

AVRIL À JUIN 2025

Les activités adultes et seniors

AU FOSSÉ DES TREIZE

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

CF67 CONFÉDÉRATION
DES FAMILLES
DU BAS-RHIN
AUX ADHÉRENTS POUR LES ANCIENS

ALSACE
Collectivité européenne

Strasbourg eu
Métropole

**ALLOCACTIONS
FAMILIALES**
Caf
du Bas-Rhin

FOSSÉ *des Treize*

ASSOCIATION DU FOSSÉ DES TREIZE
Strasbourg



f o
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 31/03/25 au 20/06/25, 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*



DES SORTIES POUR TOUS LES GOÛTS !

JEUDI
10/04

VISITE DU CENTRE INTERNATIONAL D'ART VERRIER DE MEISENTHAL

📍 MEISENTHAL
de 8h30 à 17h

Le matin, avec un médiateur, vous visiterez le musée du Verre et ses toutes nouvelles salles d'exposition permanentes, consacrées aux techniques, aux verreries régionales ainsi qu'à la création verrière à Meisenthal. Du haut d'une mezzanine, vous assisterez ensuite au ballet des souffleurs de verre commentant leur travail. Enfin, vous découvrirez la Halle Verrière, véritable cathédrale industrielle du verre et témoin du passé industriel du site. Et l'après-midi, promenade à pied dans la nature aux environs de Meisenthal.

NB : N'hésitez pas à venir en famille avec vos enfants et petits-enfants. Une visite spécialement conçue pour les enfants sera proposée.

Tarif en fonction des revenus pour les adhérents : entre 6€ et 30€/adulte et entre 2€ et 22€ / enfant. **Tarif unique pour les non-adhérents** : 35€/pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 28/03/2025.

Trajet en car : rendez-vous à 8h30 à l'arrêt de bus de la Lufthansa Boulevard de Metz.. Retour au même endroit vers 17h. Repas tiré du sac.



SPECTACLE

DÉCOUVERTE

NATURE

DÉTENTE

SAMEDI
26/04

SPECTACLE "JE SUIS VENU TE CHERCHER" AU TNS

STRASBOURG
de 16h30 à 18h30

Amir n'a jamais su qui était son père. Il apprend un jour que ses origines prennent probablement racine dans le nord de Strasbourg. Guidé par une femme-ange de 92 ans, il part à la rencontre de l'enfance de personnes qui ont aujourd'hui entre 60 et 95 ans, plonge dans le paysage de cette ville, à la recherche des enfances perdues et des premiers amours. Dans son enquête, il rencontre Léa, qui changera sa route.

Une histoire écrite par Claire Lasne Darcueil, fruit d'une collecte de souvenirs auprès de Strasbourgeoises et de Strasbourgeois comme vous. Une création collective qui réunit au plateau deux acteurs professionnels, mais aussi des comédiens non-professionnels et un chœur dansant d'habitants... A noter qu'il y a parmi eux plusieurs adhérentes du Fossé des Treize : alors ne manquez pas cette occasion unique de les applaudir !

RÉSERVÉ AUX ADHÉRENTS

Tarif en fonction des revenus : entre 2€ et 11€/pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 28/03/2025.

Rendez-vous sur place à 16h30 dans le hall d'entrée du TNS (à côté de la billetterie et du café).

MARDI
29/04

VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DE L'ASPERGE À HOERDT

HOERDT
de 9h à 12h30

Vous y apprendrez tout sur l'histoire de la culture de ce légume, les outils utilisés, etc... Vous y verrez un petit film avec des témoignages d'anciens cultivateurs. Une salle est consacrée à la vaisselle liée à l'asperge. Vous ne serez pas déçus, vous allez vous régaler !

Tarif unique : 4€/pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 28/03/2025.

Trajet en train (billets de groupe fournis) : rendez-vous à 8h50 à la gare de Strasbourg. Retour au même endroit vers 12h15.

MARDI
13/05

BALADE AUTOUR DE LA COLLINE DE OBERHAUSBERGEN

📍 OBERHAUSBERGEN

de 14h à 16h30

Proche de la ville et déjà presque à la campagne... Nous vous proposons de faire le tour du fort Frère, noyé dans la forêt, en admirant les paysages qui s'offrent à nos yeux : d'un côté Strasbourg et sa cathédrale et de l'autre les champs et les vignes en direction de Saverne (circuit de 4km). Prévoir de bonnes chaussures de marche, une bouteille d'eau, un chapeau et un goûter tiré du sac.

Gratuit : Inscription à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 30/04/2025.

Trajet en bus CTS (billets non fournis) : rendez-vous à 14h à l'arrêt de tram «Rotonde». Retour au même endroit vers 16h30.



MARDI
27/05

EXCURSION À LA DÉCOUVERTE DE BOERSCH

📍 BOERSCH

de 8h30 à 17h30

Le matin, découverte du « Jardin philosophe », un jardin privé d'un hectare classé « Jardin remarquable ». Une visite accompagnée conçue comme une initiation à l'esprit du lieu, à l'art et à la philosophie des jardins, une promenade enrichie par des moments de lecture et d'échanges. Vous y découvrirez un potager, des hêtres remarquables, une fontaine Art Nouveau et bien d'autres merveilles....

Pique-nique dans le parc de la Leonardsau. Et l'après-midi, visite guidée de la Marqueterie d'art Spindler. Fondée au XIXe siècle, cette maison perpétue un savoir-faire ancestral transmis de génération en génération. L'occasion de découvrir l'histoire, les techniques et les oeuvres qui font la renommée de cette marqueterie d'exception : panneaux décoratifs, meubles et tableaux marquetés.

Tarif en fonction des revenus pour les adhérents : entre 3€ et 15€/adult. **Tarif unique pour les non-adhérents :** 22€/pers. Inscription à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 30/04/2025.

Trajet en bus CTBR (billets fournis) : rendez-vous à 8h30 à la gare routière (derrière le centre commercial Place des Halles. Retour au même endroit vers 17h30. Repas tiré du sac.

LUNDI
02/06

EXPOSITION "ELÉGANCE ET MODERNITÉ" : STRASBOURG L'ILLUSTRATION AU TEMPS DE L'ART DÉCO" À LA BNU de 14h15 à 16h

Cette exposition explore le champ de l'illustration et des arts graphiques autour de 1925, année de l'Exposition internationale des arts décoratifs et industriels modernes de Paris. A découvrir, lors de cette visite guidée : revues de mode, affiches, publicités, livres...

Gratuit. Inscription à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 22/05/2025.

Rendez-vous sur place à 14h15, à l'entrée de la BNU (6 Place de la République).

MERCREDI
11/06

A LA DÉCOUVERTE DU PARC DU FORT KLÉBER À WOLFISHEIM

WOLFISHEIM
de 14h à 17h15

Pour clôturer l'année en beauté, nous vous proposons un moment de détente au vert, dans le parc naturel du Fort Kléber à Wolfisheim. Un parc spacieux, vallonné et champêtre où il fait bon se promener sur les sentiers aménagés, pique-niquer ou encore entretenir sa forme en suivant le parcours sportif. Et n'hésitez pas à venir avec vos petits-enfants, car ils y trouveront aussi leur compte : ferme et mare pédagogique, jeux sportifs... Bref, dépaysement garanti pour petits et grands ! Du reste, des familles du Fossé des Treize participeront à cette sortie, accompagnées par les référentes Familles des deux CSC.

Tarif unique : 3€/pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 02/06/2025.

Trajet en bus CTBR (billets fournis) : rendez-vous à 14h à la gare routière (derrière le centre commercial Place des Halles). Retour au même endroit vers 17h15.



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

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 €)*

FOSSE *des Treize*



**SE RENDRE
AU FOSSE**

CSC Fossé des Treize

Quartier Halles/Tribunal

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

CSC Côté Gare

Quartier Gare/Laiterie

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