

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2025

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

Les activités adultes et seniors

AU FOSSÉ DES TREIZE

NE MANQUEZ PAS
LA RÉUNION
D'INFORMATION
AU CSC CÔTÉ GARE
(13A rue du Hohwald)

LE 15 SEPT
À 14H30

malakoff
humanis

RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc-arrco

ALSACE
Collectivités et territoire

ASSOCIATIONS
ZEMMEL
Café
du Bas-Rhin

CF67
COMITÉ
FEDERATION
RUE CHATELAIN 41000 WISSEMBOURG

Strasbourg.eu
la métropole

FOSSÉ *des Treize*

ASSOCIATION DU FOSSÉ DES TREIZE
Strasbourg



www.CSCF13.org



DES ATELIERS HEBDOMADAIRES

AU CSC FOSSÉ DES TREIZE 6 RUE FINKMATT

CHANSONS - Avec Davy Steven Kagoume, musicien et fondateur du groupe «Sparkle Family»

Cet atelier de chant est ouvert à toutes et à tous, quel que soit votre niveau. Le plus important est de retrouver le plaisir de chanter en chœur tout en appréciant avec le cœur quelques grands classiques allant du répertoire du Gospel à la chanson française, en passant par quelques titres venus d'ailleurs... Un mélange d'univers pour illustrer la rencontre des cultures et des êtres qui composeront notre groupe. Laissez votre voix s'exprimer et vous remplir de joie...

• **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 affûter 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 10H À 11H30**

DU PEPS POUR MA MÉMOIRE - Avec Francis Lacourt (Atout Age Alsace)

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

Un atelier gratuit pour les 55 ans et plus, proposé par Atout Age Alsace, sur inscription préalable dès maintenant : viedequartier@cscf13.org / 06 43 01 14 73. ATTENTION ! Nombre de places limité. Réunion d'information le Vendredi 12/09 de 10h à 11h30 au CSC du Fossé des Treize.

• **VENDREDI DE 9H15 À 11H15**

11 séances à partir du 26/09 et jusqu'au 19/12/25, hors vacances scolaires.

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.

• **LUNDI DE 14H30 À 15H30**

INSCRIPTIONS AU TRIMESTRE

(10 séances du 29/09/25 au 19/12/25, 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 !

MARDI
30/09

DÉCOUVERTE D'HENRI LOUX & SAVONNERIE ARTISANALE

📍 GERSTHEIM
de 9h à 16h20

Le matin, visite de l'exposition consacrée à Henri Loux, l'artiste « qui a mis l'Alsace dans nos assiettes ». C'est lui en effet qui a illustré le fameux service de table "Obernai", conçu autour de 1900 par les Faïenceries de Sarreguemines, avec des scènes de villages alsaciens. 150 pièces de vaisselle à découvrir, dont quelques-unes rares ou uniques. L'après-midi, visite de la savonnerie artisanale de La Forge avec en prime un atelier de décoration de savon. Chacun-e repartira avec son petit savon décoré à la main.

Tarif en fonction des revenus uniquement pour les adhérents : entre 2€ et 11€/adulte.
Tarif unique pour les non-adhérents : 15€/pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 23/09/2025.

Trajet en bus Réseau 67/CTBR : rendez-vous à 9h à l'arrêt «Baggersee» de la ligne 270 (en face du Auchan Illkirch). Retour au même endroit vers 16h20. Repas tiré du sac.



SPECTACLE

DÉCOUVERTE

NATURE

DÉTENTE

JEUDI
09/10VISITE DE "LA COUR DE MARIE"
A HATTEN

HATTEN

de 13h15 à 17h30

« La Cour de Marie », c'est le Musée de la Nostalgie. L'occasion de remonter le temps et de replonger dans l'univers de notre enfance, à travers les objets du quotidien de l'époque : des poupées Raynal (collection unique en France) aux anciens landaus, machines à coudre, vélos et autres radios, en passant par le salon de coiffure, l'épicerie, les vieilles publicités ou le kiosque à presse, etc. Laissez-vous conter des histoires pleines de nostalgie lors de la visite guidée et pour les gourmand-e-s, terminez par une pause-café avec la traditionnelle tarte au fromage blanc... Que du bonheur !

RÉSERVÉ AUX ADHÉRENTS

Tarif en fonction des revenus uniquement pour les adhérents : entre 3€ et 15€/adulte. Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 30/09/2025.

Trajet en minibus (nombre de place limité) : rendez-vous à 13h15 devant le CSC Fossé des Treize (6 rue Finkmatt). Retour au même endroit vers 17h30.

MARDI
14/10DÉTENTE À L'ESPACE BIEN-ÊTRE
DES BAINS MUNICIPAUX

STRASBOURG

de 9h45 à 13h

Et si vous vous offriez une matinée de détente dans l'espace Bien-être des Bains Municipaux ? Bains romains, hammam, sauna, grotte à sel, jacuzzi, piscine extérieure... Il faut compter au moins 1h30 à 2h, mais libre à vous de rester plus ou moins longtemps. Une bénévoles du CSC, habituée des lieux, sera là pour vous guider. Ouvert aux hommes et aux femmes.

Important : venez en maillot de bain et apportez un drap de bain pour le sauna et une bouteille d'eau, ainsi que vos affaires de toilette pour la douche.

RÉSERVÉ AUX ADHÉRENTS (limité à 10 personnes)

Tarif en fonction des revenus : entre 4€ et 22€/pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 06/10/2024.

Rendez-vous à 9h45 précises dans le hall d'accueil de la piscine, près des caisses.



MARDI
21/10

DÉCOUVERTE D'OBERSTEINBACH VILLAGE DE PEINTRES

 OBERSTEINBACH
de 13h15 à 17h30

En route pour Obersteinbach, afin de découvrir une page méconnue de l'histoire alsacienne, remise en lumière il y a peu par une poignée de bénévoles passionnés : la « Malerkolonie » (colonie de peintres, en français), était une école de peinture pour artistes femmes qui s'est implantée dans ce village des Vosges du Nord entre 1896 et 1918, à l'initiative du peintre allemand Franz Hein. Des reproductions d'œuvres inédites et des photos d'époque sont exposées dans l'église protestante, dans une grange et au long d'un sentier de randonnée autour du village. Une promenade originale pour les esprits curieux...

Tarif en fonction des revenus uniquement pour les adhérents : entre 2€ et 11€/pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 13/10/2025.

Trajet en minibus (nombre de place limité) : rendez-vous à 13h15 devant le CSC Fossé des Treize (6 rue Finkmatt). Retour au même endroit vers 17h30.

SAMEDI
08/11

SPECTACLE "BARBER CHRONICLES" AU TNS

SHOP 

TNS
à 18h

Inspiré par l'histoire d'un barbier de Leeds, ancienne cité industrielle du Nord de l'Angleterre, Barber Shop Chronicles invite le public au coeur d'un salon de barbier, lieu de sociabilité et des mémoires vives de la diaspora africaine. Dans cette pièce du poète anglo-nigérian Inua Ellams, vous entendrez résonner le wolof, le lingala, le soninké, le bambara et le bamiléké. Business, relations avec les parents, amour et politique s'enchevêtrent dans des récits portés par le verbe haut et l'humour de ces hommes... C'est parti pour un voyage entre Abidjan, Bruxelles, Dakar et Kinshasa ! Durée : 1h45.

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 7/10/2025.

Rendez-vous sur place à 17h30 dans le hall d'entrée du TNS (à côté de la billetterie et du café).

SAMEDI
08/11

POLYPHONIES ET CHANTS DU MONDE : "A HUE ET À DIA"

 ESPACE DJANGO
de 14h15 à 15h30

Dans le cadre de ses concerts « A la bonne heure », l'Espace Django vous invite à découvrir un quintet vocal de haute volée, « À Hue et À Dia » et sa dernière création « Empreintes ». Avec ce répertoire original bâti à partir de chants traditionnels collectés ici et ailleurs, ce sont des chants d'amour, de liberté, de dignité, de maternité ou d'avortement que les cinq chanteuses strasbourgeoises interprètent. Un moment de partage, en voix et en percussions.

Tarif unique : 3€/pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 16/10/2025.

Rendez-vous à 14h15 précises à l'Espace Django (1 Impasse Kieffer, terminus du tram C, arrêt Rodolphe Reuss)

MARDI
25/11

VISITE GUIDÉE DE L'EXPOSITION "GARDEN PARTY" AU MUSÉE WURTH

ERSTEIN

de 12h45 à 17h20

L'exposition Garden-party présente un florilège d'œuvres célébrant le monde végétal et fait dialoguer des univers contrastés. Si de nombreux artistes témoignent de la beauté des fleurs et des jardins par la multitude des couleurs et la diversité des formes, d'autres invitent à repenser notre relation à la nature et la domination que l'homme exerce sur le vivant. D'autres encore collectent et classent fleurs, feuilles, pierres et bois glanés au fil de leurs voyages, dans une démarche proche de celle du naturaliste. L'art se fait alors passerelle entre l'homme et la nature, ouvrant un espace de réflexion...

Tarif en fonction des revenus uniquement pour les adhérents : entre 3€ et 15€/pers.
Tarif unique pour les non-adhérents : 22€/pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 14/11/2025.

Trajet en bus Réseau 67/CTBR : rendez-vous à 12h45 à l'arrêt «Baggersee» de la ligne 270 (en face du Auchan Illkirch). Retour au même endroit vers 17h20.



ET DES RENDEZ-VOUS RÉGULIERS CHAQUE SEMAINE AU CSC CÔTÉ GARE...

- **Le café des habitant.es :** tous les mardis et vendredis entre 14h et 16h. Un temps convivial pour venir boire ou manger collectivement, discuter, jouer à des jeux de société, proposer des idées, être ensemble. Gratuit et ouvert à toutes et tous
- **Un moment pour soi :** tous les jeudis de 9h30 à 12h. Un temps réservé aux femmes pour faire une activité manuelle, sportive, afin de se retrouver avec d'autres et avec soi-même (adhésion au CSC).
- **Atelier cuisine :** tous les vendredis de 9h30 à 13h30. Un moment pour réfléchir ensemble à des recettes de saison, partager ses propres recettes, cuisiner et manger ensemble (10€ par trimestre + adhésion au CSC).
- **Sorties culturelles en soirée :** une fois par mois (3€ / sortie + adhésion au CSC)

N'hésitez pas à contacter : Eva (06 85 01 03 70)

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 €)



**SE RENDRE
AU FOSSE**

FOSSE *des Treize*

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