



# OCTOBRE 2019

Si octobre s'emplit  
de vent, du froid  
tu pâtiras

## Jusqu'au 04 oct : SEMAINE DECOUVERTE.

**Ven 04** : **Atelier d'entraînement à la mémoire** de 14h30 à 16h à l'Espace Bel Age, à la salle du club. Prochaine rencontre le 18 octobre.

**Sam 05** : **Midi Lyrics à la Comédie de Colmar « Le siècle d'or de la musique Tchèque »** Prix : 6 € Réservation obligatoire à l'Espace Bel Age au 03 89 23 23 02

**Lun 07** : **Balade avec Daniel STOLZ, RDV place St Joseph à 13h30 pour covoiturage.** Balade à Bergheim vers le château de Reichenberg, les hauts de Rorschwihr et retour. Parcours d'environ 6 km et 200 m de dénivelé. Equipement habituel en fonction du temps, boisson et en cas. Inscriptions uniquement à l'Espace Bel Age au 03 89 23 23 02 jusqu'au vendredi 04 à midi.

**Mar 08** : **Conversation en Allemand de 14h à 15h30 avec Mr MARY Bernard.** Moment de partages et d'échanges en langue Allemande. **Prochain rendez-vous le 22 octobre.** Inscription obligatoire à l'Espace Bel Age

**Mar 08** : **Club de l'Age d'or** : tous les mardis au Centre Europe de 14h30 à 17h30. Programme détaillé à l'Espace Bel Age.

**Mer 09** : **Balade avec Antoine PIGATO rendez vous à 13h30 à St Joseph.** La balade se fera sur le ban de Labaroche autour du grand et du petit Hohnack par la croix de Wihr. Elle durera environ 3h pour une distance d'environ 9km et un dénivelé de 200 mètres. Prévoir covoiturage, chaussures et bâtons de marche ainsi que vêtements de saison. **Inscription obligatoire à l'Espace Bel Age.**

**Jeu 10** : **Sortie COCHONNAILLE : Programme détaillé à l'accueil.**

**Jeu 10** : **Randonnée avec André GREWIS** sur le massif du Taennchel sur une distance de 15 km dénivelé 777m. RDV place St Joseph : départ à 9h. Le massif du Taennchel, non loin de Thannenkirch, est un des lieux les plus magiques du Haut-Rhin. Les géants, les titans et les fées semblent être venus jouer avec les rochers qui prennent des formes étranges. **Inscription obligatoire à l'Espace Bel Age.**

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

**Ven 11** : **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 25.** **Inscription obligatoire**

**Ven 11** : **Culture et traditions** : conférence mensuelle animée par Annette FRIEH à la salle restaurant à 15h. « La chasse » Récits et légendes des divers patrons de la chasse, les règles culinaires, le code d'honneur, mais aussi les mystères du « chasseur sauvage » et sa horde, et la chasse maudite du Hohlandsbourg. **Entrée libre.**

**Ven 11** : **Rencontre mensuelle du groupe « Iris »** le matin pour un atelier cuisine avec M. SCHELL. L'après-midi détente autour d'un café et gâteaux. Inscription pour la cuisine au plus tard le 9 octobre. Cette une activité est proposée par des malvoyants pour les malvoyants. Groupe de discussions et de loisirs ouvert à tous.

**Lun 14** : **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 11 octobre.

**Mar 15** : **Balade avec Daniel STOLZ la journée. RDV 9h30 rue du Ladhof, parking La Cigogne pour covoiturage.** Randonnée de la journée au départ d'Orbey, les deux lacs et retour par le creux d'argent. Parcours d'environ 11 km et 500 m de dénivelé sans réelle difficulté. Equipement habituel pour marche en montagne, chaussures et bâtons, vêtements en fonction du temps. Casse-croûte et boisson tirés du sac. **Inscription obligatoire, de préférence, à l'Espace Bel Age au 03 89 23 23 02 jusqu'au lundi 14 à midi.**

**Jeu 17** : **LOTO de 14h à 17h30 rue des Trois Châteaux.**

**Jeu 17** : **Balade avec Bernard CASPAR Rendez vous place St Joseph à 13h** ( boulangerie Colle), second rassemblement à 13h30 au grand Parking au Trois Epis (en venant d'Amerschwyr). Balade de 6 km, peu de dénivelé, sauf la montée du Galtz (pas obligatoire). Parcours 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.**  
N'oubliez pas votre certificat médical. Covoiturage possible suivant disponibilités, 2€ de participation.

**Ven 18 : 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 15 octobre.

**Ven 18 : Culture et traditions :** conférence mensuelle animée par Annette FRIEH à la salle restaurant à 15h.  
« Les nouvelles maladies du 21<sup>ème</sup> siècle » Est-ce une rupture entre l'homme et les cycles naturels ?, un échec à de projets culturels et sociaux ?, ou un déséquilibre cosmique ? **Entrée libre**

**Ven 18 : Tous Ensemble Sur la Route de 14h à 17h à la Médiathèque de Colmar. Concours du Code de la Route :** Participation gratuite. Inscription obligatoire à l'Espace Bel Age au 03 89 23 23 02

**Lun 21 : Sortie aux eaux thermales à BADENWEILER** différents arrêts à Colmar. Inscription obligatoire.

**Ven 25 : "On sort avec M." Kaisersberg – St Alexis – Kaisersberg.** Inscription obligatoire à l'Espace Bel Age au 03 89 23 23 02. Programme détaillé une semaine avant.

**Ven 25 : Culture et Traditions :** conférence mensuelle animée par Annette FRIEH à 15h au restaurant. « La toussaint autrement ! » La toussaint se situe à mi-temps entre l'équinoxe d'automne et le solstice d'hiver, et annonce la saison sombre avec ses traditions et ses croyances. **Entrée Libre.**

**Ven 25 : Rencontre mensuelle du groupe « Iris ».** L'après-midi détente autour d'un café et gâteaux. Cette activité est proposée par des malvoyants pour les malvoyants. Groupe de discussions et de loisirs ouvert à tous.

**Jeu 31 : 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.**

# A RETENIR...

## Autres activités proposées à l'Espace Bel Age

- Origami de 14h à 16h **les 15 et 29 octobre**
- Echecs de 15h à 17h, **tous les mercredis**
- Cithare de 9h30 à 10h30 **tous les mardis**
- 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 17 octobre**
- 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**)
- 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**
- 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**
- Séance assistance pour l'informatique personnalisée (sur demande)
- Séance initiation tablette, ordinateur, smartphone (inscription)

## En Novembre :

**Le 03 :** Théâtre Municipal de Colmar à 15h « Danser Chostakovitch, Tchaïkovski...(ballet) Prix : 6,5€ Inscription obligatoire à l' Espace Bel Age

**Le 29 :** *Conférence « Aujourd'hui, à quel prix retrouver un beau sourire ? »* intervention faite par une assistante dentaire chirurgical qui parlera de l'hygiène, maladies bucco dentaires, remplacement des dents, esthétique et remboursements des soins.

**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 !!**