



# OCTOBRE 2021

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

- Ven 01** : **Culture et traditions** : conférence mensuelle animée par Annette FRIEH à la salle du restaurant à 15h. « **Les vendanges et leurs réjouissances** » En Alsace le mois d'octobre se dit « Weinmonat ». C'est un grand moments de fêtes, de traditions restées vivaces. **Inscription obligatoire auprès de Mme FRIEH au 03 89 71 40 81 ou 06 03 52 95 96.**
- Lun 04** : **Balade avec Daniel** : RDV 13h place St Joseph à Colmar. **Circuit au départ d'Orschwihr à travers les vignes vers Westhalten, environ 9km et faible dénivelé.** 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](mailto:ihabold@apa.asso.fr)**
- Mar 05** : **Rencontre Age d'or** : Programme détaillé à l'Espace Bel Age
- Merc 06** : **Cours d'Anglais débutant** : Mercredi de 9h à 11h cycle de 8 séances jusqu'au 24 novembre au prix de 45€+ cotisation Apalib 2021/2022
- Ven 08** : **GYM en visio via ZOOM avec Hak** : cycle de 10 séances d'1h les vendredis de 11h à 12h. 30€ les 10 séances + cotisation APALIB 2021/2022 de 22€. Renseignements et inscriptions au 07 85 28 42 11 ou [ihabold@apa.asso.fr](mailto:ihabold@apa.asso.fr)
- Ven 08** : **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 08** : **Culture et traditions** : conférence mensuelle animée par Annette FRIEH à la salle du restaurant à 15h. « **Un mariage en Algérie** » la cérémonie avec les coutumes du pays, par Raymonde Desprez. **Inscription obligatoire auprès de Mme FRIEH au 03 89 71 40 81 ou 06 03 52 95 96.**
- Mer 13** : **Balade avec Antoine** : RDV sur le parking de la Mairie d'Ingersheim pour un départ à 13h30. **Balade dans la forêt communale d'Aubure à la recherche du champ du diable** ! durée environ 3h, dénivelé 300m – distance 8.5 km. **Covoiturage jusqu'au départ de la balade sur le parking de la salle polyvalente d'Aubure.** Chaussures de marche adéquates, bâtons de randonnée et boisson indispensables. **Inscription obligatoire à l'EBA 03 89 23 23 02 ou [ihabold@apa.asso.fr](mailto:ihabold@apa.asso.fr)**
- Jeu 14** : **Sortie dans les Vosges** : Programme détaillé à l'Espace Bel Age. Visite de la Maison Moine, producteur de rhubarbe et repas à l'Auberge de Pranzieuy **Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02 ou [ihabold@apa.asso.fr](mailto:ihabold@apa.asso.fr).**
- Ven 15** : **Culture et traditions** : conférence mensuelle animée par Annette FRIEH à la salle restaurant à 15h. « **Colmar et ses chroniques humoristiques** » A la lumière des chroniques et anecdotes pleines d'humour tirées de la Gazette des Tribunaux d'Alsace du siècle dernier et quelques journaux d'époque, vous allez découvrir certains us et coutumes pratiqués à Colmar. **Inscription obligatoire auprès de Mme FRIEH au 03 89 71 40 81 ou 06 03 52 95 96**
- Ven 15** : **Journée du Cœur de 9h à 17h au CREF 5 rue des jardins 68000 COLMAR.**
- Mar 19** : **Randonnée à la journée avec Daniel** : RDV à 9h parking de la Cigogne rue du Ladhof à Colmar. Circuit au départ de la station du Gaschney vers le Hohneck par le lac de Schiessrothried. Parcours d'environ 12 km avec un dénivelé de 600 m. 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. **Inscription obligatoire à l'EBA 03 89 23 23 02 ou [ihabold@apa.asso.fr](mailto:ihabold@apa.asso.fr)**
- Jeu 21** : **Balade avec Bernard** : Départ 13h30 place St Joseph (Boulangerie Colle), 14h parking à la sortie d'Herrlisheim venant de Colmar par la route D83 bis à gauche au croisement de la rue Principale, route de Ste Croix en plaine et route de Niederhergheim. Parcours de 5 km 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](mailto:ihabold@apa.asso.fr) Merci de préciser le lieu de rendez-vous.**

- Ven 22 :** **Culture et traditions :** conférence mensuelle animée par Annette FRIEH à la salle restaurant à 15h. « **Les Croix et les Calvaires en Alsace.** » Les croix sont en Alsace ce que les pierres levées ou menhirs sont à d'autres régions. Elles nous renseignent sur la vie quotidienne et l'existence de nos ancêtres. **Inscription obligatoire auprès de Mme FRIEH au 03 89 71 40 81 ou 06 03 52 95 96.**
- Lun 25 :** **Atelier cuisine PARTICIPATIF avec Mme Catherine ERDINGER à partir de 9h30.** 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 22 octobre. **Plus aucune inscription sans règlement.**
- Ven 29 :** **Culture et traditions :** conférence mensuelle animée par Annette FRIEH à la salle restaurant à 15h. « La fête de Halloween et les fêtes de la Toussaint » Quelle est l'origine de ces deux fêtes, et que représentent-elles pour nous ? **Inscription obligatoire auprès de Mme FRIEH au 03 89 71 40 81 ou 06 03 52 95 96.**
- Ven 29 :** « **On sort avec M.** » St Amarin – Meerbaechle. Programme détaillé 1 semaine avant la randonnée. **Inscription obligatoire auprès de Michel Roy ou mail [ihabold@apa.asso.fr](mailto:ihabold@apa.asso.fr) ou de l'Espace Bel Age 03 89 23 23 02**

## A RETENIR...

- **Echecs** de 15h à 17h, **tous les mercredis**
- **Cithare** de 9h30 à 10h30 **tous les mardis**
- **Tarot** de 14h à 17h **tous les lundis**
- **Belote** de 14h à 17h **tous les mardis**
- **Jeux de société** de 14h à 17h **tous les mercredis**
- **Scrabble duplicate** de 14h à 16h30 au Ladhof
- **Marche nordique en aerobie 1<sup>er</sup> et dernier jeudi de 9h à 10h30**
- **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** 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

04/11 : Sortie Cochonnailles

C'est la rentrée ....  
Pensez à prendre votre cotisation.  
Un certificat médical est demandé pour toutes activités sportives.  
  
Le catalogue 2021/2022 est disponible à l'accueil de l'Espace Bel Age.

*Le pass sanitaire est obligatoire (certificat de vaccination, test négatif ou certificat de rétablissement) à l'entrée de nos structures et pour la pratique d'activités.*

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