



# SEPTEMBRE 2020

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

- Ven 04 :** **Culture et traditions :** conférence mensuelle animée par Annette FRIEH à la salle du restaurant à 15h. « **le 14 juillet : Vraie fausse imposture !** ». En effet, ce ne sont pas les émeutes sanglantes de la Bastille que nous fêtons, mais l'anniversaire de la « Fête de la Fédération », qui s'est tenue un an plus tard le 14 juillet 1790. **Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02.**
- Lun 07 :** **Balade avec Daniel :** RDV parking habituel place St Joseph 13h30 pour covoiturage. De la Schlucht au Falimont pour la voie ferrée au pied du Hohneck et retour par les trois fours. Balade facile avec peu de dénivelé, chaussures de marche et bâtons nécessaires, vêtements en fonction de la météo du jour. Prévoir à boire (de l'eau) et éventuellement une barre de céréale. **Inscription obligatoire à l'EBA 03 89 23 23 02 ou [ihabold@apa.asso.fr](mailto:ihabold@apa.asso.fr)**
- Mer 09 :** **Balade avec Antoine :** La balade se passera dans la forêt de Kientzheim. **Départ à 14h du point de rendez-vous qui se situe à l'auberge du Val St Jean.** Pour s'y rendre : aller à Kaysersberg, à la sortie de la ville, prendre la direction de la PISCINE puis rue Geisbourg, puis rue du Val St Jean. A l'arrivée à l'auberge, le parking se situe à droite entre le pommier et le noyer. Durée 3h – dénivelé environ 300m et environ 9km. Chaussures de marche adéquates et bâtons. Respect des consignes de sécurité obligatoire avec intervalle d'1mètre minimum entre les personnes. **Inscription obligatoire à l'EBA 03 89 23 23 02 ou [ihabold@apa.asso.fr](mailto:ihabold@apa.asso.fr)**
- Jeu 10 :** **Randonnée avec André :** **Rendez-vous place St Joseph à 9h pour du covoiturage.** Randonnée au mont St Odile – Dreistein Château ruiné – Hagelschloss ruines – Mur païen – Sentier des Merveille – Mont Ste Odile. Rocher du panorama Maennelstein – Kiosque Jadelot – Château de Birkenfels. Distance 11.5 km dénivelé 602 m – Repas à la cafétéria. **Inscription obligatoire à l'EBA 03 89 23 23 02 ou [ihabold@apa.asso.fr](mailto:ihabold@apa.asso.fr)**
- Ven 11 :** **Rencontre mensuelle du groupe « Iris ».** L'après-midi détente autour d'un café et gâteaux. Rencontres, discussions et anniversaires. Cette activité est proposée par des malvoyants pour les malvoyants. Groupe de discussions et de loisirs ouvert à tous.
- Ven 11 :** **Culture et traditions :** conférence mensuelle animée par Annette FRIEH à la salle restaurant à 15h. « **le 14 juillet : Vraie fausse imposture !** ». En effet, ce ne sont pas les émeutes sanglantes de la Bastille que nous fêtons, mais l'anniversaire de la « Fête de la Fédération », qui s'est tenue un an plus tard le 14 juillet 1790. **Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02.**
- Mar 15 :** **Randonnée à la journée avec Daniel :** **Au départ de Munster vers le Horodberg en passant par Haslach, retour par Horod, Langaeckerlé, Walsbach et Munster.** Randonnée de 11 km pour un dénivelé de 596 m. Equipement habituel, chaussures de marche, bâtons nécessaires, vêtements en fonction de la météo du jour. Casse croûte tiré du sac et boisson. RDV à 10h parking Cigogne rue du Ladhof à Colmar pour covoiturage. **Inscription obligatoire à l'EBA 03 89 23 23 02 ou [ihabold@apa.asso.fr](mailto:ihabold@apa.asso.fr)**
- Jeu 17 :** **Balade avec Bernard :** **Balade de la centrale hydraulique de Fessenheim. Départ 13h place St Joseph (Boulangerie Colle), 13h45 parking à droite de la centrale hydraulique de Fessenheim.** La balade à l'aller se fera le long du Rhin et pour le retour par le chemin longeant le canal d'Alsace avec vue sur les péniches qui passent...Balade 6.8 km, 25m de dénivelé. Parcours sans difficultés majeurs, bonnes chaussures de marches, habits de saison (peut-être exposés aux intempéries) **Inscription obligatoire à l'EBA 03 89 23 23 02 ou [ihabold@apa.asso.fr](mailto:ihabold@apa.asso.fr)**
- Ven 18 :** **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 »**
- Ven 18 :** **Culture et traditions :** conférence mensuelle animée par Annette FRIEH à la salle restaurant à 15h. « **L'automne est revenu !** » avec sa flore, ses traditions et ses saints avec leur fête. **Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02.**
- Ven 18 :** **Sophrologie de 9h à 10h15 et 10h30 à 11h45** à l'Espace Bel Age cycle de 8 séances jusqu'au 06 novembre 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 2020/2021.
- Jeu 24 :** **Atelier cuisine PARTICIPATIF avec M. BOLLECKER à partir de 9h30. Thème : Retour de vacances « Provence ».** Repas équilibré, économique, de saison et facile à réaliser. Le repas sera pris en commun arrosé d'un verre de vin. **Prix : 12 € café inclus, à régler à l'inscription au plus tard le 23 septembre. Plus aucune inscription sans règlement.**

- Jeu 24 :** **Sortie CARPES FRITES :** 56 € membres et 59 € non-membres. Programme détaillé à l'Espace Bel Age. Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02 ou [ihabold@apa.asso.fr](mailto:ihabold@apa.asso.fr).
- Ven 25 :** **Rencontre mensuelle du groupe « Iris ».** L'après-midi détente autour d'un café et gâteaux. Rencontres, discussions et anniversaires. Cette activité est proposée par des malvoyants pour les malvoyants. Groupe de discussions et de loisirs ouvert à tous.
- Ven 25 :** **Culture et traditions :** conférence mensuelle animée par Annette FRIEH à la salle restaurant à 15h. « L'automne est revenu ! » avec sa flore, ses traditions et ses saints avec leur fête. Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02.
- Ven 25 :** **Atelier cuisine PARTICIPATIF avec Mme ERDINGER Catherine à partir de 9h30. Thème : retour de vacances « Provence ».** Repas équilibré, économique, de saison et facile à réaliser. Le repas sera pris en commun arrosé d'un verre de vin. **Prix : 12 €** café inclus, à régler à l'inscription au plus tard le 24 septembre. **Plus aucune inscription sans règlement.**
- Ven 25:** « On sort avec M.» Programme détaillé 1 semaine avant la date. Inscription obligatoire auprès de l'Espace Bel Age 03 89 23 23 02 ou auprès de Michel Roy.

## A RETENIR...

- **Echecs de 15h à 17h, tous les mercredis à partir du 16 septembre.**
- **Cithare de 9h30 à 10h30 tous les mardis à partir du 22 septembre**
- **Tarot de 14h à 17h tous les lundis à partir du 14 septembre**
- **Scrabble duplicate de 14h à 16h30 au Ladhof tous les jeudis**
- **Astrologie chinoise de 14h à 15h30 le jeudi 03 et 17 septembre**
- **Astrologie tropicale de 14h15 à 15h30 le jeudi 10 et 24 septembre**
- **Marche nordique de 9h à 11h Colmar et environs tous les jeudis**
- **Club Tricot tous les mardis de 14h à 17h**
- **Peinture de 9h à 12h tous les mercredis**
- **Peinture sur porcelaine tous les vendredis de 14h à 17h**
- **Tricot crochet débutant de 14h à 17h aux Trois Châteaux tous les vendredis à partir du 18 septembre**
- **Tricot crochet de 14h à 17h aux Trois châteaux tous les jeudis à partir du 17 septembre**
- **Séance assistance pour l'informatique personnalisée (sur demande)**
- **Séance initiation tablette, ordinateur, smartphone (inscription)**

### EN OCTOBRE

**01/10 :** Ensemble Sur la Route : séance générale sur les connaissances du code de la route, vitesse, panneaux, règles de conduites...de 14h à 17h

**05/10 au 09/10 :** Semaine Bien-Etre.

**07/10 au 04/11 :** Bols Chantants : 5 séances les mercredis matins de 9h30 à 10h45 dans la salle La Ruche - 14a rue Jeanne d'Arc Igersheim

**08/10 :** Ensemble Sur la Route : piéton, séance de sensibilisation pour les piétons, rappel des règles pour se déplacer en ville en toute sécurité de 14h à 16h

**15/10 :** Ensemble Sur la Route : vélo, séance de sensibilisation sur les risques du vélo, rappel des règles et des équipements obligatoires de 14h à 17h

**16/10 :** Journée du Cœur de 9h à 17h au CREF 5 rue des jardins 68000 COLMAR.

C'est la rentrée ....  
Pensez à prendre votre cotisation.  
Un certificat médical est demandé pour toutes activités sportives.

Retrouvez le programme et nos clubs sur notre site <http://animations.apalib.fr/>  
et sur notre page facebook [vitaminez vous !!](#)