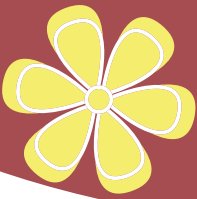


janvier - mars 2016



LES ACTIVITÉS POUR ADULTES ET SENIORS

AU CSC DU FOSSE DES TREIZE

Être bien dans son corps, échanger avec d'autres, cultiver sa curiosité...
Autant de manières de s'épanouir en mettant à profit son temps libre.

C'est dans cet esprit que le CSC du Fossé des Treize propose pour le prochain trimestre (janvier – mars 2016) un programme varié d'activités de loisirs pour adultes et seniors, accessibles au plus grand nombre.

Un seul mot d'ordre « Faites-vous plaisir ! ».

AU PROGRAMME

Initiation à
l'informatique

Santé et
bien-être

Sorties
pour tous

NB : Les activités démarrent le Lundi 04/01/2016.
Une séance d'essai gratuite vous est proposée.



Carsat

Retraite
et Santé
Rural

Alsace Moselle



CONSEIL GÉNÉRAL
BAS RHIN

Caaf
du Bas-Rhin



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Des ateliers animés par des étudiants en DEUST « Activités Physiques, Sportives et de Loisirs pour les publics seniors ».

Taïso

Destiné aux seniors, le cours de Taïso se déroule en plusieurs phases qui alternent échauffement, travail musculaire, assouplissement, approche douce du ju-jitsu (art japonais). La séance de termine par des étirements et de la relaxation.

// **Mardi de 10h à 11h** au CSC - *Intervenante : Alexandra Conquet*

NB : Ces ateliers hebdomadaires n'ont pas lieu durant les vacances scolaires

Marche nordique

Manon vous donne rendez-vous au Parc de l'Orangerie (sur le parking du Bowling). Petit échauffement sur place, puis marche dans les allées fleuries de ce très beau parc. Possibilité de faire une séance d'essai gratuite avec prêt de bâtons.

// **Lundi de 10h à 11h** - *Intervenante : Manon Ansel*

Inscriptions au trimestre (10 séances du 4/01 au 25/03/2016, hors vacances scolaires) : carte de membre annuelle (17 €) + 27 € / atelier / trimestre.

Certificat médical obligatoire à fournir à l'inscription.

Contact : adressez-vous à l'accueil du CSC (03 88 14 36 40 ou accueil@cscf13.org)



INITIATION A L'INFORMATIQUE

Vous voulez apprivoiser votre ordinateur, vous familiariser avec les multiples possibilités qu'offre l'informatique ?

Ces ateliers en petits groupes de 4 à 6 personnes sont animés par des seniors bénévoles et ont lieu à l'Annexe du CSC (44, rue du Faubourg de Pierre). Ils sont organisés en partenariat avec les associations Générations Mouvement 67 et AGIR abcd.

// **Lundi de 9h30 à 12h**

// **Mercredi de 9h30 à 12h**

// **Vendredi de 9h30 à 12h**

NB : Ces ateliers hebdomadaires n'ont pas lieu durant les vacances scolaires

Inscriptions au trimestre (10 séances du 4/01 au 25/03/2016, hors vacances scolaires) : adhésion annuelle au CSC et à Générations Mouvement 67 (23 €) + 42 € / atelier / trimestre

Contact : Sophie KABECHE au 03 88 14 36 41 ou viedequartier@cscf13.org



INITIATION AUX DANSES DU MONDE

Entrez dans la danse, sous la houlette de Jean-Pierre Pulfermuller, spécialiste en danses folkloriques et danses du monde, et oubliez tous vos soucis... Il n'est pas nécessaire d'être en couple, il suffit d'être motivé et d'avoir envie de danser.

// **Mercredi de 10h à 11h30** au CSC

Inscriptions au trimestre (10 séances du 13/01 au 31/03/2016, hors vacances scolaires) : carte de membre annuelle (17 €) + 27 € / atelier / trimestre.

Contact : adressez-vous à l'accueil du CSC (03 88 14 36 40 ou accueil@cscf13.org).



ATELIER « JE FABRIQUE TOUT MOI-MÊME ! »

Faire soi-même ses produits d'entretien, prendre soin de son corps avec des produits naturels : c'est écologique, économique, et amusant ! Lessive, dentifrice, crème de soin : avec l'association ADEVICO, venez découvrir des recettes pour tout fabriquer et préserver la planète, votre santé et votre porte-monnaie.

// **Mardi de 14h30 à 15h30** à l'Annexe (44, rue du Faubourg de Pierre)

Inscriptions au trimestre (10 séances du 4/01 au 25/03/2016, hors vacances scolaires) : carte de membre annuelle (17 €) + 27 € / atelier / trimestre.

Contact : adressez-vous à l'accueil du CSC (03 88 14 36 40 ou accueil@cscf13.org).



« ON EN PARLE ... »

Échanger des astuces (pour bien dormir, pour se soigner, pour jardiner, etc.), partager avec d'autres ses expériences de voyages ou autres, parler de ses passions, discuter de questions de société ou de sujets d'actualité qui vous tiennent à cœur... Gérard vous donne rendez-vous les 1^{er} et 3^{ème} jeudis de chaque mois (hors vacances scolaires). Chaque fois, les participants choisiront à la majorité le thème de la séance suivante.

// **1^{er} et 3^{ème} jeudis du mois, de 14h30 à 16h** - *Animateur : Gérard Lind*

5 séances au 2^{ème} trimestre : 7/01, 21/01, 4/02, 3/03 et 17/03/2016
Pour participer, il suffit de prendre sa carte de membre annuelle (17 €)



« ET SI L'ON INVENTAIT UNE HISTOIRE... ? »

Vous aimez les contes ? Alors retrouvez-vous à plusieurs pour créer ensemble une histoire à nulle autre pareille. Riche de vous, portée par vos rêves, elle commencera comme il se doit par « Il était une fois... ». La suite est à inventer, avec l'appui de Nicole Docin-Julien, conteuse professionnelle et directrice du festival « Couleurs conte ». Pas besoin de prendre de notes, elle sera votre scribe et se chargera de donner une forme écrite à votre imaginaire. Cet atelier est organisé en partenariat avec l'association Porte Ouverte.

// **Mardi de 14h30 à 15h30** (lieu à préciser)

Atelier en 4 séances : Mardi 8, 15, 22 et 29/03/2016.

Pour en savoir plus : 03 88 14 36 41 ou viedequartier@cscf13.org

Inscriptions à l'accueil du CSC jusqu'au 29/02/2016 : 15 € / personne.



COMITÉ DE LOISIRS DES SENIORS

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 !

// **Lundi de 14h30 à 17h**

Contact : *Sophie KABECHE* au 03 88 14 36 41 ou viedequartier@cscf13.org

Retrouvez aussi l'ensemble de nos **120 ateliers d'expression** (cuisine, dessin, peinture, gymnastique...) sur notre site internet www.cscf13.org ou sur notre plaquette disponible à l'accueil du centre.

Réduction de 25% pour les 60 ans et +



DES SORTIES POUR TOUS LES GOÛTS !

Visite guidée d'un appartement pédagogique sur les économies d'énergies

// Mardi 19/01/2016 de 14h30 à 15h30



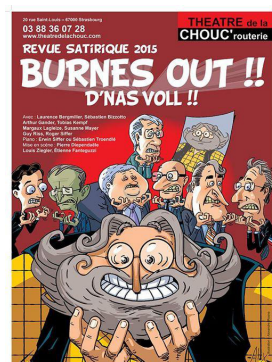
Venez découvrir de manière simple et ludique comment réaliser facilement des économies d'énergie dans votre logement, en visitant l'appartement pédagogique créé par la Fondation FACE (Fondation Agir Contre l'Exclusion). Dans chaque pièce un thème est abordé : chauffage, consommation d'eau, appareils électriques, éclairage, qualité de l'air intérieur, tri des déchets, etc. Autant d'éco-gestes à mettre en pratique chez soi pour faire des économies tout en préservant la planète...

Lieu : 13, Place des Halles à Strasbourg.

Inscription avant le 12/01/2016 à l'accueil du CSC. La visite est gratuite.

La revue satirique de la Choucrouterie

// Dimanche 31/01/2016 à 17h au théâtre de la Choucrouterie (20 rue Saint Louis)



Un spectacle de cabaret en alsacien et en français qui traite de l'actualité politique bien sûr, mais évoque aussi, en sketches et en chansons, des thèmes de société comme le tramway, les langues mortes, la folie des selfies, la fermeture de la Coop, la piscine municipale, etc... Le spectacle dure 2 heures et se joue simultanément en alsacien dans une salle et en français dans une autre, les comédiens courant sans cesse de l'une à l'autre... !

Tarif : 23 € / personne.

Tarif réduit pour les adhérents du CSC : 18 € / personne.

Réservations et paiement jusqu'au 20/01/2016 à l'accueil du CSC.

Journée à la neige au Champ du Feu

// Lundi 8/02/2016, de 9h à 17h30



Descente en luge, balade en raquettes, bataille de boules de neige, construction de bonshommes de neige : faites votre programme !

Deux balades accompagnées en raquette seront proposées aux adultes : l'une de 45 mn le matin, l'autre de 1h30 l'après-midi (2 groupes de 15 pers. maxi). Si cette

activité vous intéresse, réservez votre place dès l'inscription en précisant votre choix de balade ainsi que votre pointure, si vous avez besoin de louer des raquettes (nous nous chargerons de les réserver et vous les paierez vous-mêmes sur place le jour J).

Trajet en bus au départ du CSC (6, rue Finkmatt). Repas de midi tiré du sac dans une salle chauffée.

Tarifs Adultes : 12 € pour les non-adhérents et 8 € pour les adhérents du CSC

Tarifs Enfants : 7 € pour les non-adhérents et 5 € pour les adhérents du CSC

Possibilité de location de matériel en supplément : raquettes (10 € / jour/ personne) et luges (10 € à 13 € / 4 heures selon les modèles)

Rendez-vous gourmand

// Samedi 5/03/2016, de 12h à 14h, au restaurant du CSC *A la faim de loup*



Et si vous vous offriez un repas au restaurant ?

Le restaurant du CSC « A la faim de loup » vous accueille, seul(e), en famille ou entre amis et l'atelier « Cuisine futée » du CSC se propose de vous régaler, dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Au menu : Salade de crudités - Pot-au-feu - Salade de fruits secs et boule de glace.

Et cerise sur le gâteau : un quatuor de musique classique viendra agrémenter le repas.

Réservations et paiement indispensables avant le 25/02/2016 à l'accueil du CSC.

Tarifs (hors boissons) : 13 € / adulte et 7 € / enfant (10 € et 5 € pour les adhérents du CSC).

Visite du Théâtre National de Strasbourg (TNS)

// Lundi 14/03/2016 de 14h à 15h30



Découvrez l'histoire des lieux, les coulisses, le fonctionnement technique et administratif du théâtre, ses différents métiers, mais aussi les légendes qui entourent ce lieu prestigieux...

Inscription avant le 3/03/2016 : 03 88 14 36 41 ou viedequartier@cscf13.org. La visite est gratuite.

Représentation de *La mouette* de Tchekhov, mise en scène par Thomas Ostermeier

// Dimanche 3/04/2016 à 16h au TNS



Dans *La Mouette*, Anton Tchekhov (1860-1904) fait de l'art le terrain de prédilection des passions et des illusions. Celles notamment de Nina, une jeune fille qui rêve d'être actrice ou celles de Treplev, jeune auteur de formes nouvelles en quête de reconnaissance et de l'amour d'Arkadina, sa mère, comédienne célèbre mais que le cœur porte à aimer un autre auteur que son fils.

Tarif : 12 € pour les non-adhérents et 9 € pour les adhérents du CSC

Réservations et paiement jusqu'au 19/03/2016 à l'accueil du CSC

En prime, le TNS vous réserve un privilège exclusif : une rencontre avec une ou deux personnes de l'équipe du spectacle le Mardi 5/04/2016 à 14h. A ne pas manquer !

DEVENEZ BÉNÉVOLE AU FOSSÉ DES TREIZE

Vous voulez transmettre une passion, un savoir faire, une compétence ?

Vous voulez aider des enfants et des jeunes dans leur vie scolaire ?

Vous voulez accompagner des adultes primo arrivants dans leur parcours d'insertion ?

Vous voulez occuper une partie de votre temps pour une oeuvre collective ?...

Devenir bénévole au Fossé des Treize, c'est s'engager, à son rythme, dans un projet à vocation sociale et culturelle qui favorise la mixité et qui participe activement à la vie du quartier.

Contact : Sophie KABECHE au 03 88 14 36 41 ou viedequartier@cscf13.org

Et si vous proposiez vous-même des idées de sorties ?

Excursions à la journée, visites de musées, spectacles, concerts, découverte du patrimoine local, randonnées ou autres activités de plein air : vous avez certainement des idées à nous proposer, des envies à partager, des projets à réaliser...