

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2024

# Les activités adultes et seniors

AU CSC FOSSÉ DES TREIZE  
6 rue Finkmatt

NE MANQUEZ PAS  
LA RÉUNION  
D'INFORMATION  
AU CSC FOSSÉ DES TREIZE  
(6 rue Finkmatt)

LE 17 SEPT  
À 10H

UN SEUL MOT D'ORDRE :  
*Faites-vous plaisir !*

CF67 CONFÉDÉRATION  
DES FAMILIERS  
DE STRASBOURG  
FOCUS ORIENTÉ VERS LES SENIORS

ALSACE  
ÉRICIENS ENSEMBLE

Strasbourg.eu  
Le Centre Européen

ASSOCIATIONS  
FAMILIARES  
CaF  
du Bas-Rhin

FOSSÉ *des Treize*

CENTRE SOCIO-CULTUREL DU FOSSÉ DES TREIZE  
côté Halles/Tribunal 6 rue Finkmatt 67000 Strasbourg



www.CSCF13.org



## DES ATELIERS HEBDOMADAIRES

### AU CSC FOSSÉ DES TREIZE 6 RUE FINKMATT

#### **CHANSONS** - *Avec Marie Gayet, musicienne intervenante et musicothérapeute*

Vous avez envie de chanter en groupe et de partager un moment convivial ? Cet atelier est pour vous (aucun niveau musical n'est demandé). Les séances s'articulent autour d'un échauffement corporel et vocal, axé autour du souffle, de la détente corporelle et de vocalises variées. Nous aborderons tous les répertoires : classique, variété, chants du monde, canons et chants polyphoniques à deux ou trois voix.

• **VENDREDI DE 14H À 15H30**

---

#### **GYM SANTÉ** - *Avec Catherine Glusko, diplômée en sport santé*

Grâce à des exercices de renforcement musculaire, d'étirement et d'assouplissement, vous pourrez augmenter votre tonus musculaire et la souplesse de vos articulations tout en apaisant vos douleurs et en développant une meilleure posture corporelle. A cela s'ajoutent des exercices de respiration, pour un bien-être général, et des activités d'endurance et de rééquilibrage pour stimuler le cœur, l'énergie corporelle, les réflexes, la coordination et l'équilibre.

• **MARDI DE 11H À 12H**

• **JEUDI DE 14H À 15H**

• **VENDREDI DE 16H À 17H**

---

#### **ÉCRITURE CRÉATIVE** - *Avec Camille Mandaroux et Rémy Bouchinet, écrivain.e*

Brouillons Bouillants – c'est le nom de notre duo - vous propose des petits jeux d'écriture ludiques et exutoires pour affuter votre plume, enrichir votre imaginaire, et vous défaire de la peur de la page blanche. Que vous soyez débutant ou un écrivain chevronné, nos ateliers, ouverts à toutes et tous, vous permettront d'explorer l'écriture sous toutes ses coutures, dans une ambiance bienveillante et chaleureuse.

• **JEUDI DE 15H30 À 17H**

## AU CSC CÔTÉ GARE : 13A RUE DU HOHWALD

### MARCHE NORDIQUE - Avec Maxime Joly, diplômé en sport santé

Le principe de la marche nordique est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. Cela permet de renforcer toutes les chaînes musculaires et articulaires du corps : abdominaux, bras, pectoraux, épaules, cou, au même titre que fessiers et cuisses. La marche nordique s'adresse à tout le monde, quels que soient l'âge ou la condition physique.

• **MERCREDI DE 10H30 À 12H**

### INSCRIPTIONS AU TRIMESTRE

**(10 séances du 30/09/24 au 20/12/24, hors vacances scolaires)**

**Tarifs en fonction des revenus**

*(sur présentation de l'avis d'imposition ou de l'attestation de quotient familial CAF)*

**Carte de membre annuelle (17 €) +**

**entre 5,5€ et 33€ / atelier d'1h / trimestre**

**entre 8€ et 50€ / atelier d'1h30 / trimestre**

Possibilité de faire une séance d'essai gratuite.

*Inscriptions et paiements à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) / 03 88 14 36 40*

NOUVEAU

### PLAISIRS DE LA TABLE - Du 08/11/24 au 20/12/24

Un atelier gratuit proposé par Atout Age Alsace. Il se déroule en 6 séances animées par une diététicienne de l'association Brain Up. Au programme : connaissance des aliments et des besoins nutritionnels, organisation des repas et rythmes alimentaires, budget, conservation des aliments, lecture des étiquettes, etc.

• **VENDREDI DE 9H30 À 11H30 AU CSC FOSSÉ DES TREIZE / GRATUIT**

*Inscriptions en ligne ([www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr))  
ou par téléphone au 03 89 20 79 43*



## DES SORTIES POUR TOUS LES GOÛTS !

JEUDI  
26/09

### PROMENADE À PIED DANS LA FORÊT DE LA WANTZENAU



STRASBOURG

de 10h30 à 16h30

Offrez-vous un bon bol d'air en pleine nature à deux pas de chez vous... Il suffit de prendre le bus et en moins d'une demi-heure, vous voilà au cœur de la forêt de la Wantzenau. De nombreux sentiers balisés vous y attendent : celui du Hellwasser, de l'Île au Loup ou des Catherinettes... Vous n'aurez que l'embaras du choix. Une belle balade en perspective, agrémentée bien sûr d'une pause pique-nique.

**Gratuit** : Venir avec sa carte Badgeo.

**Trajet en bus de la CTS** : rendez-vous à l'arrêt de bus 72 Place de la République à 10h30. Retour au même endroit vers 16h30. Repas tiré du sac. Prévoir une grande bouteille d'eau, de bonnes chaussures et de quoi se protéger de la chaleur.



MERCREDI  
02/10

### VISITE DU PLAN INCLINÉ D'ARTZVILLER AVEC BATEAU



ST. LOUIS ARZVILLER

de 10h30 à 17h

Le plan incliné de Saint Louis Arzwiller est un ascenseur à bateaux unique en Europe. Situé sur le canal de la Marne-au-Rhin, il permet aux plaisanciers de franchir le seuil du Massif Vosgien en rattrapant un dénivelé de 44,55 mètres en quelques minutes en remplaçant 17 écluses. La visite comprend un circuit en bateau (descente et remontée de l'ouvrage + mini-croisière sur le canal en aval). Places limitées.

**Tarif en fonction des revenus pour les adhérents** : entre 8€ et 20€/pers.

**Tarif unique pour les non-adhérents** : 25€/pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 25/09/2024.

**Trajet en mini bus** : rendez-vous à 10h30 devant le CSC Fossé des Treize (6 rue Finkmatt) ou CSC Côté Gare (13A rue du Hohwald). Repas tiré du sac.

SPECTACLE

DÉCOUVERTE

NATURE

DÉTENTE

LUNDI  
14/10

## VISITE GUIDÉE DE L'EXPOSITION "WATERLÖO DIVIN" À LA TRÉZORERIE de 10h20 à 11h30

STRASBOURG

«Waterlöö Divin», c'est la mise en valeur d'une découverte d'un fonds de lettres illustrées par une personne, internée en 1908 à l'Asile Civil d'Aliénés de Bron (Lyon). Joseph Chazelas – c'est son nom - écrit à profusion. Il remplit des centaines de pages, de notes, feuillets ou billets de «vues solaires». Inspiré par le Soleil et le Christ incarné, il dresse dans ses pages le testament d'une vie et d'une époque courant à sa perte. Le grand cataclysme Wagnerien de 14-18 n'est pas loin, pour qui sait lire entre les lignes cet opus magistral et théâtral.

**Gratuit** : Don possible sur place. Inscription à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 04/10/2024. **Rendez-vous à 10h20** devant le CSC Fossé des Treize (6 rue Finkmatt) pour se rendre à la galerie «La Trézorerie» (35 rue du Fossé des Treize)

LUNDI  
21/10

## VISITE GUIDÉE DE L'EXPOSITION "L'IMPRIMÉ, QUEL CARACTÈRE" de 10h30 à 11h30

STRASBOURG

Au 15<sup>ème</sup> siècle, Strasbourg a vu émerger les travaux de Johannes Gutenberg. Des ateliers s'y développent, dont celui de Johannes Mentelin, et publient des écrits, livres et pamphlets, répondant aux controverses du moment. L'exposition conçue par les Archives dans le cadre de « Strasbourg Capitale du Livre » s'articule en trois parties :

- Les techniques de l'imprimerie (xylographie, caractères mobiles, lithographie, art de la reliure), avec la présentation d'une linotype
- Les usages de l'imprimé (livres, affiches, censures) avec un focus sur l'édition des œuvres de Voltaire imprimée à Kehl.
- Bibliophilie et plaisir de la lecture avec la redécouverte de l'art de l'ex-libris.

**Gratuit** : Inscription à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 07/10/2024.

**Rendez-vous à 10h20** sur place (Archives de Strasbourg : 32 Avenue du Rhin).

MERCREDI  
06/11

## JOURNÉE À LA DÉCOUVERTE DE BOUXWILLER

  **BOUXWILLER**  
de 9h15 à 17h30

Nous vous proposons de découvrir la jolie ville de Bouxwiller, avec ses ruelles, ses maisons à colombage et ses monuments. Le matin, vous pourrez faire une visite guidée du Musée judéo-alsacien situé dans l'ancienne synagogue datant de 1842. Il retrace l'histoire des Juifs d'Alsace et vous dévoile leurs traditions. L'après-midi, vous pourrez vous promener librement dans la ville... Et pourquoi pas faire une petite pause gourmande « Au charme du passé », un salon de thé et d'antiquités à nul autre pareil ?

**Tarif en fonction des revenus pour les adhérents** : entre 8€ et 23€/pers.

**Tarif unique pour les non-adhérents** : 30€/pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 14/10/2024.

**Trajet en train** : rendez-vous à 9h15 à la gare de Strasbourg. Retour au même endroit vers 17h30. Repas tiré du sac.



MERCREDI  
13/11

## VISITE DE LA MANUFACTURE D'ARMES BLANCHES

  **KLINGENTHAL**  
de 12h15 à 18h15

C'est en 1730 qu'est créée la Manufacture Royale d'Armes Blanches à Klingenthal. Le nom du village signifie « Vallée des lames » et a été donné par les premiers ouvriers allemands de la Manufacture, originaires de Solingen, dans la Ruhr. Au fil des ans, s'est constitué un véritable « village-manufacture » unique dans la région, qui s'étire sur environ 1500 m le long de la rivière l'Ehn. Nous ferons une visite guidée de la Maison de la Manufacture (musée) ainsi que le circuit dans le village.

**Tarif unique** : entre 3€ et 11€/pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 02/11/2024.

**Trajet en bus du Réseau 67 (billet fourni par le CSC)** : Rendez-vous à 12h15 à la gare routière (derrière le centre commercial de la Place des Halles). Retour au même endroit vers 18h.

SAMEDI  
30/11

# SPECTACLE "POUR UN TEMPS SOIS PEU"

📍 STRASBOURG

à 18h au TNS

« Pour un temps sois peu », c'est un « stand-up triste », coup de poing. Laurène Marx raconte le parcours d'une femme trans et le lot de violences qui l'accompagne : celles des assignations et injonctions en tout genre, des démarches médicales, des agressions permanentes, des processus d'invisibilisation à l'œuvre, des discours et des règles d'une société profondément hétéronormée. À travers une langue née de la rage et de l'urgence de se réappropriier le réel, Laurène Marx expose son vécu, son intimité et son histoire avec force rires et colère. Une histoire qui compte.

## RÉSERVÉ AUX ADHÉRENTS

**Tarif unique** : entre 3€ et 11€/pers.. Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 12/11/2024.

**Rendez-vous à 17h30** dans le hall d'accueil à côté du café du TNS (1 Av. de la Marseillaise).

VENDREDI  
06/12

# VISITE DU MUSÉE DU CHOCOLAT 🚆📍 GEISPOLSHHEIM A GEISPOLSHHEIM

de 13h15 à 17h15

Embarquez pour un voyage gourmand dans l'univers de la chocolaterie Schaal, de l'Equateur à l'Alsace, de la fève au chocolat. Au cœur de la visite, vous découvrirez la fabrique du chocolat et vous pourrez observer le travail des chocolatières qui se feront un plaisir de répondre à vos questions.

## RÉSERVÉ AUX ADHÉRENTS

**Tarif unique** : 3€/pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 22/11/2024.

**Trajet en tram (billet non fourni)** : Rendez-vous à 13h15 Place de l'Homme de Fer (devant la pharmacie). Retour au même endroit vers 17h15.



## À NOTER DANS VOTRE AGENDA...

> Samedi 14/12/2024 de 12h à 14h : Repas festif et solidaire de Noël au CSC Côté Gare

# 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**

**03 88 14 36 41 / 06 43 01 14 73 ou [viedequartier@cscf13.org](mailto:viedequartier@cscf13.org)**

**LUNDI DE 15H À 17H**

au CSC du Fossé des Treize  
6 rue Finkmatt

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



**SE RENDRE  
AU FOSSE**

## **Quartier Halles/Tribunal**

6 rue Finkmatt - 67000 Strasbourg  
03.88.14.36.40 | [www.cscf13.org](http://www.cscf13.org)

## **Quartier Gare/Laiterie**

13A rue du Hohwald - 67000 Strasbourg  
03.88.14.36.40 (tapez 2) | [www.cscf13.org](http://www.cscf13.org)

**FOSSE** *des Treize*