

AVRIL - MAI - JUIN 2023



# LES ACTIVITÉS ADULTES & SENIORS

AU CSC DU FOSSÉ DES TREIZE

UN SEUL MOT D'ORDRE :  
FAITES-VOUS PLAISIR !



Centre socio-culturel

FOSSÉ

des Treize

CENTRE SOCIO-CULTUREL DU FOSSÉ DES TREIZE |



6 rue Finkmatt - 67000 Strasbourg



## 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.

• **VENREDI 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**

• **VENREDI DE 16H À 17H**

---

#### **TRICOT** - Avec Valérie Linge, bénévole et passionnée

Que vous soyez débutant-e ou expérimenté-e, Valérie vous propose de tricoter ensemble pour un projet qui sera défini en commun.

• **JEUDI DE 10H30 À 11H30**

**TARIF UNIQUE : 10€/PERS ET PAR  
TRIMESTRE + CARTE DE MEMBRE**

**TARIF UNIQUE**



## 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 27/03 au 17/06/2023,**  
**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 5€ et 30€ / atelier / trimestre.**  
Possibilité de faire une séance d'essai gratuite.

*Inscriptions et paiements à l'accueil du CSC*  
**03 88 14 36 40**



## DES SORTIES POUR TOUS LES GOÛTS !

VENDREDI  
31/03

### "L'ALSACE À LA UNE" AVEC RITA TATAÏ & FRANTISEK ZVARDON



TRUCHTERSHEIM  
de 8h30 à 13h10

La Maison du Kochersberg expose les créations de Rita Tataï, figure emblématique de notre quartier. Dans son atelier de costumes «La Colombe», rue du Faubourg de Pierre, elle a créé une collection originale de vêtements alsaciens «Geht's In», alliant avec audace modernité et tradition. Elle nous guidera elle-même à la découverte de cette «Alsace Chic et rock». En contrepoint, nous découvrirons aussi les photos de Frantisek Zvardon : une invitation au voyage dédiée à la magie des paysages alsaciens.

Après la visite, deux options au choix : 1) Retour immédiat en car 2) Déjeuner au restaurant « Le Flammen'Truch » (non compris dans le tarif de la sortie).

**Tarif adhérents du CSC (en fonction des revenus) :** entre 2€ et 8€/pers.

**Tarif non-adhérents du CSC :** 12€.

Inscription et paiement à l'accueil du CSC jusqu'au 27/03/2023.

**Trajet en car du Réseau 67 (ligne 220) :** rendez-vous à la gare routière de la Place des Halles à 8h30. Retour au même endroit à 13h10 (option 1) ou 15h (option 2).

LUNDI  
03/04

### RÉCITAL DE CHANSONS ORIGINALES DE LUC MARTIN



CSC F13  
à 14h30

Luc Martin est chanteur-guitariste et habitant du quartier. Ses recueils de textes «Présent d'amour» et «Vies fragiles» ont été mis en musique, le premier par Annemarie Wolff, le second par Jean-Yves Ragot, qui l'accompagnera à la guitare. Il nous proposera «un florilège de chansons sensibles et poétiques» (DNA).

**Entrée libre et gratuite :** inscription recommandée : [viedequartier@cscf13.org](mailto:viedequartier@cscf13.org) ou 06 43 01 14 73

JEUDIS  
06/04 + 25/05

### VISITE GUIDÉE DE LA BIJOUTERIE ARTHUS BERTRAND



STRASBOURG  
à 15h



La Maison Arthus Bertrand, née en 1803, travaillait au service de l'Empire pour lequel elle réalisait les décorations honorifiques, comme la célèbre Légion d'honneur. Elle a créé la médaille de la Vierge de la rue du Bac à Paris. À Strasbourg elle a pris inspiration de la magnifique rosace de la Cathédrale pour créer une médaille émaillée selon la technique du plique-à-jour, un travail d'une maîtrise et d'une délicatesse remarquables. Le savoir-faire de la Maison s'étend aujourd'hui à la création de bijoux contemporains très raffinés.

**Gratuit avec inscription obligatoire** à l'accueil du CSC jusqu'au 31/03/2023 (1<sup>ère</sup> visite) ou 17/05/2023 (2<sup>ème</sup> visite). Nombre de place limité.

**Rendez-vous sur place** (18 rue du Dôme) à 14h45. Durée de la visite : 45min.

JEUDI  
13/04

## VISITE GUIDÉE DU MOULIN DE HURTIGHEIM

  HURTIGHEIM  
de 13h15 à 17h15

L'histoire de ce lieu commence en 1929 dans un corps de ferme transformé en moulin, au cœur du village de Hurtigheim. S'il s'est agrandi au fil du temps, le moulin a conservé son aspect authentique avec ses boiseries, poulies, courroies en cuir et bonnes odeurs de froment. Raoul et Thomas, 5<sup>ème</sup> génération de meuniers dans la famille Becker, y perpétuent la fabrication de farines artisanales de qualité, issues des meilleurs terroirs du Kochersberg. Une visite d'environ 1h15 pour (presque) tout savoir sur la farine et sa fabrication, suivie d'une petite collation et 1 kg de farine offert à chaque participant ! Et pour ceux qui le souhaitent, une trentaine de variétés de farines sont disponibles à la vente au magasin du moulin.

**Tarif adhérents du CSC (en fonction des revenus) :** entre 2€ et 8€/pers.

**Tarif non-adhérents du CSC :** 12€.

*Inscription et paiement à l'accueil du CSC jusqu'au 05/04/2023.*

**Trajet en car du Réseau 67 (ligne 205) :** rendez-vous à la gare routière de la Place des Halles à 13h15. Retour au même endroit à 17h15.



SAMEDI  
15/04

## THÉÂTRE "TOUT MON AMOUR" DE LAURENT MAUVIGNIER

 STRASBOURG  
à 16h au TNS

Un couple, le père et la mère, est obligé de revenir dans la maison du grand-père pour assister à son enterrement. Cet endroit est celui de la tragédie familiale, celui où leur fille de six ans a disparu, dix ans auparavant. Une mystérieuse adolescente va venir sonner à leur porte : qui est-elle ? Une imposture ou l'être tant espéré ? Et qu'en dire au fils, l'enfant devenu unique après la disparition de sa sœur ? Un «thriller métaphysique» mis en scène par Arnaud Meunier (durée : 1h35).

**Tarif uniquement adhérents du CSC (en fonction des revenus) :** entre 3€ et 11€/pers.

*Inscription et paiement à l'accueil du CSC jusqu'au 31/03/2023.*

**Rendez-vous dans le hall d'accueil situé à côté du café du TNS** (1 Avenue de la Marseillaise) à partir de 15h.

JEUDI  
11/05

## VISITE DU MUSÉE DE LA BATELLERIE

 OFFENDORF  
de 13h15 à 17h

L'activité des bateliers employait un tiers de la population du village jusqu'en 1970, mais ce mode de transport écologique fut peu à peu abandonné au profit de la route et du chemin de fer. Le cercle amical des bateliers d'Offendorf a sauvé une péniche pour la reconverter en musée et témoigner ainsi d'une époque disparue.

**Tarif uniquement adhérents du CSC (en fonction des revenus) : entre 2€ et 8€/pers.**  
*Inscription et paiement à l'accueil du CSC jusqu'au 03/05/2023.*

**Trajet en minibus (nombre de places limité) : rendez-vous devant le CSC Fossé des Treize à 13h15. Retour au même endroit à 17h.**

MERCREDI  
17/05

## DÉTENTE À L'ESPACE BIEN-ÊTRE DES BAINS MUNICIPAUX

 STRASBOURG  
de 9h45 à 13h

Et si vous vous offriez une matinée de détente dans le nouvel espace Bien-être des Bains Municipaux ? Bains romains, hammam, sauna, grotte à sel, jacuzzi, piscine extérieure... Il faut compter au moins deux heures pour en profiter vraiment. Une bénévoles du CSC, habituée des lieux, sera là pour vous guider. Possibilité de prendre une boisson et une collation au bar qui ouvre vers midi. Ouvert aux hommes et aux femmes.

**Important : venez en maillot de bain et apportez un drap de bain pour le sauna ainsi que vos affaires de toilette pour la douche.**

**Tarif uniquement adhérents du CSC (en fonction des revenus) : entre 5€ et 15€/pers.**  
*Inscription et paiement à l'accueil du CSC jusqu'au 10/05/2023.*

**Rendez-vous dans le hall de la piscine, près de la caisse, à 9h45 précises.**  
*Nombre de participants limité à 10 pers.*



MARDI  
23/05

## VISITE DU PORT EN BATEAU-PROMENADE

 STRASBOURG  
de 10h à 12h

«Strasbourg sur mer» : l'histoire de la ville et celle de son port sont étroitement liées. De tout temps, les activités fluviales ont contribué à la vitalité de la cité. A travers cette visite commentée du Port autonome de Strasbourg, redécouvrez la richesse du patrimoine industriel strasbourgeois.

**Tarif uniquement adhérents du CSC (en fonction des revenus) : entre 5€ et 14€/pers.**  
*Inscription et paiement à l'accueil du CSC jusqu'au 07/04/2023.*

**Rendez-vous à l'embarcadère Dauphine situé Place de l'Étoile à 9h45.**

LUNDI  
08/06

## CONCERT "À LA BONNE HEURE" A L'ESPACE DJANGO

STRASBOURG  
de 14h15 à 15h30

Six musiciens de l'Orchestre Philharmonique (violon, violoncelle et alto) interpréteront des œuvres de Bach, Richard Strauss et Mozart.

**Tarif unique :** 3€/pers. Inscription et paiement à l'accueil du CSC jusqu'au 07/04/2023.  
**Rendez-vous à l'Espace Django** (4 impasse Kieffer, au terminus du tram C, arrêt «Rodolphe Reuss») à 14h15 précises.

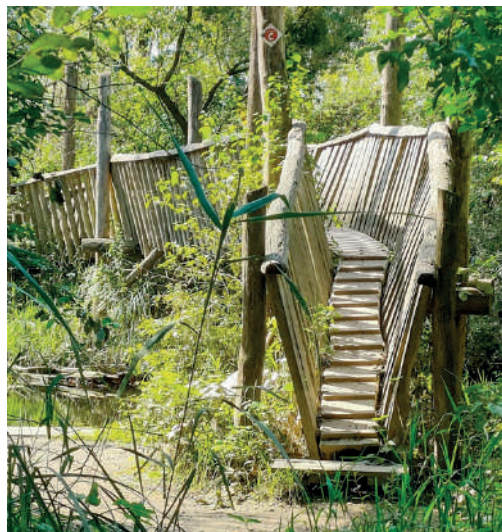
VENDREDI  
23/06

## RANONNÉE PÉDESTRE DANS UN COIN DE NATURE SAUVAGE

NEURIED  
de 10h à 15h30

Au pied du pont Pflimlin, côté allemand, se cache un sentier de découverte («Auenwildnispfad») qui serpente à travers une zone humide conservée à l'état sauvage, autour du polder d'Altenheim. Une balade rafraîchissante pour se ressourcer loin de l'agitation urbaine. Durée : 2h30 à 3h de marche, entrecoupées par une pause pique-nique. Une bonne condition physique est nécessaire. Prévoir des chaussures de marche et de l'eau en quantité suffisante.

**Tarif unique uniquement pour les adhérents du CSC :** 3€/pers.  
Inscription et paiement à l'accueil du CSC jusqu'au 13/06/2023.  
**Trajet en minibus (nombre de places limité) :** rendez-vous devant le CSC Fossé des Treize à 10h30. Retour au même endroit vers 15h30. Repas tiré du sac.



# 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**

**03 88 14 36 41 / 06 43 01 14 73 ou [viedequartier@cscf13.org](mailto:viedequartier@cscf13.org)**

**LUNDI DE 15H À 17H**

*Pour participer, il suffit de prendre sa carte de membre annuelle (17 €)*



**COMMENT  
SE RENDRE  
AU FOSSE ?**



## **Quartier Halles/Tribunal**

6 rue Finkmatt - 67000 Strasbourg  
03.88.14.36.40 | [www.cscf13.org](http://www.cscf13.org)

## **Quartier Gare/Laiterie**

13A rue du Hohwald - 67000 Strasbourg  
03.88.14.36.40) | [www.cscf13.org](http://www.cscf13.org)

Centre Socio-Culturel

**FOSSE** *des Treize*