



JANVIER 2020

Janvier est un temps de repos, le froid et la pluie empêchant les travaux

- Lun 06 :** **Balade avec Bernard BOEHLI. RDV PLACE St Joseph à 13h30 près de la boulangerie pour covoiturage ou 14h sur le parking de la salle des fêtes de Munster.** Cette balade facile autour de Munster est accessible à tous avec une petite montée un peu sportive. Vous partez de la salle des fêtes, traversez une partie de la ville et montez au Narrenstein, Halslach et retour par le Funpfennigweg et le Dubach.
Durée de la balade environ 2h pour 4.3 km et 260 m de dénivelé positif. Prévoir boisson, bâtons, chaussures et vêtements de saison.
Inscription obligatoire à l'Espace Bel Age 03 89 23 23 02 ou par mail ihabold@apa.asso.fr
- Mar 07 :** **Club de l'Age d'or :** tous les mardis au Centre Europe de 14h30 à 17h00. Programme détaillé à l'Espace Bel Age.
- Jeu 09 :** **Anglais débutants : NOUVEAUTE** Cycle de 8 séances : 40€ + cotisation annuelle. Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02
- Ven 10 :** **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 24 janvier**.
- Ven 10 :** **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 6 novembre. Cette une activité est proposée par des malvoyants pour les malvoyants. Groupe de discussions et de loisirs ouvert à tous.
- Ven 10 :** **Culture et Traditions : Conférence mensuelle animée par Annette FRIEH à 15 h au restaurant.** Quelle était donc cette « ETOILE » qui guida les Rois mages ? Kepler un célèbre astrologue allemand, nous donne des suggestions et des explications. Pour fêter l'Epiphanie, nous dégusterons la galette.
- Lun 13 :** **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 10 janvier.
- Mar 14 :** **Conversation en Allemand de 14h à 15h30 avec Mr MARY Bernard.** Moment de partages et d'échanges en langue Allemande. Prochain rendez-vous le 28 janvier.
- Mar 14 :** **Visite de la crèche mécanique à 14h30 Eglise Ste Marie avec le Club de l'Age d'Or**
- Jeu 16 :** **Balade avec Bernard BOEHLI.** Sur les traces d'Albert Schweitzer. Il aimait s'y retrouver, s'y promener et s'y reposer lors de ses retours de Lambaréné. Ce circuit sans difficulté, accessible à tous vous permet de marcher dans les pas du prix Nobel de la paix de 1952.
Rendez-vous place St Joseph près de la boulangerie pour co-voiturage ou à 14h sur le parking de la maison du fromage à Gunsbach.
Vous partirez de la maison du fromage vers le musée Albert Schweitzer, le musée africain, l'église, le monument Albert Schweitzer, Kalbach et retour au parking.
Durée de la balade environ 2h pour une distance de 4.3 km et 200 m de dénivelé positif.
Prévoir boisson, bâtons, chaussures et vêtements de saison. **Inscription obligatoire à l'Espace Bel Age 03 89 23 23 02 ou par mail ihabold@apa.asso.fr**
- Ven 17 :** **Conférence « A quel prix retrouver un beau sourire ?» de 9h à 11h à l'Espace Bel Age.** Intervention faite par une assistante dentaire chirurgicale qui parlera de l'hygiène, maladies bucco dentaires, remplacement des dents, esthétique et remboursements des soins. **Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02**
- Ven 17:** **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 janvier.**
- Ven 17:** **Atelier d'entraînement à la mémoire de** 14h30 à 16h à l'Espace Bel Age, à la salle du club. Inscription obligatoire. Prochaine séance le 31 janvier.

Ven 17 : Culture et Traditions : Conférence mensuelle animée par Annette FRIEH à 15 h au restaurant. La petite année appelée « Les Lostages » avec ses traditions, ses croyances et ses superstitions.

Mar 21 : Randonnée la journée avec Bernard BOEHLY à Kintzheim, là où volent les aigles. Rendez-vous à 9h30 sur le parking de la Cigogne rue du Ladhof pour covoiturage ou à 10h sur le parking inférieur (P5) du château de Kintzheim (volerie des aigles).

Le circuit vous mènera du château de Kintzheim vers le Haut Koenigsbourg, l'Oedenbourg puis Orschwiller, Kintzheim et retour au parking.

Durée de la randonnée 5h environ pour 15 km et 570 m de dénivelé positif.

Équipement habituel pour 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 03 89 23 23 02 ou par mail ihabold@apa.asso.fr

Ven 24 : Culture et Traditions : Conférence mensuelle animée par Annette FRIEH à 15 h au restaurant. Les oiseaux dans la petite année. Découverte de votre oiseau selon le mois de naissance, qui symbolise votre caractère et les qualités de votre esprit.

Ven 24 : Sophrologie : Cycle de 8 séances 85€+ cotisation annuelle. Inscription obligatoire à l'Espace Bel Age

Ven 31 : « On sort avec M. » sortie dans la région de Westhalten – Val du Pâtre – Orschwihr. Programme détaillé 1 semaine avant la date. **Inscription obligatoire auprès de l'Espace Bel Age ou auprès de Michel Roy.**

Ven 31 : Culture et Traditions : Conférence mensuelle animée par Annette FRIEH à 15 h au restaurant. « Le Saint Graal » Mythe ou réalité ? A-t-il existé ? Existe-t-il toujours ?

A RETENIR...

- Origami de 14h à 16h le 08 et 22 janvier
- Echecs de 15h à 17h, tous les mercredis
- Cithare de 9h30 à 10h30 tous les mardis
- Belote et Tarot de 14h à 17h 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 09 et 23 janvier
- Astrologie tropicale de 14h à 15h30 le lundi 06, 13, 20, 27 janvier
- Astrologie tropicale de 14h à 15h30 le jeudi 16 et 30 janvier
- Jeux de société, rami, crapette de 14h à 17h tous les mercredis
- Marche nordique de 9h à 11h Colmar et environs tous les jeudis
- Marche nordique de 14h à 16h Colmar et environs tous les mardis
- 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)

*Toute l'équipe de l'Espace Bel Age
vous souhaite une bonne et heureuse année 2020*

EN FEVRIER :

du 03 au 07 février : Semaine Bien-être

07 février : Yoga « Périnée et mouvement » à la Résidence du Ladhof : Cycle de 14 séances 35€ + cotisation. Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02

08 février : Midi Lyrique 15h , Comédie de Colmar « L'heure espagnole »

20 février : Sortie à Kirrwiller « Le royal Palace »

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

Pour tout renseignement et inscription, adressez-vous à l'accueil de
Espace Bel Age, 14 rue Berthe Molly - 68000 Colmar – Tél : 03 89 23 23 02
eba@apa.asso.fr