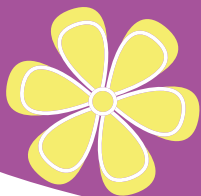


avril - juin 2015



# 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 (Avril – Juin 2015) 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

Santé et bien-être

Initiation à l'informatique

Des sorties pour tous les goûts !



**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 et approche douce du ju-jitsu (art japonais). La séance de termine par des étirements et par de la relaxation.

// **Mardi de 10h à 11h** - *Intervenante : Marion Boudgoust*

### Marche nordique

Anny-France 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 8h45 à 9h45** - *Intervenante : Anny-France Laemmel*

**Inscriptions** au trimestre (10 séances du 30/03 au 19/06/2015) :

carte de membre annuelle (17 €) + 25 € / 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](mailto: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 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 30/03 au 19/06/2015) :

adhésion annuelle au CSC et à Générations Mouvement 67 (23 €)

+ 40 € / atelier / trimestre

**Contact** : Sophie KABECHE au 03 88 14 36 41 ou [viedequartier@cscf13.org](mailto:viedequartier@cscf13.org)



## DES SORTIES POUR TOUS LES GOÛTS !

### Parcours de découverte du théâtre

Vous pouvez participer à l'ensemble du parcours ou vous inscrire séparément à l'une ou l'autre des étapes de ce parcours, comme bon vous semble.

Attention ! Le nombre de places est limité, ne tardez pas trop...

// Mardi 31/03/2015, de 14h à 15h30

#### **Visite du Théâtre National de Strasbourg (TNS)**

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...

**Entrée gratuite.** Inscription préalable obligatoire jusqu'au 23/03/2015 :

03 88 14 36 41 ou [viedequartier@cscf13.org](mailto:viedequartier@cscf13.org)

// Dimanche 19/04/2015 à 16h

#### **Représentation de « Pantagruel »**

L'appétit de Pantagruel est insatiable. Le metteur en scène Benjamin Lazar nous invite à l'être et à nous mettre à table pour savourer les mots de Rabelais, son humour et son irrévérence, son appétit de savoir, de partage, son désir d'humanisme.

**Tarif :** 11 € pour les non-adhérents du CSC et 7 € pour les adhérents.

Réservation et paiement jusqu'au 2/04/2015 à l'accueil du CSC.

// Dimanche 17/05/2015 à 16h

#### **Représentation de « La veillée des grands gourmands »**

François Chattot nous invite à son « cabaret satirique contemporain ».

Au menu : des textes pour parler de ce qui réjouit ou révolte, du monde d'aujourd'hui, de la musique, des chansons, sans oublier « le plat du chef » cuisiné durant la représentation et que les spectateurs seront invités à déguster...

**Tarif :** 11 € pour les non-adhérents du CSC et 7 € pour les adhérents

Réservation et paiement jusqu'au 30/04/2015 à l'accueil du CSC.

## **Visite de la Grande Synagogue de Strasbourg**

// Jeudi 16/04/2015, de 10h à 11h30

La Grande Synagogue de la Paix se trouve dans le quartier proche du CSC du Fossé des Treize... Raison de plus pour s'y intéresser. Au-delà de la visite d'un lieu de culte, ce sera l'occasion d'en savoir plus sur les rites et les traditions juives et sur l'histoire de la communauté juive à Strasbourg.

**Tarif :** 5 € / pers pour les non-adhérents du CSC et 2,50 € / pers pour les adhérents  
Réservation et paiement jusqu'au 2/04/2015 à l'accueil du CSC (avoir une pièce d'identité sur soi le jour de la visite).

## **Excursion au château du Fleckenstein**

// Lundi 27/04/2015, de 8h45 à 18h

### **2 programmes au choix :**

=> Pour les adultes : Visite guidée du château-fort le matin + visite guidée du fort du Four-à-Chaux (ligne Maginot) l'après-midi

=> Pour les familles : Parcours de découverte « Le château des défis », sous forme de chasse au trésor (durée : 3h) + petite balade à pied dans la forêt (20-30 mn) jusqu'à l'aire de jeux médiévale du Gimbelhof.

Repas tiré du sac ou petite restauration payante au « Café des 4 châteaux » (menu à 5,50 €, non-compris dans le prix de la sortie : à préciser à l'inscription)

Trajet en car. **Rendez-vous à 8h45 devant le CSC** du Fossé des Treize. Retour vers 18h au même endroit.

**Tarif plein :** 7 € / enfant de moins de 18 ans et 12 € / adulte

**Tarif réduit pour les adhérents CSC :** 5 € / enfant de moins de 18 ans et 10 € / adulte

Réservation et paiement jusqu'au 13/04/2015 à l'accueil du CSC.

## **Demandez le programme !**

Partir en excursion à la journée, visiter un musée, aller au spectacle, (re)-découvrir le patrimoine local, faire une randonnée ou d'autres activités de plein air : le CSC du Fossé des Treize vous propose régulièrement des sorties à prix modique, que vous soyez adhérent ou non du CSC.

**Si vous voulez recevoir le programme des sorties, envoyez-nous vos coordonnées (nom, tél, courriel) à : [viedequartier@cscf13.org](mailto:viedequartier@cscf13.org)**

**Contact :** Sophie KABECHE au 03 88 14 36 41 ou [viedequartier@cscf13.org](mailto:viedequartier@cscf13.org)