



OCTOBRE 2020

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

- Ven 02 :** **Culture et traditions :** conférence mensuelle animée par Annette FRIEH à la salle du restaurant à 15h. « Les lieux magiques et sacrés en Alsace », dont l'Oelenberg. On dit que l'Alsace est une terre bénie des dieux, avec de véritables centres de guérison pour le corps, l'âme et l'esprit. Dans ce cadre, Annette vous exposera le Mont et Labbaye d'Oelenberg, un vrai miracle de la nature, unique dans le monde. **Inscription obligatoire auprès de Mme FRIEH au 03 89 71 40 81.**
- Ven 02 :** **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 » **Prochaine rencontre le vendredi 16 octobre et le 30 octobre.**
- Lun 05 :** **Semaine BIEN-ETRE jusqu'au 09 octobre :**
MARDI 06 oct : HATHA YOGA 10h-11h15 au Ladhof à Colmar.
MARDI 06 oct : STATIONNER AVEC SON SMARTPHONE (EASYPARK) 14h-15h EBA à Colmar
MARDI 06 oct : SE RENCONTRER SANS SE DEPLACER (ZOOM-SKYPE) 15h-16h EBA à Colmar
MERCREDI 07 oct : BOLS CHANTANTS 9h30-10h45 "LA RUCHE" à Ingersheim. (cette séance fait partie d'un cycle de 5 séances pris en charge par la Conférence des Financeurs.
JEUDI 08 oct : Démonstration CUISINE SAINE, BIEN-ETRE ET DEGUSTATION 9h30-11h et 11h-12h30 à l'EBA à Colmar
JEUDI 08 oct : EXPRESSION CORPORELLE 9h30-11h Salle des fêtes à Bischwihr
VENDREDI 09 oct : VOS SOUVENIRS NUMERIQUE (Google Photos) EBA à Colmar
VENDREDI 09 oct : VOYAGER EN RESTANT CHEZ SOI (Google MAPS) EBA à Colmar
VENDREDI 09 oct : YIN YANG (Yang) 10h45-12h au Ladhof à Colmar
- Lun 05 :** **Balade avec Daniel :** RDV parking Hyper U route de Rouffach à Colmar à 13h30 pour covoiturage (masque obligatoire en voiture) Autour du Pfingstberg à Soultzmatt. Balade au départ de la chapelle St Nicolas vers la Gauchmatt par la Schafbuckel, retour par le Langestein et Grossfels. Parcours facile d'un peu plus de 6 km pour un dénivelé d'environ 100m. Equipement habituel, chaussures de marche, bâtons, habillement en fonction de la météo. Ne pas oublier, boisson et encas. **Inscription obligatoire à l'Espace Bel Age au 03 89 23 23 02 ou ihabold@apa.asso.fr**
- Mar 06 :** **YOGA en visio via ZOOM avec SARAH :** cycle de 10 séances d'1h les mardis de 14h à 15h ou les jeudis de 12h30 à 13h30. 35€ les 10 séances + cotisation APALIB 2020/2021 de 21€. Renseignements et inscriptions au 07 85 28 42 11 ou ihabold@apa.asso.fr
- Mer 07 :** **Atelier Couture tous les mercredis de 17h à 19h au local APALIB 8 rue des trois châteaux à Colmar. Initiation à la couture avec des patrons simples pour réaliser des vêtements et des accessoires. Inscription à l'EBA au 03 89 23 23 02**
- Jeu 08 :** **Randonnée avec André. Moyen de transport : Covoiturage RDV place St Joseph : départ à 9h. Lac de la Lauch – Col de L'Oberlauchen – Col de Lauchen- Le Klintzkopf. Col du Hahnenbrunnen – Le Markstein – Hundsrucken. Distance 17.5 km et dénivelé 702m. Repas tiré du sac à la ferme auberge du Hahnenbrunnen avec une soupe chaude et boisson à la ferme. Inscription obligatoire à l'Espace Bel Age au 03 89 23 23 02 ou ihabold@apa.asso.fr**
- Jeu 08 :** **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 Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02.**
- Jeu 08 :** **GYM en visio via ZOOM avec Hak :** cycle de 10 séances d'1h de 18h à 19h ou les vendredis de 12h30 à 13h30 ou les vendredis de 16h30 à 17h30. 30€ les 10 séances + cotisation APALIB 2020/2021 de 21€. Renseignements et inscriptions au 07 85 28 42 11 ou ihabold@apa.asso.fr
- Ven 09 :** **Atelier d'entraînement à la mémoire de** 14h30 à 16h à l'Espace Bel Age à la salle du club. Prochaine rencontre le 23 octobre
- Ven 09 :** **Culture et traditions :** conférence mensuelle animée par Annette FRIEH à la salle du restaurant à 15h. « Les lieux magiques et sacrés en Alsace », dont l'Oelenberg. On dit que l'Alsace est une terre bénie des dieux, avec de véritables centres de guérison pour le corps, l'âme et l'esprit. Dans ce cadre, Annette vous exposera le Mont et Labbaye d'Oelenberg, un vrai miracle de la nature, unique dans le monde. **Inscription obligatoire auprès de Mme FRIEH au 03 89 71 40 81.**
- Mar 13 :** **Marche Nordique à Colmar : Cycle de 5 séances pris en charge par la conférence des financeurs, reste à votre charge la cotisation 2020/2021 de 21€. 1 séance technique de 9h30 à 11h30 à l'EBA et 4 séances pratique le 20 et 27 octobre et le 03 et 10 novembre à 9h20 à Wintzenheim sur le parking devant le lycée agricole. Renseignements et inscriptions au 03 89 23 23 02 ou ihabold@apa.asso.fr**

- Mar 13 :** **Marche Nordique à Volgelsheim 16 rue de Neuf Brisach : Cycle de 5 séances pris en charge par la conférence des financeurs, reste à votre charge la cotisation 2020/2021 de 21€.** 1 séance technique de 14h à 16h à Volgelsheim et 4 séances pratique le 20 et 27 octobre et le 03 et 10 novembre de 14h à 16h. RDV à 13h50 à Widensolen. Forêt du Kastenwald. Parking de la « grotte de Lourde ». **Renseignements et inscriptions au 03 89 23 23 02 ou ihabold@apa.asso.fr**
- Mer 14 :** **Balade avec Antoine : RDV sur le parking de la salle polyvalente d'Aubure à 14h.** Pour y accéder, prendre la route de Fréland, direction la mairie. Durée de la balade, environ 2h30 – distance environ 7 à 8 km, dénivelé environ 300m. Chaussures de marche, bâtons de randonnée et boisson indispensables. Respect des consignes de sécurité obligatoires. **Inscription obligatoire à l'EBA 03 89 23 23 02 ou ihabold@apa.asso.fr**
- Jeu 15 :** **Balade avec Bernard : Le tour de CRAS à LABAROCHE. Programme qui pourra évoluer se la météo. Départ 13h place St Joseph (Boulangerie Colle), 13h40 parking devant « Musées des Métiers du Bois », pour rejoindre le lieu de départ de la balade groupés.** Balade de 6km, 100m de dénivelé en douceur. Le Docteur HILD vous parlera de ce coin de Labaroche. Parcours sans difficultés majeures, bonnes chaussures de marches, habits de saison (peut-être exposés aux intempéries) **Inscription obligatoire à l'Espace Bel Age au 03 89 23 23 02 ou ihabold@apa.asso.fr** Covoiturage possible selon les disponibilités, n'oubliez pas la participation et des chaussures propres.
- Jeu 15 :** **Cours d'Anglais débutant : Jeudi de 9h à 11h cycle de 8 séances jusqu'au 03 décembre au prix de 45€+ cotisation Apalib 2020/2021**
- Jeu 15 :** **Ensemble Sur la Route : vélo, séance de sensibilisation sur les risques à vélo, rappel des règles et des équipements obligatoires de 14h à 17h. Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02**
- Jeu 15 :** **Atelier cuisine PARTICIPATIF avec M. BOLLECKER à partir de 9h30. Thème : Pays Basques** 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 14 octobre. Plus aucune inscription sans règlement.**
- Ven 16:** **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. **Prochaine rencontre le 30 octobre.**
- Ven 16 :** **Atelier cuisine PARTICIPATIF avec Mme ERDINGER Catherine à partir de 9h30. Thème : Pays Basques** 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 14 octobre. Plus aucune inscription sans règlement.**
- Ven 16:** **Culture et traditions :** conférence mensuelle animée par Annette FRIEH à la salle restaurant à 15h. « Le Mont Ste Odile, le Mont de la lumière » Le site du Mont Ste Odile, dédié à la patronne de l'Alsace, est haut lieu de l'histoire de la nature. C'est dans ce lieu qu'on trouve des vibrations bénéfiques les plus puissantes d'Europe. Vous découvrirez les chapelles, la fontaine et le mur païen. **Inscription obligatoire auprès de Mme FRIEH au 03 89 71 40 81.**
- Ven 16 :** **Journée du Cœur de 9h à 17h au CREF 5 rue des jardins 68000 COLMAR.**
- Mar 20 :** **Randonnée à la journée avec Daniel : Autour de Labaroche, du Cras et du Petit Hohnack. Rando de la journée au départ de Labaroche à proximité du musée des Musées des Métiers du Bois vers le col du Herrenwasen, le Cras, les Grandes Raies, le contournement du Petit Hohnack et retour par le chemin du Chêne. Parcours de difficulté moyenne de 14 km pour environ 260 m de dénivelé.** Equipement habituel, chaussures de marche, bâtons recommandés, vêtements en fonction de la météo du jour. Casse croûte tiré du sac et ne pas oublier boisson et encas. RDV à 9h30 parking de la Cigogne rue du Ladhof à Colmar pour covoiturage.(masque obligatoire en voiture) **Inscription obligatoire à l'EBA 03 89 23 23 02 ou ihabold@apa.asso.fr jusqu'au lundi soir.**
- Ven 23 :** **Culture et traditions :** conférence mensuelle animée par Annette FRIEH à la salle restaurant à 15h. « Le Mont Ste Odile, le Mont de la lumière » Le site du Mont Ste Odile, dédié à la patronne de l'Alsace, est haut lieu de l'histoire de la nature. C'est dans ce lieu qu'on trouve des vibrations bénéfiques les plus puissantes d'Europe. Vous découvrirez les chapelles, la fontaine et le mur païen. **Inscription obligatoire auprès de Mme FRIEH au 03 89 71 40 81.**
- Ven 29 :** **Balade avec Bernard. Rendez-vous devant l'Office de Tourisme de Colmar Place Unterlinden, départ à 9H00.** A la découverte de Colmar matinale en empruntant le **circuit fléché COLMAR au Fils du temps.** Balade de 6.1 km. Parcours sans difficultés majeurs, bonnes chaussures, habits de saison (nous serons peut-être exposés aux intempéries) **Inscriptions obligatoire à l'Espace Bel Age au 03.89.23.23.02 ou ihabold@apa.asso.fr**

Ven 30 : Culture et traditions : conférence mensuelle animée par Annette FRIEH à la salle restaurant à 15h. Découvertes d'autres lieux vibratoires : « Ebersmunster » ancien sanctuaire dédié à Mercure, « Trois Epis », montagne miraculeuse, « Le Triangle sacré » reliant le Grand ballon au Champ du feu. Ce sujet sera repris le vendredi 06 novembre. **Inscription obligatoire auprès de Mme FRIEH au 03 89 71 40 81.**

Ven 30: « On sort avec M.» Programme détaillé 1 semaine avant la date. **Inscription obligatoire auprès de Michel Roy ou de l'Espace Bel Age 03 89 23 23 02**

A RETENIR...

- **Echecs** de 15h à 17h, **tous les mercredis**
- **Poker** **tous les lundis à partir du 05 octobre**
- **Jeux de société** **tous les mercredis à partir du 07 octobre**
- **Cithare** de 9h30 à 10h30 **tous les mardis**
- **Tarot** de 14h à 17h **tous les lundis à partir du 12 octobre**
- **Belote – Tarot** **tous les mardis à partir du 06 octobre**
- **Scrabble duplicate** de 14h à 16h30 au Ladhof **tous les jeudis**
- **Astrologie chinoise** de 14h à 15h30 **le jeudi 01 et 15 octobre**
- **Astrologie tropicale** de 14h15 à 15h30 **le jeudi 08 et 22 octobre**
- **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**
- **Tricot crochet** de 14h à 17h aux Trois châteaux **tous les jeudis**
- **Séance assistance pour l'informatique personnalisée (sur demande)**
- **Séance initiation tablette, ordinateur, smartphone (inscription)**

EN NOVEMBRE

05/11 : Sortie Cochonnailles

19/11 : Prévention d'accidents domestiques de 14h à 16h à L'Espace Bel Age : Conférence gratuite.

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

Le catalogue 2020/2021 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 !!**