

octobre - décembre 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 (octobre – décembre 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 ! ».

**VENEZ VOUS RENSEIGNER ET RENCONTRER**  
les animateurs(-trices) :

**Vendredi 16/09/2016 de 10h à 11h30**  
au CSC du Fossé des Treize

AU PROGRAMME

Initiation à  
l'informatique

Santé et  
bien-être

Des sorties  
pour tous

NB : Les activités démarrent le Lundi 26/09/2016.  
Une séance d'essai gratuite vous est proposée.





## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

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

体  
操



### 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** - *Intervenante : Alexandra Conquet*

### Yoga avec chaise

Le yoga avec chaise est un cours destiné aux seniors, mais aussi aux personnes moins à l'aise avec leur corps qui souhaitent pratiquer à leur rythme, à partir de leurs propres possibilités dans une ambiance décontractée et en groupe limité. Au programme : exercices de respiration, postures traditionnelles parfois modifiées et simplifiées avec une chaise comme support, et méditations.



// **Mercredi de 10h à 11h au CSC du Fossé des Treize** - *Intervenante : Elodie BAMS*

// **Mercredi de 18h15 à 19h15 à la Résidence des Arts (13a, rue du Hohwald)**



### 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.

// **Lundi de 11h à 12h**

**Inscriptions** au trimestre (10 séances du 26/09 au 16/12/2016, 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](mailto:accueil@cscf13.org))

Atelier Yoga à la Résidence des Arts :

inscription à l'association Porte Ouverte (03 88 32 73 14)

## Initiation à 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.

### ◆ Trois ateliers hebdomadaires au choix :

// **Lundi de 9h30 à 12h** : les rudiments de l'ordinateur (pour les néophytes).

// **Mercredi de 9h30 à 12h** : apprendre à utiliser le traitement de texte, à classer ses documents, à envoyer et à gérer ses mails.

// **Vendredi de 9h30 à 12h** : apprendre à surfer sur Internet pour chercher des renseignements, faire des achats, des démarches administratives, écouter de la musique, ou regarder des vidéos...

**Inscriptions** au trimestre (10 séances du 26/09 au 16/12/2016, hors vacances scolaires) : adhésion annuelle au CSC et à Générations Mouvement 67 (23 €) + 42 € / atelier / trimestre



◆ **Des séances individuelles à la carte pour apprendre à manier votre tablette**, surmonter une difficulté ou vous perfectionner sur un point précis.

// **Sur rendez-vous** (en fonction des disponibilités des bénévoles) : adhésion annuelle au CSC (17€) + 8€ / séance d'1h30.

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

## « ON EN PARLE ... .. ET ON Y JOUE ! »

Un groupe pour se rencontrer et passer un bon moment ensemble, en discutant et en jouant. Les séances seront consacrées alternativement, soit à jouer à des jeux de société, soit à discuter d'un sujet choisi ensemble. L'occasion d'échanger des astuces, de raconter ses voyages, de partager ses passions ou de débattre de sujets de société, par exemple.

Le contenu de chaque séance sera fixé lors de la 1<sup>ère</sup> rencontre le 29/09/16 : soyez les bienvenus !

// **Deux Jeudis par mois** (hors vacances scolaires), de 14h30 à 16h

**6 séances au 1<sup>er</sup> trimestre : 29/09, 13/10, 17/11 et 15/12**  
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.

**5 séances les Jeudi 3, 10, 17, 24/11 et 1/12/2016, de 10h à 11h**  
Pour participer, il suffit de prendre sa carte de membre annuelle (17 €)

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



## 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](mailto:viedequartier@cscf13.org)**

Retrouvez aussi l'ensemble de nos **120 ateliers d'expression** sur notre site internet [www.cscf13.org](http://www.cscf13.org) ou sur notre plaquette disponible à l'accueil du centre.



## DES SORTIES POUR TOUS LES GOÛTS !

### Soirée-débat autour du film « Fin de partie » de Sharon Maymon et Tal Granit (2014)

// Vendredi 7/10/2016 à 18h au CSC du Fossé des Treize

Un film germano-israélien en forme de comédie douce-amère qui pose des questions actuelles : peut-on choisir sa fin de vie ? Que peut-on faire face à la souffrance ? La projection sera suivie d'un débat avec Claude Hury, présidente de « Ultime Liberté », association internationale pour le droit de mourir.

**Tarif : 5 € / pers. (3€ pour les adhérents du CSC)**



### Rendez-vous gourmand

// Samedi 8/10/2016 de 12h à 14h au restaurant du CSC



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 vous propose un repas d'automne, dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Au menu : salade de saison, suprême de volaille avec sauce aux champignons des bois et spätzle et tarte aux pommes tiède accompagnée de glace à la vanille.

*Réservations et paiement indispensables avant le 30/09/2016 à l'accueil du CSC. Tarifs (hors boissons) : 13 € / adulte et 7 € / enfant (10 € et 5 € pour les adhérents).*

### Concert gratuit du RAY ANDERSON'S POCKET BRASS BAND

// Vendredi 14/10/2016 à 20h30 au CSC du Fossé des Treize

Cette année, le festival Jazz d'Or prend ses quartiers au Fossé des Treize. Pour fêter l'ouverture de sa saison 2016/17, il vous invite à vous en mettre plein les oreilles avec le grand tromboniste Ray Anderson accompagné de ses musiciens : Steven Bernstein à la trompette, José Davila au sousaphone et Tommy Campbell à la batterie.

*Réservation indispensable au 03 88 14 36 57 ou 03 88 14 36 41. Nombre de places limité.*



## Spectacle d'humour « En toute inquiétude », un one-man show de Jean-Luc Piraux

// Mardi 18/10/2016 à 20h30 à l'Espace K. (10, rue du Hohwald)

Que se passe-t-il quand votre vie se décale, que tout semble aller trop vite pour vous ? L'histoire de Séraphin, c'est celle d'un quinquagénaire qui voudrait bien, mais qui n'en peut plus. Largué au boulot, dépassé en famille, il est prêt à tout : apprendre l'anglais, la natation, le langage HTML, la rébellion. Et pourtant quelque chose résiste. Et si c'était lui-même ? Jean-Luc Piraux interroge avec un appétit drôle et cruel la science aléatoire des trajectoires de vie.

**Tarif : 13 €/ pers. (8 € pour les adhérents du CSC).**

*Inscriptions et règlement à l'accueil du CSC jusqu'au 3/10/2016.*

## Visite de la Grande Mosquée de Strasbourg

// Jeudi 3/11/2016, de 10h à 12h

Visite guidée, suivie d'un temps d'échanges. Rendez-vous sur place à 10h à l'entrée du parking (6, rue Averroès, à proximité du Nouvel Hôpital Civil et du Lycée Louis Pasteur).

**Tarif : 5 €/ pers (3 € pour les adhérents du CSC).**

*Inscriptions et règlement à l'accueil du CSC jusqu'au 20/10/2016.*



## Spectacle de danse contemporaine « Monument 0 : Hanté par la guerre (1913 – 2013) » par Eszter Salamon

// Vendredi 18/11/2016 à 20h30 au Maillon-Wacken.

Première pièce d'une série autour de l'histoire du 20e siècle, Monument 0 décompose la froide et aveuglante lumière des conflits à travers le prisme des danses populaires et tribales des cinq continents. Issues de danses guerrières, de résistance, de gloire ou de deuil, les chorégraphies s'entretiennent de manière pulsionnelle et radicale. À la jonction du sensible et du politique, Monument 0 génère un choc esthétique et culturel.



*En amont, de 18h à 19h, la chargée des relations publiques se propose de vous présenter les coulisses du théâtre et du spectacle. Possibilité de manger sur place avant le spectacle, soit au bar du théâtre, soit un repas tiré du sac.*

**Tarif : 6 €/ pers. Inscriptions et règlement à l'accueil du CSC jusqu'au 19/10/2016.**

# Spectacle de théâtre « Par delà les marronniers » par Jean-Michel Ribes

// Dimanche 11/12/2016 à 16h au TNS (salle Koltès)

TNS



Dans une ambiance de music-hall des années 20, Jean-Michel Ribes évoque la vie de 3 inspirateurs du dadaïsme et du surréalisme : Jacques Vaché, Arthur Cravan et Jacques Rigault. Il met en scène leur fantaisie subversive, leur engagement absolu dans la futilité, leur désespoir et leur désir de légèreté.

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

*Réservations et paiement jusqu'au 25/11/2016 à l'accueil du CSC*

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

Vous avez des idées de sorties, d'excursions, de visites ?

Alors n'hésitez pas, rejoignez le groupe « Sorties », qui se charge de concocter le programme. Il se réunit 5 à 6 fois dans l'année. Toutes les bonnes volontés y sont les bienvenues...

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

Centre Socio-Culturel

FOSSE

des Treize

Comment se rendre au Fossé ?

Arrêt de tram

République ou Broglie (lignes B, C, F)

Arrêt de bus

Place de Pierre (lignes 2, 10)

Siège social CSC Fossé des Treize

6 rue Finkmatt - 67000 Strasbourg

03.88.14.36.40 | [www.cscf13.org](http://www.cscf13.org)

Annexe du CSC

44 rue du Faubourg de Pierre - 67000 Strasbourg

