

AVRIL À JUIN 2026

les activités adultes et seniors

AU FOSSÉ DES TREIZE

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

 malakoff
humanis

RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc-arrco

 ALSACE
collectivité européenne

 ALLOUATIONS
FAMILIALES
Caf
du Bas-Rhin

CF67 CONFÉDÉRATION
DES FINANCIERS
DU BAS-RHIN
PLUS ENSEMBLE POUR NOTRE Avenir

Strasbourg.eu
europe 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 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 30/03/2026 au 19/06/2026, 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
07/04

VISITE COMMENTÉE DE LA GALERIE "CARRÉ D'ARTISTE"

📍 STRASBOURG
de 11h à 12h

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 indispensable à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 31/03/2026.

Rendez-vous à 10h45 directement sur place, 11-13 rue des Orfèvres

LUNDI
20/04

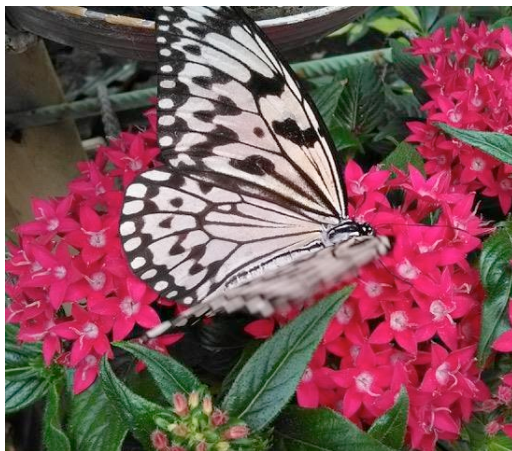
VISITE DU JARDIN DES PAPILLONS + DECOUVERTE DE RIBEAUVILLE

📍 HUNAWIHR
de 9h45 à 17h

Vous adorez les papillons ? Alors suivez-nous, en route pour le Jardin des Papillons, où vous pourrez vous promener parmi des centaines de papillons exotiques vivants au milieu d'une flore luxuriante. Dans des serres reconstituant leur milieu naturel, vous découvrirez 200 espèces de papillons originaires des zones tropicales d'Afrique, d'Asie et d'Amérique. Après une pause pique-nique, nous partirons à la découverte de la jolie ville de Ribeauvillé, toute proche : une balade ludique pour petits et grands où il s'agira d'ouvrir l'œil et de faire marcher ses méninges...

Tarif en fonction des revenus : entre 6€ et 30€/adulte. Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 07/04/2026.

Trajet en car : rendez-vous à 9h45 devant l'arrêt de bus Lufthansa Boulevard de Metz (à côté de la station de taxi de la gare). Retour au même endroit vers 17h. Repas tiré du sac.



SPECTACLE

DÉCOUVERTE

NATURE

DÉTENTE

**MARDI
28/04**

ATELIER "QUAND LES CORPS SE RACONTENT"

 **STRASBOURG**
de 14h à 16h

Ensemble, explorons par le mouvement des mots et des corps, les souvenirs qui habitent nos vies. Amusons-nous à leur donner forme, à les faire résonner, vibrer et danser ! Cet atelier nous invite par de petits jeux d'écriture spontanée, de doux et joyeux moments d'expression libre, à revisiter ensemble ce qui nous habite et fait lien (pour les 60 ans et plus).

Gratuit. Inscription indispensable à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 16/04/2026. Nombre de places limité.

Rendez-vous à 14h précises à la médiathèque Olympe de Gouge, 3 rue Kuhn.

**JEUDI
07/05**

RANDONNÉE AUTOUR DE SCHARRACHBERGHEIM

 **SCHARRACHBERGHEIM**
de 12h45 à 18h30

Vous aimez randonner en pleine nature ? Vous êtes en bonne condition physique ? Eve vous propose une jolie balade de 7,5km au total (circuit), avec assez peu de dénivelé (130m). Vous parcourrez de grands chemins et des sentiers et profiterez d'une pause bien méritée dans les prairies au sommet.

Tarif unique : 2€/pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 29/04/2026.

Trajet en bus du Réseau 67/CTBR (billets fournis) : rendez-vous à 12h45 à la gare routière (derrière le centre commercial Place des Halles). Retour au même endroit vers 18h30.

**LUNDI
11/05**

BALLET "ALL OVER NYMPHÉAS" PAR EMMANUEL EGGERMONT

 **STRASBOURG**
de 14h15 à 16h au Maillon

All Over Nymphéas est un spectacle de danse créé par le Ballet de l'Opéra du Rhin et inspiré du jardin de Claude Monet à Giverny. Cette vision idyllique d'un jardin d'Eden, vide de toute présence humaine, était à l'origine une réponse artistique aux atrocités de la grande guerre. Projetant cette expérience dans le monde d'aujourd'hui, avec ses fortes tensions sociétales et environnementales, le spectacle décline à l'infini le motif du bassin aux nymphéas de Monet. (Durée du spectacle : 1h15). En amont, nous vous proposons un temps de présentation du spectacle avec Pasquale Nocera, responsable du Ballet de l'Opéra, suivi d'une visite du Maillon : Jeudi 30/04 de 14h30 à 16h au Maillon.

Tarif unique : 3€/pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 20/04/2026.

Rendez-vous à 14h15 précises le 30/04 et le 11/05 au Maillon (1 boulevard de Dresde)

JEUDI
21/05

EXCURSION À BADEN-BADEN

 **BADEN-BADEN**
de 8h40 à 18h

Nous vous proposons une journée de détente à Baden-Baden. Nous prendrons le plus long funiculaire d'Allemagne pour monter au sommet du Merkurberg (654m), la colline emblématique de la ville. Là, nous pourrions admirer le panorama, nous promener sur les chemins balisés ou simplement nous asseoir pour boire un verre ou un café et pique-niquer. Ensuite, nous redescendrons pour flâner au centre-ville, à la découverte des monuments, des boutiques et du parc qui borde la fameuse Lichtentaler Allee.

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 11/05/2026.

Trajet en train au départ de la gare de Kehl : rdv à 8h40 à la station de tram «Homme de fer» pour faire le trajet en tram. Retour à 18h à la gare de Kehl. Repas du midi tiré du sac.

MARDI
02/06

VISITE GUIDÉE DE LA MAISON DU KOCHERSBERG

 **TRUCHTERSHEIM**
de 13h25 à 18h

La Maison du Kochersberg accueille actuellement deux expositions. La première retrace le parcours atypique de la « Pariser Tante », surnom donné aux jeunes filles placées à Paris. C'était un personnage mythique dans toutes les familles alsaciennes, qui faisait l'admiration de son entourage par sa maîtrise du français, sa belle allure et ses manières bourgeoises. La seconde exposition s'intitule «Du houblon à l'esprit de la bière». L'Alsace est en effet la première région de France productrice de houblon et la tradition brassicole y est très ancienne. Dans le Kochersberg, il existe encore quelques houblonnières et nombre d'entre nous se souviennent du Hopfe Zopfe (tri des cônes) auquel participaient jadis femmes et enfants. Depuis la fin des années 1990, on assiste au retour d'une production artisanale de qualité assurée par des microbrasseries que vous découvrirez.

Tarif en fonction des revenus : entre 2€ et 11€/adulte. Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 21/05/2026.

Trajet en bus du Réseau 67/CTBR (billets fournis) : rendez-vous à 13h25 à la gare routière (derrière le centre commercial Place des Halles). Retour au même endroit à 18h.

SAMEDI
06/06

SPECTACLE "LES PETITES FILLES MODERNES"

 **STRASBOURG**
à 17h30 au TNS

Quels pouvoirs l'enfance peut-elle opposer à la parole des adultes ? À la manière d'un conte, Joël Pommerat imagine la rencontre de deux très jeunes filles, obligées de déjouer les lois du monde réel afin de s'affranchir de celles des adultes. Elles nouent un pacte d'amitié qu'elles veulent indestructible. L'histoire se raconte en même temps qu'elle se vit dans la forme de ce « théâtre roman ». Avec « Les Petites Filles modernes », Joël Pommerat continue avec malice à explorer les contes de notre enfance.

Tarif en fonction des revenus : entre 2€ et 11€/adulte. Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 21/05/2026.

Rendez-vous sur place à 17h30 dans le hall d'entrée situé à côté du café du TNS

SAMEDI
20/06

PROMENADE AU MONT SAINT ODILE "TOUT EN DOUCEUR"

 MONT SAINT-ODILE
de 10h à 19h

Une journée de découverte du monastère dédié à Sainte Odile et de ses environs. Pique-nique sur place en arrivant (boissons possibles au self du couvent). Visite du site, puis balade tranquille autour du couvent. Les petits marcheurs sont les bienvenus, on prend le temps.

Tarif unique : 2€/pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 11/06/2026.

Trajet en bus du Réseau 67/CTBR (billets fournis) : rendez-vous à 10h précises à la gare routière (derrière le centre commercial Place des Halles). Retour au même endroit à 19h. Repas tiré du sac. Ne pas oublier de prendre de l'eau, un chapeau et de bonnes chaussures.

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).
- **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...)

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 €)*

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