



# MAI 2019

En mai, fait ce qu'il te plaît !

- Jeu 02 :** **Séances de gymnastique : « Gym Fitness » et « Fit'Tonic »** à la Manufacture à Colmar, 18 € le cycle de 6 séances. Inscription obligatoire à l'Espace Bel Age + cotisation.
- Ven 03 :** **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 ». Un autre atelier vous est proposé le **vendredi 17 mai**. Inscription obligatoire
- Lun 06 :** **Randonnée avec Daniel RDV à 13h30** Place St Joseph pour covoiturage. 1/2 journée facile au départ de Turckheim, vers le monument Turenne, en direction des Trois Epis puis vers la chapelle des frères et retour vers Zimmerbach. Parcours d'environ 8 km et 200m de dénivelé. Inscriptions obligatoire à l'Espace Bel Age 03 89 23 23 02
- Mar 07 :** **Conférence « PC, tablette, smartphone...Que choisir ? » à 9h30 à l'Espace Bel Age.** Présenté par Bernard et Jean-Louis. Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02.
- Mar 07 :** **Allemand : débutants** de 15h45 à 16h45 tous les mardis. Le cours est pour tout ceux qui souhaitent apprendre l'allemand de la vie quotidienne comme : dans un restaurant, un magasin, pour les voyages. Inscription obligatoire à l'Espace Bel Age.
- Jeu 09 :** **Permanence des Services Fiscaux du Haut-Rhin** à l'Espace Bel Age de 9h à 11h pour aider les retraités à remplir leur déclaration impôts. **Prochaine permanence jeudi 16 Mai de 9h à 11h.**
- Jeu 09 :** **Balade avec Bernard BOEHLY « Orchidées et vignobles »** : la balade démarre sur le parking près de la crèche rue des fleurs à Westhalten, vous traverserez le vignoble pour atteindre les collines calcaires du Strangenberg à 400m d'altitude. Puis vous traverserez le vignoble du Zinnkoepfle vers Notre Dame du Hubel avant de redescendre à Soultzmatt par un chemin caillouteux et rejoindrez votre point de départ à Westhalten. Cette randonnée d'environ 9km et d'un dénivelé de 250m présente quelques passages délicats dans des sentiers caillouteux. Equipement en fonction du temps, chaussures de marche et bâtons nécessaires et boisson. Inscription obligatoire à l'Espace Bel Age.
- Ven 10 :** **Atelier d'entraînement à la mémoire de 14h30 à 16h** à l'espace Bel Age , à la salle du club. Un autre atelier vous est proposé le **vendredi 24 mai**. Inscription obligatoire.
- Ven 10 :** **Rencontre du groupe Culture et Traditions** animée par Annette Friehe à 15h au restaurant. « Joseph, le charpentier de Nazareth », occulté par les évangiles. On apprend grâce au protévangile de Jacques (le Mineur), l'histoire de ce charpentier de Nazareth, le père nourricier de Jésus, l'époux de Marie. Entrée libre.
- Ven 10 :** **Rencontre mensuelle du groupe « Iris » à 14h** détente autour d'un café et gâteaux. Cette une activité qui est proposée par des malvoyants pour les malvoyants et aveugles. Groupe de discussions et de loisirs ouvert à tous. **Prochaine rencontre le 24 mai.**
- Lun 13 :** **Atelier Floral de 9h à 11h30** : Composition d'un petit bouquet rond avec ses fleurs de saison et sa bulle d'eau. Participation : 22€. Inscription obligatoire à l'Espace Bel Age.
- Mar 14 :** **Conversation en allemand de 14h à 15h30** moment de partages et d'échanges en langue Allemande : les traditions en Allemagne et en France. **Prochains rendez-vous le 21 et 28 Mai.** Inscription obligatoire à l'Espace Bel Age.
- Jeu 16 :** **Balade avec Bernard CASPAR « A la découverte des Adonis et Fraxinelles dans la forêt de Heiteren. »** Départ place St Joseph (en face de la boulangerie COOL) à 13h précise. A 13h30 parking de la Mairie de Heiteren. Bernard Kury sera notre guide, en nous fournissant toutes les informations sur la forêt de Balgau et de son environnement et naturellement sur les Fraxinelles. Parcours sans difficultés majeurs, pas de dénivelé, bonne chaussures de marche et habits de saison. Inscription obligatoire à l'espace Bel Age. Covoiturage possible suivant les disponibilités, 2€ de participation.
- Ven 17 :** **Culture et traditions** conférence mensuelle animée par Annette Friehe à la salle restaurant à 15h. Le 9 Mai a été choisi « Journée de l'Europe ». A cette occasion, Annette vous propose de découvrir les principaux symboles qui font l'Europe et qui rassemblent les pays européens. Entrée libre.

**Lun 20 :** **Sortie aux eaux thermales à Badenweiler** différents arrêts à Colmar. Inscription obligatoire.

**Mar 21 :** **Randonnée avec Daniel STOLZ (la journée).** RDV rue du Ladhof parking Cigogne à 9h30 pour **covoiturage**. Départ de la marche à 10h, de Turckheim, vers le monument Turenne en direction des Trois Epis par le GR532 puis vers Obschel pour une halte avant de descendre vers la chapelle des frères. Retour aux voitures par Zimmerbach vers 16h30. Marche d'environ 14km et 500m de dénivelé. Casse-croûte tiré du sac, boisson et en cas. Inscription Espace Bel Age.

**Ven 24 :** **Culture et traditions** animée par Annette Friehe à la salle restaurant à 15h. « **L'Ascension** ». Que reste-t-il de cette fête chrétienne ? Quant à la fête des Mères, depuis quand existe-t-elle ? Entrée Libre

**Ven 24 :** **Atelier cuisine** avec M.Bollecker à partir de 10h atelier participatif. Repas équilibré, économique, de saison et facile à réaliser. Le repas sera pris en commun arrosé d'un verre de vin. Prix : 11 € café inclus. **Un autre atelier est proposé le lundi 27 mai**, inscription obligatoire au plus tard le 22 mai.

**Ven 24 :** « **On sort avec M.** » sortie dans la région de Lutzelhouse, rocher de Mutzig. Programme détaillé 1 semaine avant la date. Inscription obligatoire auprès de l'Espace Bel Age ou auprès de Michel Roy.

**Dim 26 :** **Opéra « la princesse arabe »** au théâtre municipal à 15h. Prix : 6,50€ Inscription obligatoire.

**Vend 31 :** **Fermeture de l'Espace Bel Age**

# A RETENIR...

## Autres activités proposées à l'Espace Bel Age

- **Origami** de 14h à 16h **les 15 et 22 mai**
- **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 02 et 16 mai**
- **Approche de toutes les astrologies** de 14h à 15h30 **les 09 et 23 mai**
- **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**
- **Décor sur porcelaine** **tous les vendredis** de 14h à 17h
- **Séance assistance pour l'informatique personnalisée (sur demande)**
- **Séance initiation tablette, ordinateur, smartphone (inscription)**

## EN JUIN

**Dim 16 :** « **les Foulées de la Ligue** ». Parc des Expo à Colmar. Inscription 10€ jusqu'au 20 Mai à l'Espace Bel Age

**Jeu 27 :** **Sortie Carpes Frites dans le Sundgau.** Visite guidée de la biscuiterie Albisser Pfastatt. A midi repas au « Glockabrunna » à Balschwiller. Après-midi : arrêt au magasin de chaussures « Best of Confort » à Riespach. Retour à Colmar vers 18h30. 58€ pour les membres et 61€ pour les non-membres. Inscription jusqu'au 20 juin à l'Espace Bel Age.

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