

JANVIER À MARS 2024

Les activités adultes et seniors

AU CSC FOSSÉ DES TREIZE
6 rue Finkmatt

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

CF67 CONFÉRENCE
DES MAIRIES
DU BAS-RHIN
LE DÉPARTEMENT POUR LES MAIRIES

ALSACE
Solidarité européenne

Strasbourg.eu
strasbourgmetropole.fr

ASSOCIATIONS
FAMILIALES
Café
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 06/01/25 au 28/03/25, 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 4€ et 40€ / atelier d'1h / trimestre

entre 6€ et 60€ / 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

DU PEP'S POUR LA MÉMOIRE ! DU 28/02 AU 04/04/25

Avec l'âge, notre capacité à apprendre de nouvelles informations décroît. Redonnez du pep's à vos neurones, grâce à des exercices ludiques et pratiques qui stimulent les différentes formes de mémoires.

Un atelier gratuit en 6 séances proposé par Atout Age Alsace.

Ouvert à tous à partir de 55 ans. Inscriptions en ligne (www.atoutagealsace.fr) ou par téléphone au 03 89 20 79 43



DES SORTIES POUR TOUS LES GOÛTS !

LUNDI
06/01

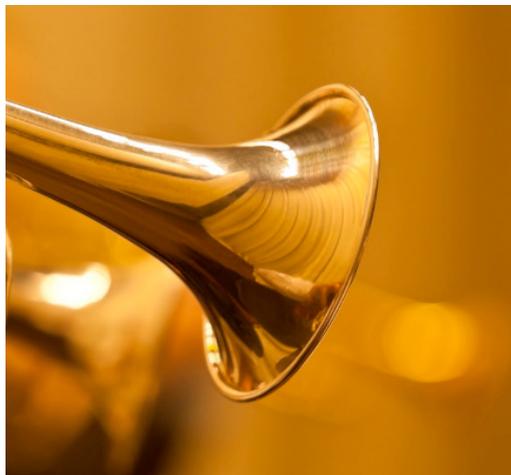
EXPO "DE L'ALSACE AU MONDE" VISITE GUIDÉE

📍 STRASBOURG
de 15h à 16h

La Bibliothèque nationale et universitaire de Strasbourg vous propose un voyage à travers les « Archives de la Planète », un projet de collecte photographique et filmographique initié par Albert Kahn, homme d'affaire et philanthrope né à Marmoutier en 1860. Son but : œuvrer à la compréhension mutuelle des sociétés humaines et à l'entente entre les peuples en faisant découvrir la diversité des cultures à travers le monde. La première partie est consacrée à des clichés pris en Alsace au début du 20ème.

Gratuit. Inscription et paiement à l'accueil du CSC jusqu'au 19/12/2024.

Rendez-vous à 14h50 à l'entrée de la Bibliothèque Nationale Universitaire.



LUNDI
27/01

"CUIVRES EN FÊTE" CONCERT À L'ESPACE DJANGO

📍 STRASBOURG
de 14h30 à 16h

Les musiciens de l'Orchestre Philharmonique interpréteront un répertoire pour cuivres d'une grande diversité. Au programme : un quintette composé par Arutiunian, l'un des plus célèbres compositeurs arméniens du XXe siècle, une histoire loufoque et tendre composée par l'Autrichien Pirchner, un duo de bugles (sorte de trompette) écrit par le corniste de jazz russe Shilkloper et pour finir une suite dansante de l'Uruguayen Crespo.

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 10/01/2025.

Rendez-vous à 13h45 à l'arrêt du tram C Place de la République pour faire le trajet ensemble.

SPECTACLE

DÉCOUVERTE

NATURE

DÉTENTE

JEUDI
23/01

EXPO "AFFAIRE DE FAMILLE" VISITE GUIDÉE + ATELIER PHOTO

📍 STRASBOURG
de 14h à 16h

En partenariat avec le Vernacular Social Club, association créée en 2023, La Chambre explore le thème de la photo de famille. Une plongée dans l'histoire de la photographie vernaculaire qui nous entraîne dans les méandres de la vie quotidienne d'inconnu-es à travers le monde, par le prisme de trois collections : celle de Lukas Birk qui a travaillé dans des régions touchées par des conflits comme l'Afghanistan et le Myanmar ; celle de Jean-Marie Donat et enfin celle de Thomas Sauvin, consacrée à la Chine.

Après la visite de l'exposition, vous pourrez participer à un atelier de pratique photo : découverte du studio photo et création de photos «de famille» en s'inspirant de celles de l'exposition (les photos vous seront ensuite envoyées par mail).

RÉSERVÉ AUX ADHÉRENTS

Tarif unique : 3€/adulte. Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 15/01/2025.

Rendez-vous à 13h50 sur place à «La Chambre» (4 Place d'Austerlitz)

MARDI
04/02

VISITE COMMENTÉE DE LA GALERIE "CARRÉ D'ARTISTES"

📍 STRASBOURG
de 10h30 à 11h30

Cette galerie d'art propose une sélection internationale de tableaux contemporains, réalisés selon diverses techniques : art abstrait, figuratif, illustration, street art, pop art ou encore art singulier ou surréaliste. Vous y trouverez également un choix de sculptures étonnantes, créées à partir de résine, de métal, de pierre ou inspirées d'objets détournés.

Gratuit : Inscription à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 27/01/2025.

Rendez-vous à 10h30 sur place (24 rue du Dôme).

JEUDI
06/02

JOURNÉE AU CENTRE POMPIDOU DE METZ

  METZ

de 8h30 à 18h15

Une visite guidée vous fera découvrir les deux expositions en cours.

« Déplacer les étoiles » de Katharina Grosse. Depuis plus de 30 ans, cette artiste utilise la technique du vaporisateur pour créer des peintures monumentales immersives. Ici, elle investit la Grande Nef du musée qui s'élève jusqu'à plus de 20 mètres de haut. Elle y installe un immense drapé de tissu aux couleurs vives suspendu au plafond et dont l'exubérance déborde à l'extérieur, sur le parvis du musée.

Dans « Lueurs empruntées à Metz », Cerith Wyn Evans met en scène un jardin sensoriel et poétique qui brouille les frontières entre nature et culture. Il réunit aussi de façon inédite plusieurs séries de ses sculptures lumineuses emblématiques. Les déplacements des spectateurs créent des vagues sonores et lumineuses qui font de chaque instant de contemplation un événement unique.

Tarif en fonction des revenus pour les adhérents : entre 8€ et 55€/pers.

Tarif unique pour les non-adhérents : 65€/pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 14/01/2025.

Trajet en train : rendez-vous à 8h30 à la gare de Strasbourg. Retour au même endroit vers 18h15. Repas à votre charge (tiré du sac ou dans un restaurant sur place, au choix).



JEUDI
06/03

VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DU BAGAGE À HAGUENAU

  HAGUENAU

de 13h à 18h

Ce musée possède une collection de plus de 200 malles et bagages, d'origines et de styles divers, datant du 18ème siècle aux années 1960. Ces objets permettent d'illustrer l'évolution des moyens de transport (diligence, train, paquebot, avion). Certaines pièces sont uniques, notamment celles signées par les grandes marques de luxe comme Louis Vuitton, Goyard ou encore Moynat.

Tarif en fonction des revenus pour les adhérents : entre 3€ et 16€/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 02/02/2025.

Trajet en train : rendez-vous à 13h à la gare de Strasbourg. Retour au même endroit vers 18h.

JEUDI
20/03

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'embarras du choix. Une belle balade en perspective, agrémentée bien sûr d'une pause pique-nique.

Gratuit. Venir avec sa carte Badgeo. Inscription à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) [jusqu'au 10/03/2025](#).

Trajet en bus de la CTS : rendez-vous à 10h30 à l'arrêt du bus 72 Place de la République. 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.



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

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

Quartier Gare/Laiterie

13A rue du Hohwald - 67000 Strasbourg
03.88.14.36.40 (tapez 2) | www.cscf13.org

FOSSE *des Treize*