

La broderie est à nouveau au goût du jour ! On la retrouve partout sur les vêtements et les accessoires de mode et dans la décoration intérieure. Cet atelier vous propose de développer votre créativité en utilisant des techniques de broderie sur différents supports : vêtements, accessoires, pochettes, couverture de livres, etc.

MERCREDI

9h30 - 11h

ÉCRITURE CRÉATIVE - Avec Lila Arnould, animatrice d'ateliers d'écriture

Vous souhaitez jouer avec les mots, imaginer des univers, inventer des personnages, rêver des histoires, les faire s'épanouir sur le papier, en partager les secrets ? Venez explorer les techniques qui libéreront vos émotions et développeront votre créativité.

VENDREDI

14h - 15h

DU GOSPEL POUR NOËL - Avec Anne-Yolaine Armand, musicienne intervenante

Préparez-vous à vivre un voyage musical riche en échanges et en émotions avec au programme : de la percussion, des rythmes, des chants Gospel venus d'ici et d'ailleurs ainsi que la préparation d'une petite prestation en public au Fossé, dans le cadre des animations de Noël. Pré-requis indispensable : joie et bonne humeur !!!

Inscription au trimestre (10 séances du 30/09 au 20/12/2019, hors vacances scolaires)
Carte de membre annuelle (17 €) + 27 € / atelier / trimestre. Possibilité de faire une séance d'essai gratuite. *Certificat médical obligatoire à fournir à l'inscription.*

Contact : adressez-vous à l'accueil du CSC (03 88 14 36 40 ou accueil@cscf13.org)



DES SORTIES POUR TOUS LES GOÛTS !

OCTOBRE

**JEUDI
03/10**

LA CITADELLE DE BITCHE ET LE JARDIN POUR LA PAIX de 8h45 à 18h

La Citadelle de Bitche veille sur la ville et évoque la mémoire d'un long passé, lié notamment au siège de 1870. Au fil de la visite, vous découvrirez les souterrains de la Citadelle, à travers un parcours cinématographique saisissant, le musée consacré à la guerre de 1870, le Plan-relief original de la ville datant de 1794, et bien sûr la vue panoramique sur les environs. Nous visiterons aussi le fameux Jardin pour la Paix, situé en contrebas, qui abrite une douzaine de jardins contemporains imaginés par des artistes.

Tarif : 16€/personne pour les adhérents du CSC et 21€ pour les non-adhérents. Places limitées. Inscription et paiement à l'accueil du CSC jusqu'au 23/09/2019.

Trajet en minibus : rendez-vous à 8h45 au CSC du Fossé des Treize. Retour vers 18h au même endroit. Repas de midi tiré du sac. Prévoir des vêtements chauds pour la visite des souterrains.



**MARDI
08/10**

SOIRÉE JEUX POUR PETITS ET GRANDS de 18h30 à 21h au CSC

Quoi de plus universel que le jeu, par delà toutes les barrières d'âge, de langues, de cultures ? A l'occasion de la Semaine Bleue des seniors, le Fossé des Treize met le jeu à l'honneur sous toutes ses formes : de la pêche aux canards pour les tout-petits aux jeux vidéos, en passant par les jeux d'adresse, les jeux de cartes, de dés, de stratégie ou encore les jeux coopératifs, il y en aura pour tous les goûts et tous les âges, à votre guise. Une seule consigne : amusez-vous !

Entrée libre : petite restauration payante sur place.

**MERCREDI
16/10**

APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ

+ d'infos au dos du programme - Entrée libre et gratuite !

**JEUDI
17/10**

MAISON DE LA CHOUCROUTE À MEISTRATZHEIM

de 12h15 à 17h30

La choucrouterie de Meistratzheim, près d'Obernai, est une entreprise familiale alsacienne depuis 5 générations. Elle transforme et expédie 5000 tonnes de choucroute par an. A travers un film et la visite guidée des ateliers de fabrication, vous découvrirez tout le parcours du chou à l'assiette, avant l'étape finale, celle de la dégustation. Avis à tous les gourmands... !

Tarif en fonction des revenus : 4€/ personne pour les adhérents du CSC et 8€ pour les non-adhérents. Inscription et paiement à l'accueil du CSC jusqu'au 10/10/2019. **Trajet en car du Réseau 67 :** rendez-vous à 12h15 à la gare routière (Place des Halles). Retour à 17h25 au même endroit. Repas tiré du sac.



NOVEMBRE

**MERCREDI
06/11**

VISITE DU MUSÉE DU JOUET À COLMAR

de 13h à 18h30

Situé dans un ancien cinéma, le musée présente une collection de jouets du 19ème siècle à nos jours. Re-découvrez les jouets qui ont marqué votre enfance, des ours anciens aux premières Barbies en passant par les modèles réduits, les petits trains et même les jeux vidéo.

Tarif en fonction des revenus (sur présentation de l'attestation de quotient familial CAF ou de l'avis d'imposition) : entre 4€ et 6€/adulte et entre 2€ et 3€/enfant (à partir de 8 ans) pour les adhérents du CSC. 11€/adulte et 5€/enfant pour les non-adhérents. Inscription et paiement à l'accueil du CSC jusqu'au 28/10/2019. **Trajet en car :** rendez-vous à 12h45 au CSC du Fossé des Treize. Retour à 18h30 au même endroit.



SAMEDI
09/11

"LA MISANTHROPE" MIS EN SCÈNE PAR ALAIN FRANÇON

à 16h au TNS

Dans Le Misanthrope de Molière, Alceste s'évertue à dire tout ce qu'il pense dans un monde où la fausseté semble être la règle. Le metteur en scène Alain Françon explore la tension dangereuse de cette caste prisonnière du paraître dans l'antichambre du roi. Toute vérité est-elle bonne à dire quand il est question de vie ou de mort sociale ? Dans un monde d'alliances déterminées par l'intérêt personnel, comment trouver le chemin de l'honnêteté ? (durée : 1h50)

Tarif : 11€/personne. Inscription et paiement à l'accueil du CSC jusqu'au 28/10/2019.

MERCREDI
13/11

VISITE DE L'USINE BAUMALU À BALDENHEIM ET BALADE À SELESTAT

de 9h à 17h

Savoir-faire, excellence, authenticité... découvrez les secrets de fabrication d'ustensiles de cuisine «Made in Alsace» lors d'une visite guidée de l'usine BAUMALU (ventes à prix d'usine dans la boutique). Nous en profiterons pour découvrir aussi le village de Baldenheim et notamment son église historique au décor médiéval peint, unique en Alsace. Pique-nique à la Maison de la Nature de Muttersholtz.

L'après-midi, promenade à pied dans Sélestat, charmante ville d'art et d'histoire, en suivant le parcours ludique proposé par l'Office de tourisme sous forme de rallye. (durée : 2h environ)

Tarif : 5€/personne pour les adhérents du CSC et 10€ pour les non-adhérents. Places limitées. Inscription et paiement à l'accueil du CSC jusqu'au 31/10/2019. **Trajet en minibus** : rendez-vous à 9h20 au CSC du Fossé des Treize. Retour vers 17h au même endroit. Repas de midi tiré du sac.



MERCREDI
20/11

APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ

+ d'infos au dos du programme - Entrée libre et gratuite !

VENDREDI
22/11

VISITE GUIDÉE DES RÉSERVES DE LA BNU

de 14h30 à 16h

Plus qu'une simple bibliothèque, la BNU est un véritable musée de l'écrit. Ses réserves recèlent de précieux trésors : papyrus égyptiens, sceaux mésopotamiens, manuscrits médiévaux, incunables, monnaies, médailles, cartes, estampes, tableaux... À découvrir absolument !

***Tarif** : 2€/personne. Inscription et paiement à l'accueil du CSC jusqu'au 15/11/2019. Rendez-vous à l'intérieur de la BNU, à l'accueil du niveau 2 (6 Place de la République).*



JEUDI
28/11

VISITE GUIDÉE DE LA MAISON DU KOCHERSBERG À TRUCHTERSHEIM

de 13h25 à 18h

La Maison du Kochersberg met en valeur le patrimoine local, à travers les arts et les traditions populaires : les coiffes alsaciennes et les maisons traditionnelles n'auront plus de secrets pour vous. Et, cerise sur le gâteau, l'exposition temporaire « Table en fête » vous présentera de la vaisselle décorée sur les thèmes de l'hiver et de Noël.

***Tarif** : 5€/personne pour les adhérents du CSC et 8€ pour les non-adhérents. Inscription et paiement à l'accueil du CSC jusqu'au 18/11/2019. **Trajet en car du Réseau 67** : rendez-vous à 13h25 à la gare routière (Place des Halles). Retour à 17h55 au même endroit.*



DÉCEMBRE

JEUDI
05/12

"AUTOUR DU DOMAINE" : SPECTACLE DE DANSE

à 10h au TJP

Le duo de circassiennes, Marion Collé et Chloé Moura, parcourt l'espace sur deux fils de fer tendus, dans un jeu de clair-obscur et d'impressions sonores. Ce spectacle-poème se vit comme un paysage mouvant, une expérimentation de l'instant présent où le pas d'après peut-être celui où tout peut basculer. À rebours de l'habituelle quête de virtuosité et de grandes sensations, les fildeféristes œuvrent ici dans la lenteur, jouant du déséquilibre pour mieux laisser place à la poésie qui s'égrène. (Durée : 50 mn)

***Tarif** : 7€/personne. Inscription et paiement à l'accueil du CSC jusqu'au 06/11/2019.*

MERCREDI
11/12

APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ
+ d'infos au dos du programme - Entrée libre et gratuite !

SAMEDI
14/12

"UN ENNEMI DU PEUPLE" MIS EN SCÈNE PAR J-F SIVADIER à 14h au TNS

Une petite ville de province connaît la prospérité économique depuis que le docteur Tomas Stockmann a eu l'idée d'y installer une station thermale et que son frère, Peter, préfet, a mis en œuvre sa construction. Mais l'eau est polluée et dangereuse pour la santé : que faire de cette information ? Cette pièce du célèbre auteur norvégien Henrik Ibsen, écrite en 1882, est le portrait au vitriol d'une société où les intérêts personnels et les vanités anéantissent la raison. Un propos terriblement actuel où se mêlent l'écologie, l'économie, le politique et le social. (*durée : 2h40*)

Tarif : 11€/personne. Inscription et paiement à l'accueil du CSC jusqu'au 29/11/2019.

MERCREDI
18/12

MARCHÉ DE NOËL DE COLMAR
de 13h30 à 19h

Le marché de Noël de Colmar est l'un des plus réputés d'Alsace, autant pour la qualité des produits exposés que pour la beauté de ses décorations. Toute la ville se met en valeur à cette occasion. Prolongez la magie de Noël en faisant une balade en barque sur les canaux de la « petite Venise » à la découverte des illuminations.

Trajet en car : rendez-vous à 13h15 au CSC du Fossé des Treize. Retour à 18h30 au même endroit.



APRÈS-MIDIS JEUX DE SOCIÉTÉ

Vous aimez les jeux de société, vous avez envie de rencontrer d'autres amateurs, de partager avec eux les jeux que vous aimez et d'en découvrir de nouveaux ?

Venez à nos rendez-vous mensuels à la Résidence des Arts, notre nouvelle antenne sur le quartier Gare (13a, rue du Hohwald, à côté de la Laiterie). C'est ouvert à tous, jeunes et moins jeunes, seul ou en famille.

Un animateur spécialisé du magasin Philibert sera là pour vous guider et vous conseiller. Une occasion à ne pas manquer !

**ENTRÉE
LIBRE ET
GRATUITE**

LES MERCREDIS

16 octobre
20 novembre
11 décembre

ENVIE DE PARTAGER UN MOMENT ENSEMBLE RÉGULIÈREMENT ?

Le comité de loisirs des séniors vous accueille ! C'est un groupe d'une quinzaine de femmes, de 65 à 85 ans et plus. Elles **se retrouvent chaque semaine** dans une ambiance chaleureuse et conviviale pour jouer, bavarder et surtout... prendre le goûter apporté à tour de rôle par chacune d'elle!

**Contact : Sophie KABECHE au
03 88 14 36 41 ou viedequartier@cscf13.org**

LUNDI DE 14H30-17H

*Pour participer, il suffit de prendre sa
carte de membre annuelle (17 €)*

**COMMENT
SE RENDRE
AU FOSSÉ ?**

CSC Fossé des Treize

6 rue Finkmatt - 67000 Strasbourg
03.88.14.36.40 | www.cscf13.org

Annexe du CSC

44 rue du Faubourg de Pierre
67000 Strasbourg

Arrêt de tram

République ou Broglie (lignes B, C, F)

Arrêt de bus

Place de Pierre (lignes 2, 10)