

JANVIER À MARS 2026

les activités adultes et seniors

AU FOSSÉ DES TREIZE

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

malakoff
humanis

agirc-arcco

ALSACE
Collectif entreprise



CF67 CENTRE DES FINANCES
ACCÉS LIBÉRÉ POUR LES AÎNÉS

Strasbourg.eu

FOSSÉ des Treize

ASSOCIATION DU FOSSÉ DES TREIZE
Strasbourg

f
www.CSCT13.org



DES ATELIERS HEBDOMADAIRE

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 coeur 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 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 10H À 11H30

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 05/01/2026 au 27/03/2026, 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
13/01

VISITE DE L'EXPOSITION "YAYOI KUSAMA" À LA FONDATION BEYELER

BÂLE

de 8h à 17h10

Une rétrospective de la célèbre artiste japonaise Yayoi Kusama, figure majeure de l'art contemporain. Son œuvre, qui couvre sept décennies, est protéiforme : peintures, sculptures, environnements, dessins, collages, happenings et performances. Elle explore des structures et des motifs répétitifs, notamment ses célèbres pois et ses espaces constellés de miroirs, qui entraînent les visiteurs·ses dans des univers infinis.

RÉSERVÉ AUX ADHÉRENTS - Tarif en fonction des revenus uniquement pour les adhérents : entre 8€ et 60€/adulte. *Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 18/12/2025.*

Trajet en train : rendez-vous à 8h précises à la gare de Strasbourg. Retour au même endroit vers 17h10. Repas tiré du sac. Prévoir 10€ chacun à payer sur place en CB pour le trajet en tram de la gare au musée.

MERCREDI
21/01

VISITE DES ATELIERS DE CONSTRUCTION DES DÉCORS DU TNS

STRASBOURG
de 12h15 à 14h

Découvrez où naissent les décors qui peuplent ensuite les plateaux de théâtre grâce à cette visite complète de nos ateliers de construction à Illkirch.

Gratuit. *Inscription indispensable à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 07/01/2026.*

Rendez-vous à 12h15 directement sur place, au TNS (entrée Marseillaise)

VENDREDI
23/01

VISITE GUIDÉE D'UNE CHAMPIGNONNIÈRE À GEISPOLSHEIM

GEISPOLSHEIM
de 10h à 12h

Installée à Geispolsheim depuis 1993, « Champichoux » est une champignonnière spécialisée dans la production de pleurotes et lentins de chêne (shiitake). La visite guidée vous fera découvrir le monde merveilleux des champignons et rencontrer les stars de la champignonnière. Vous verrez aussi l'atelier de transformation en activité et enfin vous aurez droit à une dégustation des spécialités maison (nems et tourtes).

RÉSERVÉ AUX ADHÉRENTS - Tarif en fonction des revenus uniquement pour les adhérents : entre 2€ et 11€/adulte. *Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 15/01/2026.*

Trajet en minibus (nombre de place limité) : rendez-vous à 10h devant le CSC Fossé des Treize (6 rue Finkmatt). Retour au même endroit vers 12h.

SPECTACLE

DÉCOUVERTE

NATURE

DÉTENTE

JEUDI
05/02

VISITE DE L'EXPOSITION "À TABLE" AUX ARCHIVES MUNICIPALES

STRASBOURG

de 13h45 à 15h30

Plongez dans l'histoire culinaire de Strasbourg et de l'Alsace, du Moyen Âge à la fin du XXe siècle. À travers archives, objets et reconstitutions, explorez trois grands thèmes entre traditions et évolutions : les lieux de l'alimentation, les arts de la table et la culture alimentaire. Une scénographie immersive et accessible, où histoire et convivialité se rencontrent.

Gratuit. Inscription indispensable à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 20/01/2026.

Rendez-vous à 13h45 directement sur place, aux Archives Municipales : 32 Avenue du Rhin (proche du centre commercial Rivétoile).



MARDI 24/02
+ VEND 06/03

DÉCOUVERTE DE L'OPÉRA NATIONAL DE STRASBOURG

STRASBOURG

de 14h à 16h

Ce parcours est conçu autour du spectacle « Le Roi d'Ys » mis en scène par Olivier Py. Vous pourrez visiter la grande salle, les coulisses et les décors. Vous aurez aussi l'occasion rare d'assister à une répétition et d'observer ainsi les artistes en plein travail. Enfin, vous aurez le privilège d'assister à l'avant-dernière répétition du spectacle sur scène dans les conditions réelles, avec l'orchestre, les costumes et les maquillages.

Gratuit. Inscription indispensable à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 13/02/2026. Les participants s'engagent à participer aux 2 étapes du parcours.

Rendez-vous sur place, à l'Opéra (Place Broglie) : Mardi 24/02 de 12h15 à 16h / Vendredi 6/03 de 13h45 à 16h

SAMEDI
07/03

SPECTACLE "EN ATTENDANT OUM KALTHOUM" AU TNS

STRASBOURG
de 16h30 à 18h30

En 1967, Oum Kalthoum donne un concert mythique dans la salle de l'Olympia à Paris. Symbole patriotique et icône du monde arabe, elle a été plus qu'une cantatrice de légende. Après Le Chant du père, Hatice Özer ouvre notre écoute en explorant une piste nouvelle : celle des émotions produites par la voix d'Oum Kalthoum. En partant de la chanson « Alif Leila wa Leil » (Mille et une nuits), un morceau de bravoure qui dure entre trente minutes et une heure et demie, il s'agit moins d'assister à l'histoire d'un récital que de revivre, au présent, une expérience singulière de l'attente — de celles qui précédéaient l'extase collective.

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 10/02/2025.*

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

LUNDI
09/03

CONCERT DE "LONER DEER" À L'ESPACE DJANGO

STRASBOURG
de 14h15 à 15h30

Loner Deer est une âme vagabonde, un voyageur solitaire, dont la musique trace les contours d'un monde fait de mélancolie et de lumière. Porté par une voix qui murmure autant qu'elle déchire, il sculpte des mélodies où se croisent les vents de la folk et les ombres de la country, tissant des histoires de coeurs égarés et d'horizons lointains. Il présentera en avant-première lors de ce concert quelques chansons extraites de son nouvel album « Wildflowers », à paraître en avril 2026.

Tarif unique : 3€/pers. *Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 23/01/2025.*

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

JEUDI
19/03

VISITE DE L'EXPOSITION "LUMIERES SUR LE VIVANT"

STRASBOURG
de 13h45 à 15h30

L'exposition met en regard des photographies de Vincent Munier avec des œuvres issues des collections des Musées de la Ville de Strasbourg et allant du XVII^e siècle au XX^e siècle. Ces œuvres et photographies représentant l'animal et la nature qui l'entourent vont ainsi dialoguer et résonner pour offrir aux visiteurs un moment suspendu de contemplation.

Tarif unique : 3€/pers. *Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 06/03/2026.*

Rendez-vous à 13h45 directement sur place, au Musée des Beaux-Arts (Place du château)

VENDREDI
27/03

VISITE DU THÉÂTRE NATIONAL DE STRASBOURG

STRASBOURG
de 13h45 à 15h30

Embarquement immédiat pour découvrir les coulisses du théâtre et de son école !

Gratuit. Inscription indispensable à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 13/03/2026.

Rendez-vous à 13h45 directement sur place, au TNS (entrée Marseillaise)



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.
- **Atelier de partage de compétences** (apprentissage numérique, discussion linguistique, couture...) tous les lundis de 14h à 15h30 (gratuit, adhésion au CSC).
- **Atelier sportif pour les femmes :** tous les jeudis de 9h à 10h (gratuit, adhésion au CSC).
- **Un moment pour soi :** tous les jeudis de 14h à 16h. Un temps réservé aux femmes afin de se retrouver avec d'autres et avec soi-même (gratuit, adhésion au CSC).
- **Atelier cuisine collective :** 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).
- **Soirées conviviales et de découvertes artistiques** (cinéma, spectacle, bowling, autres idées...) : vendredi 16/01 + 20/03

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**

CSC Fossé des Treize

Quartier Halles/Tribunal

6 rue Finkmatt - 67000 Strasbourg

03.88.14.36.40 | www.cscf13.org

FOSSE des Treize

CSC Côté Gare

Quartier Gare/Laiterie

13A rue du Hohwald - 67000 Strasbourg

03.88.14.36.40 (tapez 2) | www.cscf13.org