

Renseignements et inscriptions à l'accueil  
Tous les jours de 9 h à 12 h et 14 h à 17 h.  
**Fermé le Mardi matin.**

Pour participer à nos activités tout au long de l'année, il faut être membre de notre association. Tarif de l'adhésion :

6 €/individuelle – 8 €/familiale pour les Illzachoïses  
8 €/individuelle – 10 €/familiale pour les autres.

Les activités peuvent être annulées en cas d'effectif insuffisant  
et / ou en cas de mauvais temps.

19 rue Victor Hugo – 68110 ILLZACH  
03 89 66 85 85  
adultes@cscillzach.fr



@leFildariane110

---

CSC Doller : C1 rue de la Doller - 68110 Illzach

CSC Dahlias : 8 rue des Dahlias – 68110 Illzach



## Programme Adultes

**Septembre - Décembre 2021**



Respectons les gestes barrières – port du masque obligatoire

## Infos...

Bonjour à toutes les Illzachoises et à tous les Illzachoïis, à nos adhérents,

C'est la rentrée et nous sommes heureux de reprendre les activités à vos côtés, toujours dans le respect des gestes barrières.

Au moment où nous écrivons ces mots, la loi concernant le passe sanitaire est en cours. Pour certains ateliers le passe sanitaire sera exigé (nous l'avons précisé en rouge dans le programme). S'il devait il y avoir un changement en ce qui concerne l'accès à nos lieux d'accueil ou de participation à nos activités, nous vous tiendrons au courant rapidement.

Merci de porter vos masques à l'intérieur de nos locaux. Protégez-vous, protégez-nous.

L'équipe du service Adultes.

### Nos partenaires Financiers :



## Sport et Santé...

### ❖ **Gym douce/tonique** : à partir de vendredi 1<sup>er</sup> octobre 2021.

Renforcement musculaire et programme individualisé. Tenue de sport (legging, chaussettes ou ballerines) avec Hélène AUBRY coach sportive. **Certificat médical obligatoire**. Tous les vendredis matin au gymnase du Canal. Pensez à ramener une serviette et une bouteille d'eau.

Tous les vendredis 10 h à 11 h hors vacances scolaires : séance douce/tonique au gymnase du CANAL. **Passe sanitaire obligatoire**.

**Tarif : 20 € le semestre pour les Illzachoïis et 30€ pour les hors Illzachoïis.**  
**Carte de membre obligatoire.**

### ❖ **Porter ses pas, Porter son poids** : à partir de mardi 14 septembre 2021.

Prenez vos baskets et même vos poussettes pour faire une balade agréable de 9 h à 11 h. Retrouvez une activité sportive en douceur et en groupe.

Rendez-vous devant le Fil d'Ariane (pensez à prendre une petite bouteille d'eau). Si la météo nous oblige à annuler, nous nous retrouverons au Fil d'Ariane autour d'un café pour discuter. Venez nombreux !!

Tous les mardis 9 h à 11 h hors vacances scolaires.

### ❖ **Gym pour les séniors** : partir de jeudi 07 octobre 2021.

La saison pluvieuse et froide arrive, c'est le moment de pratiquer une activité sportive pour rester en forme. Hélène AUBRY coach sportive vous propose 1 h de gymnastique adaptée. Au gymnase du Canal. **Passe sanitaire et certificat médical obligatoires**.

Tous les jeudis de 14 h à 15 h hors vacances scolaires.

**Tarif : 25€ les 30 séances ou 1€ la séance.**  
**Carte de membre obligatoire.**

## Manifestations...

- ❖ **Sortie Folies Flores pour les Seniors :**  
Jour et heure à définir avec l'animatrice Monia TROUDI (nous vous invitons à venir au café des Aînés les vendredis après-midi pour en parler). **Passe Sanitaire obligatoire.**
  
- ❖ **: Sortie Senior à STRASBOURG :**  
Vendredi 22 octobre 2021.  
  
Visite de la cathédrale, de la petite France.
  
- ❖ **Bédé Ciné :**  
Vendredi 20 et 21 novembre 2021.  
Festival international de la Bande Dessinée.  
**Passe Sanitaire obligatoire.**
  
- ❖ **Marché de Noël :**  
Vendredi 10 samedi 11 et dimanche 12 décembre 2021  
Sur la place de la mairie se tient le marché de Noël d'Illzach où vous pourrez venir acheter des cadeaux originaux. Les Arts Créa tiendront un stand et elles ont hâte de vous accueillir et vous présenter leurs créations.

## Formations...

### ❖ **Ateliers Socio-Linguistiques :**

Atelier d'apprentissage du français avec **Ikram BELHAÏT**.  
Merci de prendre un rendez-vous individuel à l'accueil pour toute inscription.

**Tarif : 35 €/an pour les Illzachoïses - 40 €/an hors Illzach.**  
**Carte de membre obligatoire.**

### ❖ **Initiation informatique et internet :**

Découverte et initiation de l'outil informatique pour faire ses premiers pas. Comment utiliser une souris ? Apprendre à écrire avec un clavier. Autant de questionnements pour lesquels l'équipe est prête à vous accompagner. Groupe de 4 personnes.

Atelier mené par **Valéry BOHRER**, animateur numérique.

Vous avez besoin d'aide pour faire vos démarches sur le site de la CAF ?  
Votre déclaration d'impôt ? Le CSC vous accompagne. Sur rendez-vous à prendre à l'accueil.

**Tarif : 20 €/an pour les Illzachoïses – 25 €/an hors Illzach.**  
**Carte de membre obligatoire.**

### ❖ **Aide administrative :** les jeudis matin de 8h30 à 12h.

Permanence libre (Renseignement auprès du secrétariat).

- A rédiger un courrier,
- A remplir un formulaire,
- A lire et à comprendre un document administratif.

## Activités manuelles....

### Carte de membre obligatoire à tous les ateliers.

#### ❖ Cours de Couture :

Couture, broderie et rencontre avec Mounia TROUDI. Venez apprendre à coudre en groupe :

- Le lundi de 14 h à 17 h au CSC Dahlias.
- Le mardi de 14 h à 17 h au Fil d'Ariane.
- Le mercredi de 18 h à 21 h au CSC Doller.
- Le jeudi de 14 h à 17 h au CSC Doller.

**Tarif : 3€/la séance pour Illzachoïses - 3€50/séance pour hors Illzachoïses.**

**Pour les couturières confirmées.**

**2€/ la retouche par vêtement – 2€50/ pour les hors Illzachoïses. Pour les débutants avec l'aide de l'animatrice couture.**

**Pour le linge de maison voir avec l'animatrice couture.**

#### ❖ Les arts créatifs :

Mosaïques, perles, collage et rénovation de petit mobilier.

Les vendredis de 14 h à 17 h au CSC Fil d'Ariane.

**Tarif : 30 €/année + participation aux fournitures.**

#### ❖ Sculpture sur verre :

Les mercredis de 18 h à 21 h au Fil d'Ariane.

**Tarif : 30 €/année + participation aux fournitures.**

#### ❖ Cours de Broderie : à partir de mardi 16 novembre 2021.

Deux mardis par mois de 14h à 16h, le club de brodeurs DILLMONT se propose de vous apprendre la broderie avec un large éventail de techniques : le point de croix, le boutis, la tapisserie, le dentelle, le fuseau ou encore le crochet, ... Les débutants sont les bienvenus.

**Tarif : 1€/ la séance (les 2 premières séances sont gratuites).**

## Convivialité...

#### ❖ La Parlotte :

Le mardi 02 novembre 2021 à 14 h au Fil d'Ariane, venez échanger entre femmes avec le service Adultes autour d'un café.

#### ❖ Goûter de la Saint Nicolas :

**Vendredi 3 décembre 2021.**

Le matin confection des manalas avec les bénévoles des Arts Créa

#### ❖ Café des Aînés : à partir de vendredi 09 septembre 2021. **Passé sanitaire obligatoire.**

Animé par Mounia TROUDI. Les vendredis de 14h à 17h au CSC Dahlias.

C'est le moment pour les Seniors de se retrouver, de partager, d'échanger, de proposer des projets.

#### ❖ Café des Projets de Quartier : à partir de lundi 4 octobre 2021.

Animé par Katiba GRINE. Echanger entre femmes sur le quotidien de la famille, du quartier.

Les lundis de 14 h à 16 h au CSC Dahlias.

#### ❖ Permanence des Adultes à la Doller :

**Un jeudi sur 2 à partir du jeudi 21 octobre.**

Animée par Katiba GRINE. Animations et rencontres pour faire bouger le quartier de la Doller. Un jeudi sur deux de 9 h à 11 h au CSC Doller.