



SEPTEMBRE 2019

En septembre, il fait bon être tout le jour dans la campagne

- Lun 02 :** **Balade avec Daniel :** Rdv place St Joseph à 13h30 pour covoiturage. Balade dans la forêt de l'Illwald sur un parcours plat d'environ 9 km au départ de la chapelle ND du chêne. Equipement habituel en fonction du temps, boisson et en cas. **Inscription obligatoire à l'Espace Bel Age 03 89 23 23 02**
- Ven 06 :** **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 20**. **Inscription obligatoire**
- Ven 06 :** **Culture et traditions :** conférence mensuelle animée par Annette FRIEH à la salle restaurant à 15h. « Les légendes des lacs de la Vallée de Munster » Une promenade virtuelle grâce aux légendes. **Entrée libre.**
- Mar 10 :** **Conversation en Allemand de 14h à 15h30 avec Mr MARY Bernard.** Moment de partages et d'échanges en langue Allemande. **Prochain rendez-vous le 24 septembre.** Inscription obligatoire à l'espace Bel Age
- Mar 10 :** **Club de l'Age d'or :** tous les mardis au Centre Europe de 14h30 à 17h30. Programme détaillé à l'Espace Bel Age.
- Mar 10 :** **Balade avec Antoine PIGATO** rendez vous à 13h30 à St Joseph. La balade se fera vers le Petit Ballon à la recherche des ruines du Schoenenklang. Elle durera environ 3 heures pour une distance de 10 km avec un dénivelé de 300 mètres. Prévoir du covoiturage et une tenue adaptée à un circuit de montagne avec chaussures et bâtons de marche. Inscription obligatoire à l'Espace Bel Age.
- Vend 13 :** **L'Espace Bel Age sera fermé.**
- Jeu 12 :** **Balade** avec Bernard CASPAR Rendez vous place St Joseph à 13h (boulangerie Colle), second rassemblement à 13h40 au Parking à l'écluse de Vogelgrun (à droite sur la route vers l'Allemagne avant la frontière). Bernard et Bernadette vous emmèneront dans les chemins du Polder de Breisach - Burkheim. Parcours préparé avec l'aide de Bernard KURY. Parcours de 6,5 km sans difficultés majeurs, bonnes chaussures de marche, habits de saison (nous serons peut-être exposés aux intempéries). **Inscription obligatoire à l'Espace Bel Age au 03 89 23 23 02 en précisant le lieu de rencontre.**
- Jeu 19 :** **Gym Equilibre de 14h à 15h30.** Cycle de 6 séances à la Maison des Associations 6 route d'Ingersheim. Places limitées, inscriptions et renseignements à l'Espace Bel Age 03 89 23 23 02. **Tarif :** pris en charge par la conférence des Financeurs, reste à votre charge la cotisation annuelle 2019/2020.
- Ven 20 :** **Culture et traditions :** conférence mensuelle animée par Annette FRIEH à la salle restaurant à 15h. Les Celtes et leur mystère » Les Celtes, qu'on appelle en France « Les Gaulois » formaient un peuple très mystérieux. Leur présence en Alsace a laissé des empreintes. **Entrée libre**
- Ven 20 :** **Relaxation guidée des Bols chantants** de 9h à 10h15 et de 10h30 à 11h45 à l'Espace Bel Age ou au centre Europe. **Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02**
- Lun 23 :** **Atelier cuisine PARTICIPATIF** avec M. BOLLECKER à partir de 10h. 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, **à régler à l'inscription** au plus tard le 20 septembre.
- Mar 24 :** **Balade avec Daniel STOLZ la journée. RDV 9h30 rue du Ladhof, parking La Cigogne pour covoiturage.** Randonnée d'environ 9 km au départ du parking du Lac Noir, vers le gazon du Faing et en crête vers le lac blanc (casse croûte) retour vers le lac noir par GR532 environ 400 m de dénivelé. Equipement habituel de marche en montagne, chaussures et bâtons, vêtements en fonction du temps. Casse croûte et boisson tirés du sac. **Inscription obligatoire à l'Espace Bel Age au 03 89 23 23 02.**
- Ven 27 :** **Atelier d'entraînement à la mémoire de** 14h30 à 16h à l'Espace Bel Age, à la salle du club.

Ven 27 : Sophrologie de 9h à 10h15 et 10h30 à 11h45 à l'Espace Bel Age cycle de 8 séances par Rita MIRITELLO sophrologue praticienne. Inscription obligatoire et places limitées. Tarif : pris en charge par la conférence des Financeurs, reste à votre charge la cotisation annuelle 2019/2020.

Ven 27 : On sort avec M. : région du Valtin – étang des Dames – gazon du Faing. **Inscription obligatoire.** Programme détaillé une semaine avant.

Ven 27 : Rencontre mensuelle du groupe « Iris » à 14h détente autour d'un café et gâteaux. C'est une activité est proposée par des malvoyants pour les malvoyants. Groupe de discussions et de loisirs ouvert à tous.

Ven 27 : Culture et Traditions : animée par Annette FRIEH à 15h au restaurant. « L'origine de l'Alsacien » Le dialecte alsacien est une langue parlée qui fait partie de notre patrimoine, et est antérieur à l'allemand standard. Une conférence à ne pas manquer ! Entrée Libre.

Ven 27 : Atelier cuisine PARTICIPATIF avec M. SCHELL à partir de 10h. 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, à régler à l'inscription au plus tard le 25 septembre.

A RETENIR...

Autres activités proposées à l'Espace Bel Age

- **Origami** de 14h à 16h **les 11 et 25 septembre**
- **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 **le 26 septembre**
- **Jeux de société, rami, crapette** de 14h30 à 17h30 **tous les mercredis**
- **Marche nordique** de 9h à 11h Colmar (**2^{ème} et 4^{ème} jeudis**)
- **Marche nordique** Wintzenheim de 9h à 11h (**1^{er} et 3^{ème} jeudis**)
- **Poker tous les lundis** de 14h à 17h
- **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
- **Broderie point de croix** de 14h à 17h aux Trois Châteaux **tous les vendredis**

Vendredi 13 septembre l'Espace Bel Age sera exceptionnellement fermé.

EN OCTOBRE

30/09 au 04/10 : Semaine Découverte

10 octobre : Sortie COCHONNAILLE : Programme détaillé à l'accueil

11 octobre : Journée du cœur de 9h à 17h au CREF 5 rue des Jardins à Colmar. Entrée gratuite.

31 octobre : Gym équilibre de 14h à 15h30 (2^{ème} cycle jusqu'au 05 décembre)

C'est la rentrée
Pensez à prendre votre cotisation.
Un certificat médical est demandé pour toutes activités sportives.
Le catalogue 2019/2020 est disponible à l'accueil de l'Espace Bel Age.

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