



# DECEMBRE 2018

Saint Thomas  
apporte l'hiver dans  
ses bras

- Lun 03 :** **Balade** avec Daniel STOLZ Rdv place St Joseph à 13h pour covoiturage. Au départ de la gare de Guebwiller, direction la croix de mission, haut lieu vibratoire depuis l'antiquité, situé à l'entrée du Florival. 100m de dénivelé, boucle vers l'Oberlinger et l'Unterlinger et retour aux voitures. Prévoir un équipement adapté au temps, chaussures de marche et bâtons....boisson chaude et barres énergétiques. Inscriptions obligatoire à l'Espace Bel Age
- Mar 04 :** « **Je rêve de dormir... !** » **de 9h30 à 11h** conférence qui se veut un échange partagé autour de la thématique du Sommeil : en savoir un peu plus pour mettre toutes les chances de son côté afin de satisfaire le besoin de récupération propre de tout un chacun. Proposée par Rita Miritello psychologue auprès du PSS de Colmar, sophrologue thérapeute existentielle. Inscription obligatoire.
- Mar 04 :** **PC, tablette, smartphone... Que demander au Père Noël**, conférence à 14h30 présentés par Jacques, Bernard et Jean Louis. Comment utiliser ses outils **sans risques et se faire accompagner** dans cette démarche. Inscription obligatoire
- Mar 04 :** **Midi Lyrique Noël** d'ici et d'ailleurs à 12h30 au théâtre municipal. Inscription obligatoire prix : 6 €
- Jeu 06 :** **Sortie à Europa Park**, programme détaillé à l'Espace Bel Age. Inscription obligatoire
- Ven 07:** **Rencontre du groupe Culture et Traditions** animée par Annette Friehe à 15h au restaurant. « Qui est St Nicolas ? » L'historique de ce grand Saint avec légendes. Goûter avec Mannele. Entrée libre
- Ven 07 :** **Atelier d'entraînement à la mémoire** de 14h30 à 16h à l'Espace Bel Age, à la salle du club.  
« réservé aux personnes qui ont suivies un atelier mémoire en marche »
- Lun 10 :** **Sortie aux eaux thermales à Badenweiler** différents arrêts à Colmar. Inscription obligatoire
- Mar 11 :** **Conversation en allemand à 14h30 (2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardis)**, moment de partages et d'échanges en langue Allemande : les traditions en Allemagne et en France. Inscription obligatoire à l'Espace Bel Age.
- Mer 12 :** **Balade** avec Antoine PIGATO Rendez-vous pour le covoiturage : Hyper U route de Rouffach à 13 h 30 . La balade aura lieu dans la forêt communale de Wintzenheim en passant par le vignoble. Temps de marche environ 2 h 30 qui peut varier en fonction de la météo. Dénivelé environ 250 à 300 m. Bonnes chaussures de marche et bâtons recommandés. Inscriptions obligatoire à l'Espace Bel Age
- Ven 14 :** **Atelier d'entraînement à la mémoire** de 14h30 à 16h à l'Espace Bel Age, à la salle du club. Inscription obligatoire
- Ven 14 :** **Rencontre du groupe Culture et Traditions** animée par Annette Friehe à 15h au restaurant. « Le sapin de Noël et ses décorations » Entrée libre
- Ven 14 :** **Repas de Noël pour les 3 groupes de l'atelier cuisine** avec M.Bollecker. Prix 11€ Inscription obligatoire
- Ven 14 :** **Rencontre mensuelle du groupe « Iris »** à midi pour le repas de Noël, l'après midi détente autour d'un café et gâteaux. Cette une activité est proposée par des malvoyants pour les malvoyants. Groupe de discussions et de loisirs ouvert à tous.
- Mar 18 :** **Randonnée avec Daniel (la journée)** Rdv route de Rouffach, parking de l'Hyper-U à 10h pour du covoiturage. Au départ de Jungholtz, par le col de Peternit par le Bildstoeckle et retour par le nez de Soultz, avec un point de vue depuis les hauteurs sud à l'entrée du Florival 250m de dénivelé pour env. 12km. Prévoir un équipement adapté au temps, chaussures de marche et bâtons....boisson chaude, casse-croûte et autres produits énergétiques. Inscriptions à l'Espace Bel Age ou chez Daniel jusqu'au lundi midi.

**Jeu 20 : Culture et traditions** conférence mensuelle animée par Annette Friehe à la salle restaurant à 15h.  
Fête de Noël – Légendes de la nuit sainte et chants au son de l'accordéon de Pierre. Entrée libre.

**Ven 21 : Balade** avec Bernard CASPAR (**exceptionnellement ce jour**) Rendez vous pour du covoiturage place Saint-Joseph (Colmar) 16h00. Le parcours sera celui des crèches de Bergheim. Rendez-vous pour le départ à l'entrée de Bergheim (bas du village en venant de Guémar) au monument aux Morts à 16h30. La balade se terminera par un verre de vin chaud dans une des nombreuses auberges. Inscriptions obligatoire à l'Espace Bel Age

**Ven 21 :** « On sort avec M. » sortie de l'après midi dans la région d'Orbey (les balcons d'Orbey). Repas de fin d'année au « Rain des chênes » soirée raclette. Programme détaillé 1 semaine avant la date. Inscription obligatoire auprès de l'Espace Bel Age ou auprès de Michel Roy.

## A RETENIR...

### Autres activités proposées à l'Espace Bel Age

- Origami de 14h à 16h **le 12 décembre**
- Echecs de 15h à 17h, **tous les mercredis**
- Belote et Tarot de 14h30 à 17h30 **tous les mardis**
- Scrabble duplicate de 14h à 17h **tous les mercredis**
- Scrabble duplicate de 14h à 17h au Ladhof **tous les jeudis**
- Astrologie chinoise de 14h à 15h30 **les 06 et 20 décembre**
- Approche de toutes les astrologies de 14h à 15h30 **le 13 décembre**
- Jeux de société, rami, crapette de 14h30 à 17h30 **tous les mercredis**
- Marche nordique de 9h à 11h Colmar (**2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> jeudis**)
- Nouveau groupe marche nordique de 9h à 11h (**1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> jeudis**)
- Marche nordique Wintzenheim de 9h à 11h (**1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> jeudis**)
- Poker **tous les lundis** de 14h à 17h
- Broderie point de croix de 14h à 17h aux Trois Châteaux **tous les vendredis**
- Club Tricot **tous les mardis** de 14h à 17h
- Peinture les mercredis de 9h à 12h **tous les mercredis**
- Peinture sur porcelaine **tous les vendredis** de 14h à 17h

# L'EQUIPE DE L'ESPACE BEL AGE

# VOUS SOUHAITE DE JOYEUSES FÊTES

## L'ESPACE BEL AGE SERA FERME A PARTIR DU 24 DECEMBRE AU SOIR ET REOUVRIRA LE 03 JANVIER

### EN JANVIER

08 : Allemand débutant 15h45 à 16h45

25 : Sophrologie 9h à 10h15 ou 10h30 à 11h45

Retrouvez le programme et nos clubs sur notre site <http://animations.apalib.fr/>  
et sur notre page facebook **vitaminez vous !!**