

OCTOBRE À DÉCEMBRE 2026

Les activités adultes et seniors

AU FOSSÉ DES TREIZE

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

NE MANQUEZ PAS
LA RÉUNION
D'INFORMATION
AU CSC FOSSÉ DES TREIZE
(6 rue Finkmatt)

LE 18 SEPT
À 14H

 malakoff
humanis

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

 ALSACE
collectivité européenne

 ALLOUATIONS
FAMILIALES
Caf
du Bas-Rhin

CF67 CONFÉDÉRATION
DES FINANCIERS
DU BAS-RHIN
RISE ENSEMBLE POUR NOS AIRS

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 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**

BRAIN BALL - Avec Elise Rocher, animatrice certifiée

Voilà une activité nouvelle qui permet de développer la coordination des mouvements, la concentration et la coopération tout en s'amusant. Jouer avec divers objets (balles de rebond, anneaux, sacs de grains), les manipuler et les lancer dans l'espace, en rythme, seul et à plusieurs : autant d'exercices qui mettent en jeu aussi bien le corps que le cerveau et qui augmentent le bien-être général et la confiance en soi. Venez essayer et jugez-en par vous-même !

• **JEUDI DE 11H À 12H**

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 28/09 au 18/12/2026, 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 !

JEUDI
01/10

VISITE DE L'EXPOSITION "L'ART DU MIROIR AU 18^E A STRASBOURG" STRASBOURG de 10h30 à 11h30

L'exposition explore une production typiquement strasbourgeoise diffusée à grande échelle en Alsace et dans les régions limitrophes. Elle retrace l'histoire des liens entre les marchands miroitiers, les sculpteurs, les doreurs, les peintres, les manufactures de glaces et la clientèle.

Pourquoi retrouve-t-on autant de miroirs strasbourgeois dans les châteaux, les musées, les collections privées et sur le marché de l'art ? Miroir, mon beau miroir, dis-nous la vérité ! D'autant plus que la glace du miroir strasbourgeois pourrait provenir de la manufacture de Lohr am Main qui aurait inspiré le célèbre conte des frères Grimm...

Gratuit. Inscription obligatoire à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 28/09/2026.

Rendez-vous à 10h20 directement sur place, 24 Place de la Cathédrale.



SAMEDI
03/10

SPECTACLE "ESPRIT VIEILLE" STRASBOURG de 17h30 à 19h30 au TNS

Ce spectacle mis en scène par Éléonore Barrault nous apprend à regarder et à écouter le vieillissement. Il fait de la scène un lieu privilégié pour la cohabitation des générations et la refondation des imaginaires. Les artistes créent notamment un rideau de rides et de cheveux blancs pour dévoiler les différentes strates de l'expérience de cette vieillesse à venir. En cultivant « l'esprit vieille », Éléonore Barrault refuse toute injonction à garder la bonne distance, prenant le parti d'un rapprochement au plus près du passage du temps et des transformations qu'il produit sur nos corps et nos histoires.

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 25/09/2026.

Rendez-vous à 17h30 dans le hall d'accueil situé à côté du café du TNS «Le Caftouche» (1 Avenue de la Marseillaise)

SPECTACLE

DÉCOUVERTE

NATURE

DÉTENTE

LUNDI
05/10

CONCERT DES NÉRÉIDES

📍 STRASBOURG
à 14h15

Présentation du premier album de ce trio féminin strasbourgeois intitulé « Des Nymphes et des fées ». Une exploration sonore et textuelle des différentes modalités de l'eau et de la métamorphose du féminin. Voix, violoncelle, piano, ukulélé, handpan, violon, kalimba, lyre grecque et percussions méditerranéennes se mêlent pour créer une ambiance douce et enveloppante, entre folk, chanson et musiques traditionnelles. Des frissons en perspective...

Tarif unique : 3€/pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 25/09/2026.

Rendez-vous à 14h15 précises à l'Espace Django (4 impasse Kieffer : au terminus du tram C, arrêt «Rodolphe Reuss»)

MARDI
6/10VISITE GUIDÉE
EUROPÉENNE DU QUARTIER📍 STRASBOURG
de 15h à 16h30

Cette visite organisée par le Lieu d'Europe permet de découvrir les trois plus grandes institutions européennes de Strasbourg : le Conseil de l'Europe, la Cour européenne des droits de l'homme et le Parlement européen. Au gré de cette balade accompagnée, vous découvrirez l'architecture des bâtiments qui nous raconte le rôle et le fonctionnement des institutions qu'ils abritent.

Gratuit. Inscription obligatoire à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 30/09/2026.

Rendez-vous à 14h45 au Lieu d'Europe (8 rue Boecklin, tram E, arrêt «Boecklin»)

**SAMEDI
10/10**

REPAS FESTIF AU CSC CÔTÉ GARE **STRASBOURG** **de 12h à 14h**

Aujourd'hui, vous êtes les stars ! Nous ferons appel à un chef cuisinier qui mettra les petits plats dans les grands pour régaler vos papilles et les jeunes du CSC seront sur leur 31 pour vous servir et vous faire plaisir. Alors ne ratez pas cette occasion, venez passer un bon moment avec nous, seul-e ou à plusieurs... (réservé aux adultes et seniors).

Voici le menu : Crème de Potimarron et sa petite salade de chèvre chaud au miel et noix / Ballotine de volaille, crème de poivrons et pomme de terre farcie gratinée avec sa petite ratatouille de saison / Parfait glacé aux fruits des bois et son coulis.

Tarif en fonction des revenus : entre 3€ et 13€/pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 30/09/2026.

**MARDI
13/10**

RANDONNÉE DE BOERSCH À OBERNAI

 **BOERSCH/OBERNAI**
de 12h15 à 18h

Eve, bénévole de l'association, nous propose une jolie randonnée à pied entre Boersch et Obernai en suivant le sentier qui longe la rivière de l'Ehn. Il faut compter 2h30 à 3h de marche (7-8 km, sans dénivelé). Prévoir de bonnes chaussures de marche et une gourde d'eau.

Tarif unique : 2€/pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 06/10/2026.

Trajet en bus du Réseau 67/CTBR (billets fournis) : rendez-vous à 12h15 précises à la gare routière (derrière le centre commercial Place des Halles). Retour au même endroit à 18h05.



MARDI
20/10

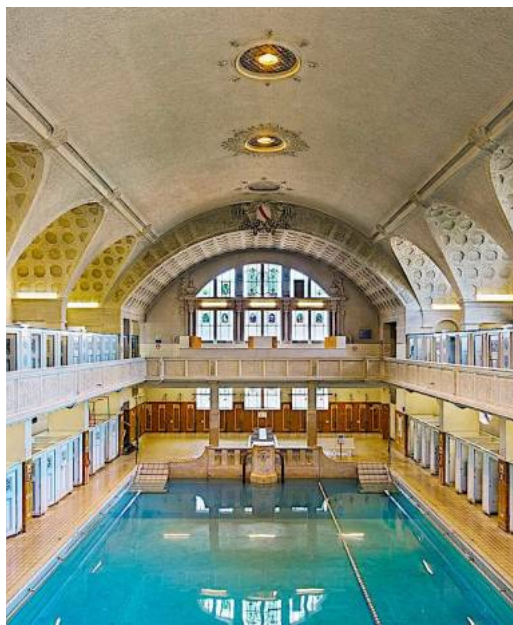
DÉTENTE À L'ESPACE BIEN-ÊTRE DES BAINS MUNICIPAUX

📍 STRASBOURG
de 9h45 à 12h15

Et si vous vous offriez une matinée de détente dans l'espace Bien-être des Bains Municipaux ? Bains romains, hammam, sauna, grotte à sel, jaccuzzi, piscine extérieure... Il faut compter au moins 1h30 à 2h, mais libre à vous de rester plus longtemps. Une bénévole 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.

Tarif en fonction des revenus uniquement pour les adhérents du CSC : entre 4€ et 22€/pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 09/10/2026.

Rendez-vous à 9h45 précises dans le hall de la piscine, près de la caisse



VENDREDI
06/11

APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ INTER-CSC

📍 STRASBOURG
de 14h à 16h30 au CSC Le Galet

Vous aimez jouer, rencontrer de nouvelles personnes ? Alors venez partager une après-midi « Jeux de société » avec d'autres passionné-e-s ! Goûter offert. NB : Si vous souhaitez animer un jeu que vous aimez, n'hésitez pas à contacter Sophie Kabèche (06 43 01 14 73).

Gratuit. Inscription obligatoire à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 23/10/2026.

Rendez-vous à 14h au CSC Le Galet (4 Avenue Tolstoï à HautePierre, tram A arrêt «Le Galet»)

**VENDREDI
13/11**

VISITE GUIDÉE DU MUSÉE

STRASBOURG
de 10h à 11h30

Le Musée Zoologique a rouvert il y a un an après d'importants travaux de rénovation. Si vous n'y êtes pas allé-e depuis, c'est l'occasion ou jamais, avec en prime une visite guidée. Au sein d'espaces agrandis et rénovés, avec de nouveaux dispositifs multimédias et interactifs, le musée propose un voyage au cœur de la diversité du vivant, à la découverte de l'histoire des sciences naturelles et du fonctionnement des écosystèmes. Durée : 1h30.

Gratuit. Inscription obligatoire à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 30/10/2026.

Rendez-vous à 9h45 sur place (29 Boulevard de la Victoire, tram Cou E, arrêt «Université»)



JEUDI
19/11

VISITE DE LA BIBLIOTHÈQUE NATIONALE UNIVERSITAIRE (BNU)

📍 STRASBOURG
de 9h à 10h

Fondée en 1871 sous l'Empire allemand, la Bibliothèque nationale et universitaire est installée au cœur du quartier de la Neustadt dans un bâtiment prestigieux datant de 1895. De 2010 à 2011, elle a bénéficié de travaux de restauration spectaculaires. La rénovation intérieure, moderne et lumineuse, tranche avec les façades extérieures ornées de colonnes, de statues et de médaillons, dans un style inspiré de la Renaissance italienne. La visite guidée nous permettra d'appréhender ces contrastes architecturaux, leurs significations et leurs enjeux.

Gratuit. Inscription obligatoire à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 06/11/2026.

Rendez-vous à 8h50 sur place (29 Boulevard de la Victoire, tram Cou E, arrêt «Université»)



LUNDI
23/11

APRÈS-MIDI L'ORANGERIE

BOWLING

À 📍 STRASBOURG
de 14h30 à 17h

Venez vous amuser avec nous, le temps d'une partie de bowling ! Que vous ayez l'habitude ou pas, vous êtes le/la bienvenu-e. Pas d'esprit de compétition, juste le plaisir de jouer et de passer un bon moment ensemble, dans la bonne humeur et la bienveillance (forfait incluant 2 parties, la location des chaussures et une boisson).

Tarif en fonction des revenus uniquement pour les adhérents du CSC : entre 2€ et 11€/pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 06/11/2026.

Rendez-vous à 14h15 à l'accueil du Bowling «Bad Bowl» dans le parc de l'Orangerie

LUNDI
30/11

CONCERT CONFIDENCES"

PAR L'ORCHESTRE PHILARMONIQUE

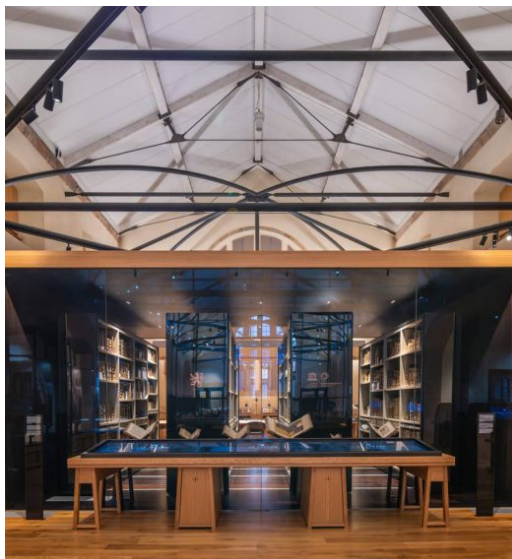
ET  STRASBOURG

à 14h15

Un concert entre piano et cordes, comme un dialogue intime, sensible, presque passionné, reflet d'un certain romantisme germanique. Au programme : Clara Schumann, Emilie Mayer et Robert Schumann.

Tarif unique : 3€/pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 06/11/2026.

Rendez-vous à 14h15 précises à l'Espace Django (4 impasse Kieffer : au terminus du tram C, arrêt «Rodolphe Reuss»)



JEUDI
03/12

VISITE GUIDÉE DE LA BIBLIOTHÈQUE HUMANISTE À SELESTAT

 SÉLESTAT

de 13h à 18h30

La Bibliothèque Humaniste conserve 154 manuscrits médiévaux et 1 611 imprimés des 15e et 16e siècles. Un trésor inestimable qu'on doit pour beaucoup à Beatus Rhenanus (1485 – 1547), humaniste originaire de Sélestat et ami d'Érasme. Il a légué à sa ville natale une exceptionnelle bibliothèque de 670 ouvrages, l'une des plus riches collections de la Renaissance.

Après la visite, nous flânerons dans le centre-ville de Sélestat pour profiter des illuminations et de l'ambiance de Noël.

Tarif en fonction des revenus uniquement pour les adhérents du CSC : entre 3€ et 15€/pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC (6 rue Finkmatt ou 13A rue du Hohwald) jusqu'au 20/11/2026.

Trajet en train : rendez-vous à 13h à la gare SNCF de Strasbourg. Retour au même endroit à 18h30.

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 nous contacter !

ENVIE DE PARTAGER UN MOMENT ENSEMBLE RÉGULIÈREMENT ?

Le club Seniors 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 FOSSÉ**

CSC Fossé des Treize

Quartier Halles/Tribunal

6 rue Finkmatt - 67000 Strasbourg

03.88.14.36.40 | www.cscf13.org

(tapez 1)

CSC Côté Gare

Quartier Gare/Laiterie

13A rue du Hohwald - 67000 Strasbourg

03.88.14.36.40 (tapez 2) | www.cscf13.org