

# GUIDE DES ANIMATIONS SENIORS 2020/2021



## LES ACTEURS LOCAUX PARTENAIRES DES SENIORS

- STRUCTURES RELAIS DES SENIORS.....Page 4 - 24

## LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS DE L'ANNÉE

- SE CULTIVER, JOUER ET SE DIVERTIR.....Page 25 - 55
- BOUGER ET FAIRE DU SPORT.....Page 56 - 65

## LES INFOS UTILES.....Page 66 - 89

- INFOS RESTAURATION.....Page 90 - 92
- NUMÉROS UTILES.....Page 93



Je suis heureuse de vous présenter le nouveau guide des animations seniors 2020-2021 qui va rythmer l'année et vous permettre de participer à une multitude d'activités sportives, culturelles, artistiques ou participatives.

La richesse des activités proposées et la qualité des animations reflètent l'engagement et l'implication de la Ville, des associations et divers acteurs pour les seniors de Strasbourg. Comme chaque année, il est enrichi avec de nouvelles thématiques et des nouvelles associations.

En effet, le sujet du vieillissement est aujourd'hui au cœur des préoccupations sociétales. La crise sanitaire que nous avons vécue en ce début d'année a permis d'approfondir la prise de conscience sur les enjeux liés à l'isolement et à la perte d'autonomie. Aussi, une ville qui encourage la participation et le lien social des seniors contribue au bien-être de ses aîné-es.

Pour cette première année de mandat, je souhaite réaffirmer l'engagement de la Ville dans le processus Ville amie des aîné-es. Ce dispositif nous donne un fil conducteur qui contribue à façonner notre ville et la rendre agréable à vivre pour chacun.

Plus largement, la Ville est aujourd'hui un acteur important qui s'engage à œuvrer à l'inclusion de tous-tes ses habitant-es et ainsi permettre à chacun-e de vivre en harmonie dans sa ville.

Je souhaite que ce guide contribue à faire de cette année une période riche et palpitante pour les seniors de Strasbourg.

Bonne lecture à toutes et tous et très belles rencontres et expériences.

**Jeanne BARSEGHIAN**  
Maire de Strasbourg

**Floriane VARIERAS**  
Adjointe au Maire

# STRUCTURES RELAIS POUR LES SENIORS

## STRASBOURG, VILLE AMIE DES ÂÎNÉS

Des services engagés auprès des seniors.  
Ligne info seniors et handicap : **03 68 98 51 15**  
[soutienalautonomie@strasbourg.eu](mailto:soutienalautonomie@strasbourg.eu)

## LES ASSOCIATIONS DANS VOTRE QUARTIER

Saviez-vous que dans chaque quartier,  
il existe une ou plusieurs associations « seniors »  
qui vous proposent activités et convivialité ?  
**N'hésitez pas, contactez les !**

### QUARTIERS STRASBOURG CENTRE - GARE - KLÉBER

## CENTRE SOCIOCULTUREL DU FOSSÉ DES TREIZE

- › 6 rue Finkmatt,  
67000 STRASBOURG
- › 03 88 14 36 40
- › [viedequartier@cscf13.org](mailto:viedequartier@cscf13.org)
- › **Site internet:** [www.cscf13.org](http://www.cscf13.org)
- › **Heure d'ouverture/permanence:**  
lundi, mardi et jeudi de 9h00  
à 12h30 et de 14h00 à 19h00  
mercredi de 7h45 à 13h00  
et de 14h00 à 18h30  
vendredi de 14h00 à 19h00

**Personne à contacter:**  
› Sophie KABECHE (03 88 14 36 41)

## LA MAISON DES ASSOCIATIONS

- › 1a place des Orphelins,  
67000 STRASBOURG
- › 03 88 25 19 39
- › [accueil@mdas.org](mailto:accueil@mdas.org)

**Activités:**  
La MDAS est un pôle ressources qui  
met au service des associations des  
moyens logistiques et des compétences  
pour réaliser leurs projets; les créateurs  
d'association y sont reçus pour conseils  
et accompagnement.

La Maison est aussi ouverte au grand  
public, qui peut y trouver de la  
documentation sur les associations  
strasbourgeoises et consulter son  
annuaire associatif (sur [www.mdas.org](http://www.mdas.org)).

› **cf, Infos utiles, p 86**

## LE CLUB 3

- › 1a rue René Hirschler,  
67000 STRASBOURG
- › 06 22 78 07 42
- › [club3cibr@gmail.com](mailto:club3cibr@gmail.com)
- › **Heure d'ouverture/permanence:**  
mardi de 14h00 à 17h00

**Personne à contacter:**

- › Marc BIALEK

**Activités:**

- › Conférences, sorties diverses,  
repas conviviaux.

## FRANCE BÉNÉVOLAT BAS-RHIN

- › 1a place des Orphelins,  
67000 STRASBOURG
- › 06 78 25 20 29
- › [daniel.lecoultre@orange.fr](mailto:daniel.lecoultre@orange.fr)
- › **Site internet:**  
[www.bas-rhin.francebenevolat.org](http://www.bas-rhin.francebenevolat.org)
- › **Heure d'ouverture/permanence:**  
du lundi au vendredi  
de 14h00 à 17h00 (sauf le premier  
jeudi du mois, bureau 212  
de la Maison des Associations)

**Personne à contacter:**

- › Daniel LECOULTRE
- › **cf, Infos utiles, p 87**

## COORDINATION ALSACIENNE DE L'IMMIGRATION MAGHREBINE - CALIMA

- › 1a place des Orphelins,  
67000 STRASBOURG
- › 06 51 55 50 52
- › [calima.alsace@yahoo.fr](mailto:calima.alsace@yahoo.fr)
- › **Heure d'ouverture/permanence:**  
de 9h00 à 12h00  
**Mercredi** au 18 rue de la Doller  
à Strasbourg : **accès aux droits**  
**Vendredi** au centre médico-social,  
49 rue de la Canardière à la Meinau :  
**permanence sociale** de 9h00 à 16h00  
**Lundi** : interventions chez les habitants  
**Jeudi** au 41 rue de l'Ill à Strasbourg :  
**permanence sociale**

**Personne à contacter:**

- › Mustapha EL HAMDANI

**Activités:**

- › Accueil, écoute et accompagnement  
pour l'accès aux droits à destination  
des seniors issus de l'immigration,  
activités culturelles et sorties conviviales  
pour rompre l'isolement,  
animation d'un atelier « Mémoires  
et transmissions intergénérationnelles ».

## LA MAISON DES FAMILLES/NADI CHAABI CLUB SENIORS D'ICI ET D'AILLEURS

› 11 boulevard de Lyon,  
67000 STRASBOURG

› 06 49 54 52 58

› nadichaabi@orange.fr

› **Heure d'ouverture/permanence:**  
lundi au vendredi de 10h00  
à 12h00 et de 15h00 à 18h00

### Personne à contacter:

› Mohamed TAHIRI

### Activités:

› Visites de musées, ateliers équilibre,  
séminaires sur le bien-être et le  
bien-vieillir, voyages de découverte,  
soirées jeux intergénérationnels,  
repas interculturels.

## RÉSIDENCE ABRAPA PETITE FRANCE

› 7 rue du Bouclier,  
67000 STRASBOURG

› 03 88 32 51 79

› residence.petitefrance@abrapa.asso.fr

## RÉSIDENCE ABRAPA LES HALLES

› 22 place des Halles,  
67000 STRASBOURG

› 03 88 52 52 52

› residence.leshalles@abrapa.asso.fr



## ARMÉE DU SALUT

› 12 rue des Cordonniers,  
67000 STRASBOURG

› 03 88 32 54 58

› poststrasbourg@armeedusalut.fr

› **Site internet:** www.armeedusalut.fr

› **Heure d'ouverture/permanence:**  
mardi 14h15 à 16h30

### Activités:

› Chants, jeux, ateliers d'échange,  
bricolages, sorties diverses,  
conférences, temps spirituels, films,  
goûters et repas conviviaux.

## PETITS FRÈRES DES PAUVRES DE STRASBOURG CENTRE PFP

› 18 boulevard Wilson,  
67000 STRASBOURG

› 03 88 44 57 00

› strasbourg.centre@petitsfreresdespauvres.fr

› **Site internet:** www.petitsfreresdespauvres.fr

› **Heure d'ouverture/permanence:**  
lundi, mercredi et vendredi de 14h00 à 17h00

**Ces coordonnées sont également valables  
pour les quartiers:**

› Bourse - Esplanade - Krutenau

› Orangerie - Conseil des XV

› Robertsau

### Activités:

› Lutte contre l'isolement  
des personnes âgées  
en leur proposant des visites  
à domicile, des sorties,  
des vacances et un repas  
de fin d'année.

## UNION NATIONALE DES INVALIDES ET DES ACCIDENTÉS DU TRAVAIL - UNIAT ALSACE

› 28 rue du Faubourg de Saverne,  
67000 STRASBOURG

› 03 88 15 00 05

› uniat@uniat-alsace.fr

### Activités:

› L'UNIAT regroupe, informe,  
conseille et défend les assurés sociaux  
de tous régimes confrontés à un litige  
de législation sociale.

## ASSOCIATION DES DONNEURS DE VOIX

› Les bibliothèques sonores  
25 rue de la 1<sup>ère</sup> Armée,  
67000 STRASBOURG

› 03 88 75 71 77

› bsstrasbourg@wanadoo.fr  
ou 67s@advbs.fr

› **Site internet:** www.bs-strasbourg.fr

› **Heure d'ouverture/permanence:**  
mardi 14h30 à 17h00  
et samedi 9h30 à 12h00

### Activités:

› Prêts gratuits de livres et revues  
sonores aux personnes empêchées  
de lire par un handicap médicalement  
attesté, y compris les scolaires  
(empêchés du fait d'un trouble « dys »  
par exemple).

## GERMES D'ESPOIR

- › 32 boulevard Clémenceau,  
67000 STRASBOURG
- › 06 58 74 85 13
- › secretariat@afp-germesdespoir.fr
- › **Site internet:**  
www.afp-germesdespoir.fr

### Personne à contacter:

- › Isabelle SCHWEBEL (06 16 38 06 34)

### Activités:

- › Jardinage collectif partagé, de mars à novembre, avec formations ponctuelles sur thèmes divers et variés, agrémentés de moments conviviaux (jeux, goûters, barbecues).

## CHORALE «LA VOIX DES RAILS»

- › 5 rue de Haguenau,  
67000 STRASBOURG
- › 07 50 64 48 76
- › gilbert.guinez@gmail.com

### Personne à contacter:

- › Monique FABIAN (06 30 65 84 42 -  
monique.fabian@orange.fr)

### Activités:

- › Chorale et concerts.

## ASSOCIATION DES VOISINS POUR DES INITIATIVES DU QUARTIER VAUBAN ET SES ALENTOURS

- › VIVA-Spach  
Espace collectif «La Ruche 35»  
35 rue Vauban,  
67000 STRASBOURG
- › 06 20 64 20 71
- › vivaspach@gmail.com

### Personne à contacter:

- › Etienne FLEURY

### Activités:

- › Goûters conviviaux, tricot, marché de Noël solidaire.

## ASSOCIATION DES ÉVADÉS ET DES INCORPORÉS DE FORCE - ADEIF

- › 12 rue Kuhn,  
67000 STRASBOURG
- › 03 88 32 46 25

### Heure d'ouverture/permanence:

mercredi de 14h30 à 18h30 ou sur rendez-vous

## QUARTIERS BOURSE - ESPLANADE - KRUTENAU

### CENTRE SOCIOCULTUREL DE L'ESPLANADE

- › Association des Résidents de l'Esplanade ARES  
10 rue d'Ankara,  
CS 80015  
67043 STRASBOURG
- › 03 88 61 63 82
- › contact@ares-actif.fr
- › **Site internet:** www.ares-actif.fr

### Activités:

- › Ateliers numériques, rencontres intergénérationnelles, sorties culturelles, ateliers cuisine, ateliers d'échange et de créativité, ateliers de prévention (santé, alimentation, consommation...), jeux de société, jeux de cartes, thés dansants, activités sportives.

### CENTRE SOCIOCULTUREL DE LA KRUTENAU CARDEK (SIÈGE)

- › 58 rue de la Krutenau,  
67000 STRASBOURG
- › 03 88 37 30 73
- › direction@cardek.net
- › **Site internet:** www.cardek.net



### CENTRE SOCIOCULTUREL DE LA KRUTENAU CARDEK (ANNEXE LOCAUX D'ACTIVITÉS)

- › 1 place des Orphelins,  
67000 STRASBOURG
- › 03 88 37 94 20
- › direction@cardek.net

### Activités:

- › Activités sportives, fête de fin d'année.

## ASSOCIATION SIEL BLEU

- › 42 rue de la Krutenau,  
67000 STRASBOURG
- › 03 88 32 48 39
- › sebastien.niess@sielbleu.org
- › **Site internet:** www.sielbleu.org
- › lundi au vendredi de 9h00 à 17h00

**Personne à contacter:**  
› Sébastien NIESS (06 99 55 59 85)

## RÉSIDENCE ABRAPA KRUTENAU

- › 47 rue de Zurich,  
67000 STRASBOURG
- › 03 88 36 27 25
- › residence.krutenau@abrapa.asso.fr

## RÉSIDENCE ABRAPA SAINT GUILLAUME

- › 11 rue Saint Guillaume,  
67000 STRASBOURG
- › 03 88 35 16 93
- › residence.stguillaume@abrapa.asso.fr



© Michelle Henderson

## QUARTIERS ORANGERIE - CONSEIL DES XV

## CENTRE CULTUREL ET SOCIAL ROTTERDAM (siège) C.C.S.R

- › 42 rue d'Ypres,  
67000 STRASBOURG
- › 03 88 61 20 92
- › centrerotterdam67@gmail.com
- › **Site internet:** www.centrerotterdam.org

## CENTRE CULTUREL ET SOCIAL ROTTERDAM (annexe locaux d'activités)

- › 24 rue de l'Yser,  
67000 STRASBOURG
- › 03 88 61 20 92
- › centrerotterdam67@gmail.com

**Personne à contacter:**  
› Mme BOUDJELIDA Faïma

**Activités:**  
› Activités sportives (randonnée, marche nordique), jeux de cartes, ateliers (mémoire, informatique, écriture, lecture), jeux divers (culture générale, jeux de rôle, jeux de mémoire...), brunchs et repas conviviaux tout au long de l'année.

## CLUB DE L'ORANGERIE

- › 24 rue de l'Yser,  
67000 STRASBOURG
- › 03 88 61 05 99

**Personne à contacter:**  
› Daisy BEAUNA

**Activités:**  
› Peinture sur porcelaine, travaux manuels, jeux de société, temps convivial de fin d'année.

## QUARTIER ROBERTSAU

## CENTRE SOCIOCULTUREL DE LA ROBERTSAU - L'ESCALE

- › 78 rue du Docteur François,  
67000 STRASBOURG
- › 03 88 31 45 00
- › escale@csc-robertsau.com
- › **Site internet:**  
www.escale.centres-sociaux.fr

**Personne à contacter:**  
› Sara ELBAHRAOUI  
(sara.elbahraoui@csc-robertsau.com)

**Activités:**  
› Thés dansants, permanences informatiques, goûters conviviaux, activités sportives (gymnastique, promenade, yoga, pilates...), broderie, couture, points comptés, sorties thermales.

## ASSOCIATION DES AMIS DES SERVICES DE PERSONNES ÂGÉES DES HÔPITAUX UNIVERSITAIRES DE STRASBOURG - ASPAH

- › Ehpad, Bois Fleuri  
60 rue Mélanie,  
67000 STRASBOURG
- › 03 88 11 56 05
- › [aspah@chru-strasbourg.fr](mailto:aspah@chru-strasbourg.fr)

- Activités:**
- › Tenue d'un salon de thé, visites auprès des personnes âgées, ateliers divers, sorties détente, fêtes calendaires.

## ASSOCIATION POUR LE SOUTIEN DES PERSONNES ÂGÉES DE LA CITÉ DE L'ILL

- › 18 rue de la Doller,  
67000 STRASBOURG
- › 06 15 37 45 21
- › [gbeyer.55@orange.fr](mailto:gbeyer.55@orange.fr)
- › **Heure d'ouverture/permanence:**  
jeudi de 14h00 à 18h00

- Personne à contacter:**
- › Gérard BEYER
- Activités:**
- › Goûters conviviaux, jeux de société, fête de fin d'année.

## UNION NATIONALE DES INVALIDES ET DES ACCIDENTÉS DU TRAVAIL - UNIAT ROBERTSAU

- › 18 rue de la Doller,  
67000 STRASBOURG
- › 06 85 39 77 18
- › [jjc.helmrich@orange.fr](mailto:jjc.helmrich@orange.fr)
- › **Site internet:** [www.uniat-alsace.fr](http://www.uniat-alsace.fr)
- › **Heure d'ouverture/permanence:**  
mercredi de 14h00 à 17h00

- Personne à contacter:**
- › Jeannine HELMRICH

- Activités:**
- › Rencontres conviviales, après-midis récréatives, sorties diverses, fête de fin d'année.



© Patrick Robert Doyle

## ASSOCIATION SPORTS ET LOISIRS ROBERTSAU

- › 212 route de la Wantzenau,  
67000 STRASBOURG
- › 03 88 31 65 25
- › [asl-robertsau-omnisport@wanadoo.fr](mailto:asl-robertsau-omnisport@wanadoo.fr)

- Activités:**
- › Cœur et santé (patients cardiaques, problèmes vasculaires...).

## QUARTIERS CRONENBOURG - HAUTEPIERRE - POTERIES - HOHBERG

### CENTRE SOCIOCULTUREL VICTOR SCHOELCHER

- › 56 rue du Rieth,  
67200 STRASBOURG
- › 03 88 77 76 75
- › [animation.globale@csc-schoelcher.fr](mailto:animation.globale@csc-schoelcher.fr)  
[direction@csc-schoelcher.fr](mailto:direction@csc-schoelcher.fr)
- › **Heure d'ouverture/permanence:**  
lundi au vendredi de 9h00 à 17h00

- Personne à contacter:**
- › Myriam HERMAL
- Activités:**
- › Thés dansants, jeux de cartes, activités sportives (gymnastique, Qi Gong, yoga, Shiatsu-Do In, randonnées et balades urbaines), ateliers numériques, conférences, repas conviviaux.

### CENTRE SOCIOCULTUREL DE HAUTEPIERRE LE GALET

- › 4 avenue Tolstoï,  
67200 STRASBOURG
- › 03 88 26 19 20
- › [csc.hautepierre@wanadoo.fr](mailto:csc.hautepierre@wanadoo.fr)
- › **Site internet:**  
[www.csc-hautepierre.fr](http://www.csc-hautepierre.fr)

- Activités:**
- › Pétanque, thés dansants, repas conviviaux tout au long de l'année, sorties culturelles, animations intergénérationnelles, voyage, conférences-débat, jeux de société.
- Accueil des aînés du Maghreb:**
- › Un groupe d'habitants originaire du Maghreb se retrouve pour jouer aux cartes, aux dominos, discuter, boire un café, thé à la menthe, les **lundis** de 14h30 à 19h00, **vendredis** de 14h30 à 18h00, **samedis** de 14h00 à 18h00, et **dimanches matins** de 9h00 à 13h00.

## UNION NATIONALE DES INVALIDES ET DES ACCIDENTÉS DU TRAVAIL - UNIAT CRONENBOURG

› 7 rue de Kuttolsheim,  
67200 STRASBOURG

› 03 88 28 13 96

› uniat@uniat-alsace.fr

› **Site internet:** www.uniat-alsace.fr

### Personne à contacter:

› Guy EBERHARDT

### Activités:

› Sorties, repas conviviaux.

## RÉSIDENCE ABRAPA CRONENBOURG

› 9 rue Langevin,  
67200 STRASBOURG

› 03 88 77 02 49 / 07 85 10 65 01

› residence.cronenbourg@abrapa.asso.fr



## CLUB DES CLARISSÉS

› 5 rue de Saint-Nabor,  
67200 STRASBOURG

› 06 01 71 74 13

› raymond.schanne@sfr.fr

### Personne à contacter:

› Raymond SCHANNE

### Activités:

› Sorties mensuelles le 2ème mercredi du mois.

## ASSOCIATION DES RÉSIDENTS DES POTERIES - ARP

› Locaux associatifs  
28 rue Cerf Berr,  
67200 STRASBOURG

› 03 88 29 93 40 / 07 71 03 26 67

› jean-claude.brandner@numericable.fr

› **Heure d'ouverture/permanence:**  
mardi et vendredi de 14h00 à 17h00,  
dimanche de 15h00 à 17h00

### Personne à contacter:

› Jean-Claude BRANDNER

### Activités:

› Jeux de cartes, lotos, thés dansants, pétanque, repas conviviaux, fête de fin d'année.

## PETITS FRÈRES DES PAUVRES DE STRASBOURG OUEST PFP

› 42 rue de l'Engelbreit,  
67200 STRASBOURG

› 03 88 12 60 71

› strasbourg.ouest@petitsfreresdespauvres.fr

### Site internet:

www.petitsfreresdespauvres.fr

› **Heure d'ouverture/permanence:**  
mardi, jeudi et samedi de 14h00 à 17h00

**Ces coordonnées sont également valables pour les quartiers:**

› Koenigshoffen - Montagne Verte  
- Elsau

### Activités:

› Lutte contre l'isolement des personnes âgées en leur proposant des visites à domicile, des sorties, des vacances et un repas de fin d'année.

## QUARTIER MEINAU

## CENTRE SOCIOCULTUREL DE LA MEINAU

› 1 rue de Bourgogne,  
67100 STRASBOURG

› 03 88 39 49 58

› cscmeinau@lecentre-meinau.fr

### Site internet:

www.lecentre-meinau.fr

### Personne à contacter:

› Adriana MICHEL (03 88 40 98 76,  
cscmeinau.a-michel@lecentre-meinau.fr)

### Activités:

› Repas et goûters conviviaux tout au long de l'année, jeux de société, jeux de cartes, thés dansants, activités sportives (gymnastique, marche nordique, sophrologie), sorties diverses, ateliers numériques, ateliers nutrition, ateliers de prévention (risques de chutes et aménagement du domicile, prévention routière), ateliers mémoire, sorties thermales.

## ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE DES CONJOINTS SURVIVANTS ET PARENTS D'ORPHELINS - FAVEC 67

› 11 rue du Verdon,  
67100 STRASBOURG

› 03 88 35 22 82

› assoc.conj.sur@orange.fr

› **Heure d'ouverture/permanence:**  
lundi et mercredi de 14h00 à 16h00

### Personne à contacter:

› Nicole SCHMIDT

### Activités:

› Sorties conviviales avec repas, activités diverses.

## ASSOCIATION GÉNÉRALE DES FAMILLES

- › 11 rue du Verdon,  
67100 STRASBOURG
- › 03 88 21 13 80
- › sections@agf67.fr



## PETITS FRÈRES DES PAUVRES DE STRASBOURG SUD - PFP

- › 18 boulevard Wilson,  
67000 STRASBOURG
- › 03 88 44 57 00
- › strasbourg.sud@petitsfreresdespauvres.fr
- › **Site internet:**  
www.petitsfreresdespauvres.fr
- › **Heure d'ouverture/permanence:**  
lundi, mercredi et vendredi  
de 14h00 à 17h00
- › **Ces coordonnées sont également  
valables pour les quartiers:**
- › Neudorf - Musau - Port du Rhin
- › Neuhof - Stockfeld

### Activités:

- › Lutte contre l'isolement  
des personnes âgées  
en leur proposant des visites  
à domicile, des sorties,  
des vacances et un repas  
de fin d'année.

## QUARTIERS NEUDORF - MUSAU - PORT DU RHIN

## UNION NATIONALE DES INVALIDES ET DES ACCIDENTÉS DU TRAVAIL - UNIAT NEUDORF

- › Foyer Protestant  
23 rue du Lazaret,  
67100 STRASBOURG
- › 06 65 77 88 60
- › daniel.jenft@orange.fr
- › **Site internet:** www.uniat-alsace.fr
- › **Heure d'ouverture/permanence:**  
2ème vendredi du mois de 14h00  
à 17h00

### Personne à contacter:

- › Daniel JENFT

### Activités:

- › Permanences pour le traitement  
des dossiers, rencontres avec d'autres  
clubs, permanences extérieures,  
excursions, fête de fin d'année.

## CLUB DE PERSONNES ÂGÉES « LE 23 »

- › 41 rue du Neufeld,  
67100 STRASBOURG
- › 06 68 84 04 91
- › thexou18@gmail.com
- › **Heure d'ouverture/permanence:**  
lundi et mercredi de 14h00  
à 18h00 et mardi de 9h00 à 12h00

### Personne à contacter:

- › Marie-Louise LAPP

### Activités:

- › Jeux de société et exercices  
de mémoire.

## ASSOCIATION DE DÉFENSE ET PROMOTION DE SCHLUTHFELD - A.D.P.S.

- › 25 rue de Belfort,  
67100 STRASBOURG
- › 06 85 90 21 43
- › jeanpaul.klugshertz@free.fr
- › **Heure d'ouverture/permanence:**  
mardi de 13h00 à 18h00

### Personne à contacter:

- › Jean-Paul KLUGSHERTZ

### Activités:

- › Jeux de cartes, tricot, jeux de société,  
repas conviviaux tout au long  
de l'année.

## ASSOCIATION LA JOIE DE VIVRE

- › 6 rue de la Grossau,  
67100 STRASBOURG
- › 03 88 44 19 86

### Personne à contacter:

- › Marie-Jeanne METZINGER

### Activités:

- › Sorties conviviales tout au long  
de l'année (thermes, pique-nique...).

## CENTRE SOCIOCULTUREL DU NEUDORF (SIÈGE)

- › 42 rue du Neufeld,  
67100 STRASBOURG
- › 03 88 44 23 23
- › neufeld@cscneudorf.org
- › **Site internet:** www.cscneudorf.org
- › **Heure d'ouverture/permanence:** lundi au vendredi de 9h00 à 12h00  
et 14h00 à 18h00

## CENTRE SOCIOCULTUREL DU NEUDORF (annexe locaux d'activités)

- › 34 rue de Wattwiller,  
67100 STRASBOURG
- › 03 88 34 47 55
- › musau@cscneudorf.org

### Personne à contacter:

- › Stéphane SOPPO-DIN

### Activités:

- › Jeux de société, jeux de cartes, remue-méninges (exercices et jeux de mémoire), goûters et repas conviviaux tout au long de l'année, loto.

## CENTRE CULTUREL MARCEL MARCEAU

- › 5 place Albert Schweitzer,  
67100 STRASBOURG
- › 03 88 34 38 50

## STRASBOURG SUD HANDBALL - LA FAMILLE KURGARTEN SECTION 3ÈME ÂGE

- › 40 rue d'Orbey,  
67100 STRASBOURG
- › 06 87 43 96 59
- › rayjac.kaiser@orange.fr

### Personne à contacter:

- › Raymond KAISER

### Activités:

- › Goûters et repas conviviaux, lotos, fête de fin d'année.

## QUARTIERS KOENIGSHOFFEN - MONTAGNE VERTE - ELSAU

## ASSOCIATION DES RETRAITÉS ET SENIORS DE LA MONTAGNE VERTE - ARS

- › 22 rue de Hangenbieten,  
67200 STRASBOURG
- › 03 88 29 27 55
- › **Heure d'ouverture/permanence:**  
lundi et mardi de 13h00 à 17h00  
et jeudi de 9h00 à 17h00

### Personne à contacter:

- › Marita BALDENWECK  
(06 85 35 56 36)

### Activités:

- › Jeux de société, jeux de cartes, bricolage, tricot, jardinage participatif, sorties diverses, activités intergénérationnelles, atelier cuisine.

## TROC SAVOIRS

## Réseau d'Échanges Réciproques de Savoirs de Strasbourg

- › 32 rue du Docteur Schaffner,  
67200 STRASBOURG
- › 06 23 69 33 19
- › rers.strasbourg@orange.fr

### Site internet:

www.rers-strasbourg.eu

### Heure d'ouverture/permanence:

- Lundi de 14h00 à 17h00 :  
Centre socioculturel l'Albatros, 1 rue du Général de Gaulle 67380 Lingolsheim (hors vacances scolaires)
- Mardi de 14h00 à 19h00 :  
le Moulin des Savoirs, 35 rue d'Ostwald 67200 STRASBOURG
- Jeudi de 10h00 à 19h00 :  
le Moulin des Savoirs, 35 rue d'Ostwald 67200 STRASBOURG
- Vendredi de 15h00 à 19h00 :  
Antenne Neudorf, 24 rue d'Erstein 67100 STRASBOURG

### Personne à contacter:

- › Mireille DESPLATS

### Activités:

- › Accueil, échanges de savoirs
- Point d'accueil numérique avec initiation et accompagnement personnalisé.
- › **cf, Infos utiles, p 89**



## CENTRE SOCIOCULTUREL DE LA MONTAGNE VERTE

- › 10 rue d'Ostwald,  
67200 STRASBOURG
- › 03 88 16 31 60
- › accueil@cscmontagneverte.asso.fr
- › **Site internet:** www.cscmontagneverte.centres-sociaux.fr
- › **Heure d'ouverture/permanence:**  
lundi au vendredi de 9h00 à 18h00 (sauf mardi matin)

### Activités:

- › Activités et sorties culturelles, gymnastique, tricot, couture, scrabble duplicate, atelier cuisine, chorale, fête de fin d'année.

## ASSOCIATION INITIATIVES MONTAGNE VERTE CLUB DE LA FLEUR DE L'ÂGE

› 10 rue Henri Sellier,  
67200 STRASBOURG

› 03 69 23 89 97

› [ass.imv.nadia@neuf.fr](mailto:ass.imv.nadia@neuf.fr)

› **Site internet:** [www.association-initiatives-montagne-verte.fr](http://www.association-initiatives-montagne-verte.fr)

### **Personne à contacter:**

› Nadia MEDBOU

### **Activités:**

› Sorties diverses tout au long de l'année, week-end de proximité, repas conviviaux, séjour annuel d'une semaine, bricolage, atelier de pâtisserie, ateliers de prévention, animations diverses (Semaine Bleue, marché de Noël).

## CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DE KOENIGSHOFFEN CAMILLE CLAUS

› 41 rue Virgile,  
67200 STRASBOURG

› 03 88 28 49 71

› [contact@jsk-asso.fr](mailto:contact@jsk-asso.fr)

› **Site internet:**  
[www.jskoenigshoffen.asso.fr](http://www.jskoenigshoffen.asso.fr)



## JOIE ET SANTÉ KOENIGSHOFFEN - JSK

› 41 rue Virgile,  
67200 STRASBOURG

› 03 88 28 49 71

› [contact@jsk-asso.fr](mailto:contact@jsk-asso.fr)

› **Site internet:**  
[www.jskoenigshoffen.asso.fr](http://www.jskoenigshoffen.asso.fr)

› **Heure d'ouverture/permanence:**  
jeudi de 14h00 à 17h00

### **Personne à contacter:**

› Jeanne LATT

### **Activités:**

› Repas et goûters conviviaux tout au long de l'année, sorties diverses, loto, jeux de société.

## CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DE L'ELSAU CLUB DU 3ème ÂGE

› 6 rue Mathias Grunewald,  
67200 STRASBOURG

› 03 88 30 11 96

› [pierretteschmitt@yahoo.fr](mailto:pierretteschmitt@yahoo.fr)

› **Heure d'ouverture/permanence:**  
vendredi de 14h00 à 18h00

### **Personne à contacter:**

› Christiane LEHMANN

### **Activités:**

› Sorties interclubs, fêtes et sorties diverses tout au long de l'année, activités sportives, atelier bredele.

## CLUB DES SENIORS DE KOENIGSHOFFEN - CSK

› Foyer St Paul  
35 rue de la Tour,  
67200 STRASBOURG

› 03 88 30 53 00 / 06 71 78 05 48

› [al.schaefer@orange.fr](mailto:al.schaefer@orange.fr)

› **Heure d'ouverture/permanence:**  
mercredi de 14h00 à 17h00  
(hors juillet et août)

### **Personne à contacter:**

› Alfred SCHAEFER

### **Personne à contacter pour la chorale:**

› Andrée HAHN (03 88 29 94 40  
[andree.hahn@orange.fr](mailto:andree.hahn@orange.fr))

### **Activités:**

› Animation mensuelle de la chorale dans les maisons de retraite de l'Eurométropole, jeux de société, lotos, gymnastique, sorties diverses, goûters et repas conviviaux tout au long de l'année.

## QUARTIERS NEUHOF - STOCKFELD

## CENTRE SOCIOCULTUREL DU NEUHOF (Siège)

### **KLEBSAU**

› 8 rue Georges Epstein,  
67100 STRASBOURG

› 03 88 39 09 00

› [contact@cscneuhof.eu](mailto:contact@cscneuhof.eu)

› **Site internet:** [www.cscneuhof.eu](http://www.cscneuhof.eu)

› **Heure d'ouverture/permanence:** lundi et vendredi de 8h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00, mardi et jeudi de 8h00 à 18h00, mercredi de 8h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

## CENTRE SOCIOCULTUREL DU NEUHOF

### ESPACE ZIEGEL

- › 5 rue de Bergerac,  
67100 STRASBOURG
- › 03 88 79 43 23
- › csf.neuhof@gmail.com

#### Personne à contacter:

- › Micheline LUIS (06 10 24 36 99)

#### Activités:

- › Goûters et repas conviviaux tout au long de l'année, thés dansants, bricolage, jeux divers, animations diverses (Noël, Semaine Bleue et carnaval), ateliers numériques, cours d'anglais, activités sportives (gymnastique douce, yoga).

## UNION NATIONALE DES INVALIDES ET DES ACCIDENTÉS DU TRAVAIL - UNIAT NEUHOF-STOCKFELD

- › 24 rue Welsch,  
67100 STRASBOURG
- › 03 88 39 19 98
- › raymond.schaeffer42@orange.fr
- › **Heure d'ouverture/permanence:**  
1<sup>er</sup> mardi du mois de 16h00 à 17h00 (sauf juillet et août) (stade Alsatia, allée David Goldschmidt - 67100 STRASBOURG)

#### Personne à contacter:

- › Raymond SCHAEFFER

#### Activités:

- › Fête de fin d'année, carnaval, sorties diverses (concerts, cochonnailles, théâtre alsacien), voyage d'une semaine en été.

## ACCUEIL DE JOUR ABRAPA NEUHOF

- › 1 rue Maryse Bastié,  
67100 STRASBOURG
- › 03 88 39 75 08
- › acj.neuhof@abrapa.asso.fr



© Eileen Dumon

## ASSOCIATION FAMILIALE SOCIALE ET CULTURELLE RENCONTRE 3ÈME ÂGE - NEUHOF-STOCKFELD

- › 2 allée David GOLDSCHMIDT,  
67100 STRASBOURG

- › 03 88 39 41 82

- › **Heure d'ouverture/permanence:**  
lundi et vendredi de 14h00 à 17h00

#### Personne à contacter:

- › Monique DAHMOUNE

#### Activités:

- › Couture, tricot, jeux de cartes, goûters conviviaux, sorties diverses.

## ASSOCIATION SANTÉ ET PERFORMANCE - ASP

- › 19 rue des Jésuites,  
67200 STRASBOURG

- › 06 20 20 16 89

- › didiersempey@orange.fr

#### Personne à contacter:

- › Didier SEMPEY

#### Activités:

- › Yoga de Samara, Lahore Nadi Yoga, Hatha-Yoga.

### DANS TOUTE LA VILLE

## ABRAPA

- › 1 rue Jean Monnet,  
67201 ECKBOLSHEIM

- › 03 88 21 30 21

- › contact@abrapa.asso.fr

- › **Site internet:** www.abrapa.asso.fr



Depuis 1961, l'Abrapa s'engage pour accompagner les seniors et les personnes fragilisées par l'âge, la maladie ou touchées par un accident de la vie.

Association d'aide et services à la personne, dont la mission est reconnue d'Utilité Publique, l'Abrapa propose des services évolutifs et adaptés aux besoins de chacun, du maintien à domicile aux solutions d'hébergement.

Pour favoriser le lien social, elle propose également une gamme complète d'activités à destination des seniors.

## ASSOCIATION DES AMIS DE LA RETRAITE COMPLÉMENTAIRE EN ALSACE-LORRAINE ARCAL STRASBOURG CENTRE

- › 67 route de Lyon,  
67400 ILLKIRCH-GRAFFENSTADEN
- › 06 86 96 29 64
- › arcalcentredeleg@gmail.com
- › **Site internet:**  
www.arcalcentre.asso.st

### Personne à contacter:

- › Lolette MICHEL

### Activités à Strasbourg:

- › Activités sportives (zumba, gymnastique douce, taïchi), jeux de cartes, jeux de société, bowling, randonnées, sorties et visites diverses, conférences, tricot, repas conviviaux.

## CEP CICAT

- › 2 rue Evariste Galois ,  
67201 ECKBOLSHEIM
- › 03 88 76 16 50
- › contact@cep-cicat.com
- › **Site internet:** www.cep-cicat.com
- › **Heure d'ouverture/permanence:**  
lundi au vendredi de 8h30 à 12h00  
et de 13h30 à 17h15

### Activités:

- › Information, conseils et essais d'aides techniques, conseils sur l'adaptation du logement, information sur les dispositifs de financements.
- › **cf, Infos utiles, p 81**

# LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS DE L'ANNÉE



©DR

### FÊTE DE NOËL DES SENIORS

Cette année exceptionnellement, en raison de la crise sanitaire, le spectacle de Noël ne se déroulera pas en public.

Nous vous proposons une diffusion par le biais du site internet de la Ville de Strasbourg du **concert audiovisuel** de l'orchestre Les D'Rhinwaggés.

Vous pourrez le voir et le revoir autant de fois que vous le souhaitez durant tout un mois.

Un lien de téléchargement sera disponible sur le site internet de la ville [www.strasbourg.eu](http://www.strasbourg.eu)

› Du mardi 15 décembre 2020  
à 14h00 au vendredi 15 janvier 2021

#### Renseignements:

› Ligne info seniors et handicap  
03 68 98 51 15

### SPECTACLE DE CABARET

Revue de la troupe « La Büdig »

À destination des seniors strasbourgeois de 65 ans et plus.

Les cartons d'invitation sont disponibles à partir du **lundi 12 avril** au bureau d'accueil du Centre administratif, 1 Parc de l'Etoile 67076 STRASBOURG et dans les mairies de quartier (dans la limite des places disponibles).

› Opéra - Place Broglie  
› Ouverture des portes à 14h00

› Lundi 26 avril 2021 à 14h30

### THÉÂTRE ALSACIEN

Pièce en dialecte présentée par la troupe du « Théâtre Alsacien de Strasbourg » à destination des seniors strasbourgeois de 65 ans et plus.

Les cartons d'invitation sont disponibles à partir du **lundi 8 février** pour la pièce du 26 février et le **lundi 12 avril** pour la pièce du 27 avril au bureau d'accueil du Centre administratif -1 parc de l'Etoile - 67076 STRASBOURG et dans les mairies de quartier (dans la limite des places disponibles).

› Opéra - Place Broglie  
› Ouverture des portes à 14h00

› Vendredi 26 février 2021 à 14h30  
› Mardi 27 avril 2021 à 14h30

### LE 5<sup>e</sup> LIEU - CENTRE DE LA VI(LL)E CULTURELLE

Le 5e Lieu est un espace ouvert à tous-tes les Strasbourgeois-es, aux visiteurs-euses et à tous-tes les curieux-ses, pour permettre de (re)découvrir la ville de Strasbourg à travers son patrimoine, son architecture et sa vie culturelle.

Ce lieu ressource est ainsi envisagé comme un point de départ invitant à découvrir la ville, son histoire, ses richesses et ses structures culturelles grâce à une offre complète: renseignements et conseils, billetterie spectacles, parcours d'exposition, programmation culturelle et éducative, point de vente de produits culturels.

Sur plus de 1000 m<sup>2</sup> accessibles au public, le 5<sup>e</sup> Lieu associe la Boutique Culture, l'exposition *Un voyage à Strasbourg* et le *Cabinet des Estampes et des Dessins*. Le public est invité à découvrir la vi(ll)e culturelle en accès libre, pour 5 minutes ou 1 heure, le temps d'acheter des places de concert, de participer à un atelier ou de visiter l'exposition, avec:

› **Au rez-de-chaussée:** la Boutique Culture

› **Au 1<sup>er</sup> étage:** l'exposition permanente *Un voyage à Strasbourg*. Au travers de dispositifs ludiques et interactifs, elle propose de découvrir l'architecture et le patrimoine de la ville, organisme vivant en perpétuelle évolution

› **Au 2<sup>e</sup> étage:** le *Cabinet des Estampes et des Dessins* conserve plus de 150 000 œuvres graphiques. Les passionnés d'estampes et de gravure peuvent le découvrir ou y mener des recherches sur rendez-vous.

Le nom «5<sup>e</sup> Lieu» fait référence à la fois à l'adresse de l'immeuble, 5 place du Château, et au 5<sup>e</sup> bâtiment de la place, aux côtés de la Cathédrale, du lycée Fustel de Coulanges, du Palais Rohan et du musée de l'Œuvre Notre-Dame.

› **Accès:** 5 place du Château  
67000 Strasbourg

#### › Renseignements et informations:

Ouvert du mardi au samedi  
de 11h00 à 19h00

Le dimanche de 11h00 à 17h00

La billetterie spectacles est ouverte

du mardi au samedi

03 88 23 84 65

[5elieu@strasbourg.eu](mailto:5elieu@strasbourg.eu)

**Site internet:** [5elieu.strasbourg.eu](http://5elieu.strasbourg.eu)

#### Tarifs:

› Entrée libre et gratuite

› Pour les groupes (à partir de 10 personnes), la demande de réservation s'effectue à l'adresse mail suivante:  
[5elieu-groupes@strasbourg.eu](mailto:5elieu-groupes@strasbourg.eu)

## MUSÉES DE STRASBOURG

Aubette 1928, Musée Alsacien, Musée Archéologique, Musée d'Art moderne et contemporain, Musée des Arts décoratifs, Musée des Beaux-Arts, Musée Historique, Musée de l'Œuvre Notre-Dame, Musée Tomi Ungerer, Musée Zoologique... les Musées de Strasbourg vous proposent, toute l'année, un large choix de visites et de découvertes d'œuvres d'art ou d'objets historiques.

Les Musées de Strasbourg viennent aussi à votre rencontre au sein d'établissements (EHPAD, résidences ABRAPA, centres socio-culturels) à l'occasion de projets spécifiques ou dans le cadre de la Semaine Bleue.

Vous pouvez également venir avec une association, un club d'aînés ou dans le cadre d'activités organisées par votre établissement (maison de retraite, résidence seniors). Si la personne organisatrice est déjà informée et a fait son choix de Musée et de visite, elle peut réserver directement auprès du pôle de réservation du Service Éducatif ou en ligne.

Le jour de votre venue, n'hésitez pas à demander, pour plus de confort, un siège pliant à la caisse que vous pourrez utiliser le temps de la visite.



Si vous avez une question précise ou souhaitez monter un projet spécifique en collaboration avec le service éducatif et culturel, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone ou par mail :

- › Flore POINDRON (03 68 98 51 55, flore.poindron@strasbourg.eu)
- › Adrien FERNIQUE (03 68 98 51 54, adrien.fernique@strasbourg.eu)

› Toutes les informations sont également disponibles sur [musees.strasbourg.eu](http://musees.strasbourg.eu)

› **Renseignements et informations:**  
du lundi au vendredi,  
de 8h30 à 12h30  
03 68 98 51 54  
[musees.educatif@strasbourg.eu](mailto:musees.educatif@strasbourg.eu)

› **Tarif réduit aux personnes de 60 ans et plus (sur présentation d'un justificatif)**

## LES ARCHIVES DE LA VILLE ET L'EUROMÉTROPOLE DE STRASBOURG

Les Archives vous ouvrent leurs portes. Initié ou simple curieux, les Archives vous proposent l'accès en salle de lecture aux sources de l'Histoire de la ville et de la métropole (12e-21e siècles) ainsi qu'un ensemble d'animations, sous forme d'expositions, conférences, ou ateliers, pour une approche didactique des archives et de l'Histoire de l'Eurométropole.

De plus, vos archives privées peuvent intéresser l'Histoire de Strasbourg et méritent peut-être d'être conservées. Vous possédez des documents et vous souhaitez savoir ce qu'il faut conserver, comment et combien de temps? Les Archives vous apportent leurs conseils.

› **Accès:** 32 avenue du Rhin  
67076 Strasbourg cedex

› **Renseignements et informations:**  
03 68 98 51 10  
[archives@strasbourg.eu](mailto:archives@strasbourg.eu)  
[www.archives.strasbourg.eu](http://www.archives.strasbourg.eu)

### Tarifs:

› Entrée libre et gratuite

## CHÂTEAU MUSÉE VODOU

Le Château Vodou, unique en son genre, héberge la plus importante collection privée d'objets vodou ouest-africains au monde.

Venez découvrir des objets utilisés exclusivement dans des cérémonies vodou (unions, naissances, maladies), originaires du Ghana, Bénin, Togo et Nigéria.

Au travers des trois étages du bâtiment, un château d'eau de 1878, le public est invité à découvrir une religion, une culture et une philosophie de vie encore pratiquées aujourd'hui, grâce aux 1200 objets qui composent le musée. Grâce aux audio-guides, laissez-vous tenter par l'exploration de ce monde invisible...

Visites guidées de groupe sur réservation.

Des conférences sont organisées tout au long de l'année.

› **Accès:** 4 rue de Koenigshoffen,  
67000 Strasbourg

Ligne B ou F arrêt Porte Blanche –  
Musée vodou / Ligne 10, Ligne 4  
ou Ligne 2 arrêt Obernai-Lyon

› **Renseignements et réservations:**  
du mardi au dimanche,  
de 14h00 à 18h00  
› 03 88 36 15 03

› [contact@chateau-vodou.com](mailto:contact@chateau-vodou.com)  
› [www.chateau-vodou.com](http://www.chateau-vodou.com)

### Tarifs:

› 14€ (Museum Pass accepté)  
› Visites de groupe sur réservation,  
à partir de 8 personnes, tarif:  
11€ par personne

## MUSIQUE/THÉÂTRE/DANSE

Créations contemporaines ou classiques, musique ou théâtre, Strasbourg propose un panel de spectacles diversifiés qui offrent à chacun la possibilité de découvrir, voir ou revoir tous types de créations artistiques.

### ORCHESTRE PHILHARMONIQUE DE STRASBOURG ORCHESTRE NATIONAL

Avec plus de 110 musiciens qui œuvrent à la tenue d'une centaine de concerts par an, l'Orchestre philharmonique de Strasbourg propose un projet musical et artistique ambitieux. Sur la scène de la salle Érasme au Palais de la Musique et des Congrès, comme à l'Opéra National du Rhin, à l'auditorium de la Cité de la Musique et de la Danse mais aussi à travers le territoire alsacien et international, l'Orchestre propose des programmes variés, pour toutes les envies, et tous les âges !

Vous souhaitez en savoir plus sur les œuvres jouées ?

En 45 minutes, un spécialiste invité vous présente les clefs d'une partition, de son compositeur et de son contexte historique grâce aux conférences d'avant-concert.

Vous souhaitez initier vos enfants et petits-enfants à l'Orchestre ?

Concerts symphoniques en famille, contes musicaux, ateliers de découverte des instruments... Dès 3 ans, vivez la musique en famille à l'Orchestre !

› **Accès:** Palais de la musique et des congrès - Place de Bordeaux  
67000 Strasbourg

Tram B & Tram E - Station Wacken

› **Renseignements et informations:**  
de 11h00 à 18h00, du lundi au vendredi  
orchestreprilharmonique@strasbourg.eu  
03 68 98 68 15

› **Informations et billetterie sur le site internet de l'Orchestre:**  
www.philharmonique.strasbourg.eu

## LE TAPS, THÉÂTRE ACTUEL ET PUBLIC DE STRASBOURG

Le TAPS est un théâtre municipal de proximité dont la programmation se veut accessible et éclectique. Elle se décline au TAPS Scala (Neudorf) et au TAPS Laiterie (quartier Gare).

Au programme de cette nouvelle saison, des créations contemporaines de compagnies professionnelles d'ici et d'ailleurs (Un jour d'été, Raüch ohne Fiir...) mais aussi des pièces du répertoire (*Tartuffe* de Molière, *Oncle Vanja* de Tchekhov).

En été, le TAPS propose une saison estivale pour le jeune public et les familles.

Des ateliers de pratique artistique et des stages thématiques sont également proposés, l'occasion d'expérimenter le théâtre ou l'écriture en compagnie de professionnels.

› **Accès:** TAPS LAITERIE  
10 rue du Hohwald  
67000 Strasbourg

TAPS SCALA + CAVEAU  
96 route du Polygone  
67100 Strasbourg

› **Renseignements et billetterie:**  
du mardi au vendredi de 13h30 à 17h30  
03 68 98 52 02  
resataps@strasbourg.eu  
www.taps.strasbourg.eu

› **Tarif réduit sur présentation de la Carte ÉVASION**



## SPECTACLES AU CONSERVATOIRE DE STRASBOURG

Le Conservatoire de Strasbourg propose une saison de spectacles de musique, danse et théâtre de septembre à juillet. Sur scène se produisent des élèves de tous âges, des enfants jusqu'aux jeunes adultes sur le point de devenir professionnels, mais aussi des professeurs ainsi que des artistes de renommée internationale.

### La saison 2020-2021 s'articulera autour de plusieurs temps forts:

- › Journées de la harpe (13, 14, 15 novembre 2020)
- › JazzLab@4 (10 au 17 avril 2021)
- › Les légendes de la contrebasse (14, 15, 16 mai 2021)
- › Portes ouvertes (19 juin 2021)

› **Accès:** Cité de la musique et de la danse  
1 place Dauphine  
67000 Strasbourg

Tram et bus, arrêt Étoile/Bourse/Place de l'Étoile

### › Renseignements et informations:

03 68 98 60 91

[www.conservatoire.strasbourg.eu](http://www.conservatoire.strasbourg.eu)

Possibilité de s'abonner

à une newsletter mensuelle

### Tarifs:

- › **Sauf mention contraire,** les spectacles sont à entrée libre et gratuite, sans réservation, dans la limite des places disponibles : consulter le site internet ou la page Facebook.

## CENTRE CHORÉGRAPHIQUE DE STRASBOURG

Le Centre Chorégraphique de Strasbourg, classé Conservatoire à Rayonnement Communal, est un établissement public d'enseignement artistique qui accueille des activités accessibles aux seniors.

### Jazz soft

› Mercredi de 12h15 à 13h45

› 10 rue de Phalsbourg

La danse jazz est née avec la rencontre des cultures africaines et européennes. De la première, elle puise un travail rythmique, de la seconde elle garde la technique. La danse jazz comporte des positions de base et des pas codifiés, mais elle est aussi ouverte à l'improvisation et à la création de ses propres mouvements, exprimant l'émotion que le danseur souhaite faire passer.

Passerelle entre le vocabulaire classique et contemporain, la danse jazz allie harmonieusement les rythmes, les styles et les techniques réputés inconciliables. Elle est en évolution constante grâce à un métissage perpétuel.

## Qi gong soft

› Jeudi de 9h30 à 11h00

› 10 rue de Phalsbourg

Le Qi Gong senior associe simultanément un travail sur le corps, le souffle et l'esprit, avec douceur, lenteur et une force, pour interroger et sentir la profondeur de son être propre. Le «Qi» signifie l'Énergie, le souffle vital – le «Gong» ramène à des notions de méthodes, d'exercices et d'accomplissement.

## Barre à terre classique

› Mardi de 9h00 à 10h15

› Mercredi de 12h30 à 13h45

› Jeudi de 9h00 à 10h15

› Mardi de 20h00 à 21h15

› Mercredi de 18h15 à 19h30

› Jeudi de 20h00 à 21h15

› 10 rue de Phalsbourg

› 10 rue de Phalsbourg

› 10 rue de Phalsbourg

› Bon Pasteur

› Bon Pasteur

› Bon Pasteur

Les cours de barre à terre se composent de courtes et simples séquences de mouvements enchaînés, réalisés principalement au sol, développant l'étirement, la souplesse articulaire, le renforcement abdominal sans violence, la fluidité du dos et l'élasticité musculaire, sur une respiration consciente.

## Pilates seniors par l'escalier

› Lundi de 10h00 à 11h15

› 10 rue de Phalsbourg

Le Pilates repose sur un programme de mouvements progressifs de gymnastique douce, adapté à tous niveaux, qui agit sur le corps et l'esprit. Cette méthode permet de corriger les défauts de posture, d'accroître le tonus musculaire et de développer une prise de conscience du bon fonctionnement de son corps. Elle améliore la souplesse en combinant la respiration au mouvement, une façon de dégager stress et tensions corporelles. Le professeur de Pilates prendra en compte toutes les conditions physiques et anciennes blessures que vous ayez pu avoir lors de la création et du suivi des exercices.

› **Accès:** 10 rue de Phalsbourg  
67000 Strasbourg

Bus 10 - arrêt «Palais des fêtes»

Bus 2 - arrêt «Phalsbourg»

Tram B et E - arrêt «Parc du Contades»

› **Renseignements et informations:**

03 68 98 79 18

[EMDS@strasbourg.eu](mailto:EMDS@strasbourg.eu)

[www.danse.strasbourg.eu](http://www.danse.strasbourg.eu)

› **Tarifs réduit sur présentation de la Carte ÉVASION**

## THÉÂTRE NATIONAL DE STRASBOURG (TNS)

Lieu unique dans le paysage théâtral français, il est le seul théâtre national implanté en région et abrite une école supérieure formant à tous les métiers de la scène. Faisant la part belle aux écritures contemporaines, la programmation propose quelques textes classiques cette année. L'autre saison, entièrement gratuite et ouverte à tous et toutes, propose le spectacle Andromaque à l'infini, plusieurs rencontres-débats autour de thématiques sociales, des spectacles et ateliers d'élèves de l'École du TNS, des lectures...

La saison 2020-2021 portera dans les salles les questions de la famille, des souvenirs, de la mort, du pouvoir ou de la domination.

- › Avec un engagement quotidien, le TNS travaille à une parité et diversité sur les plateaux, et un accès au plus grand nombre.
- › Accessibilité complète du bâtiment.
- › Proposition d'audiodescription pour certaines représentations.
- › Mise à disposition de casques amplificateurs.
- › Représentation en matinée le samedi ou le dimanche (15h00 ou 16h00) pour chacun des spectacles.

### › Accès: TNS

1 avenue de la Marseillaise  
Tram B, C, E, F, Arrêt République

### › Renseignements, informations et réservations:

du lundi au samedi de 8h00 à 19h00  
03 88 24 88 00  
www.tns.fr

### Billetterie:

› Du lundi au samedi de 13h00 à 19h00  
› 03 88 24 88 24  
› www.tns.fr

› **Tarif réduit sur présentation de la Carte ÉVASION**

## MAILLON - THÉÂTRE DE STRASBOURG - SCÈNE EUROPÉENNE

Venez découvrir le nouveau bâtiment du Maillon qui entame sa deuxième saison dans un équipement neuf, aux lignes résolument contemporaines, avec une grande salle de 700 places et une petite de 250 places. Vous pourrez assister à des spectacles internationaux où se croisent théâtre, danse, musique et cirque. Le Maillon propose une programmation éclectique et ouverte. Mais le Maillon c'est aussi un grand bar convivial où il fait bon se poser et croiser les artistes, c'est un lieu d'échanges à l'atmosphère unique.

### › Accès: MAILLON

1 boulevard de Dresde  
67000 Strasbourg

Tram B/E, arrêt Wacken

### › Renseignements et billetterie:

Du mardi au vendredi et lundis  
veilles de représentation:  
14h00 – 18h30

### Soirs de spectacle:

14h00 – jusqu'à l'issue du spectacle  
03 88 27 61 81  
billetterie@maillon.eu  
www.maillon.eu

› **Tarif réduit sur présentation de la Carte ÉVASION**

## LE TJP - CENTRE DRAMATIQUE NATIONAL STRASBOURG GRAND EST

Le TJP - Centre Dramatique National Strasbourg - Grand Est articule son projet autour de sa relation avec le corps, l'objet et l'image. Convoquant les arts de la marionnette, de la danse et du cirque, ainsi que les arts plastiques, visuels et numériques, le CDN offre une programmation variée pour toutes les générations.

De nombreuses représentations vous sont proposées en semaine, les matins, après-midis et soirées, ainsi que les samedis et les dimanches. Les salles du TJP sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Afin de prêter une attention particulière à votre accueil, il est souhaitable de nous faire connaître votre venue à l'avance.

De nombreux spectacles présentés au CDN sont très visuels, accessibles à tous, ainsi qu'aux personnes sourdes et malentendantes. Nous nous tenons à votre disposition pour plus d'informations.

### › Accès: PETITE SCÈNE

1 rue du Pont Saint-Martin  
67000 Strasbourg / Petite France  
TRAM A & D arrêt Langstross Grand Rue  
Bus 10 arrêt Saint-Thomas  
Parkings Gutenberg et Sainte-Marguerite

### › Accès: GRANDE SCÈNE

7 rue des Balayeurs  
67000 Strasbourg / Krutenau  
TRAM C, E & F arrêt Université  
Bus 10 arrêt Saint-Guillaume  
Parking des Bateliers



› **Renseignements et billetterie:**  
TJP Petite Scène  
03 88 35 70 10  
reservation@tjp-strasbourg.com  
www.tjp-strasbourg.com

› **Tarif réduit sur présentation  
de la Carte ÉVASION**

## OPÉRA NATIONAL DU RHIN

Offrez-vous l'opéra et le ballet en « live »!

Pour cette saison 2020 - 2021 il y a des noms : Rossini, Puccini, Saint-Saëns, Haendel, Britten, Mozart et d'autres...

Retrouvez-les avec une sélection d'opéras.

Les grands classiques? *Samson et Dalila*, *Madame Butterfly*, *Hansel et Gretel*, *Alcina* ou *La Mort à Venise*. Des créations? Hémon du compositeur et plasticien Zad Multaka inspiré d'Antigone ou Solveig (l'Attente) d'après Grieg. Côté ballet aussi bien sûr! *Les Ailes du Désir*, création de Bruno Bouché, d'autres encore, d'Alba Castillo, de jeunes danseurs-euses et chorégraphes du Ballet de l'OnR, mais aussi des pièces des répertoires comme celle de Preljokaj. Concerts, récitals et autres événements pour aller encore plus loin et plus haut en 2020 – 2021.

Que de sensations, pendant toute la saison de l'OnR.

› **Accès:** Opéra  
19 place Broglie  
67000 Strasbourg

Tram F, C et B, arrêt Broglie

› **Renseignements et billetterie:**  
0 825 84 14 84 (0,15€ / minute)  
du lundi au vendredi  
de 10h30 à 12h30  
Caisse ouverte du lundi au vendredi  
de 12h30 à 18h30

### Tarifs et réservations:

- › Billetterie de l'Opéra, 5<sup>e</sup> lieu, en ligne [www.operanationaldurhin.eu](http://www.operanationaldurhin.eu)
- › Accès facilité aux personnes à mobilité réduite. Tous les opéras sont surtitrés en français et en allemand (certaines places ne permettent pas de lire les surtitres). Possibilité pour les groupes de seniors d'organiser des visites, venir à des répétitions... avant d'assister au spectacle. Conditions tarifaires pour des groupes.

› **Tarif réduit sur présentation  
de la Carte ÉVASION**

## JAZZDOR

Tout au long de l'année, le meilleur du jazz actuel!

D'octobre à juin, Jazzdor fait vibrer Strasbourg et sa région au son des meilleurs groupes de jazz d'aujourd'hui! Le festival Jazzdor souffle ses 35 bougies du 6 au 20 novembre avec une quarantaine de concerts dans différents lieux à Strasbourg, en région et Outre-Rhin.

Hors festival, retrouvez Jazzdor pendant la saison au Fossé des Treize, avec son ambiance club pour être au plus près des artistes. Ciné-concerts, rencontres, concerts gratuits, laissez-vous surprendre par l'originalité de la programmation de Jazzdor, qui se déploie en dehors des sentiers battus, ouverte à tous pour des moments inoubliables.

› **Accès:** 4 rue de Bitche  
67000 Strasbourg

› **Renseignements et billetterie:**  
03 88 36 30 48  
info@jazzdor.com  
www.jazzdor.com

## LES PERCUSSIONS DE STRASBOURG

### UN DEMI-SIÈCLE DE CRÉATIONS

Fondé en 1962, les Percussions de Strasbourg sont des ambassadeurs mondialement reconnus de la création musicale.

Depuis sa fondation, le groupe est toujours au cœur de la création, grâce à sa complicité avec les compositeurs d'aujourd'hui et à la pluralité de ses propositions en termes de formats et d'outils.

Dédicataire de plus de 350 œuvres, le groupe poursuit l'entretien et le développement de son instrumentarium unique au monde. Il compte à son actif de nombreux enregistrements ainsi qu'une trentaine de prix internationaux, dont une Victoire de la musique classique en 2017 qui récompense la 1<sup>ère</sup> sortie discographique du label Percussions de Strasbourg, Burning Bright de Hugues Dufourt.

Les Percussions de Strasbourg jouent deux fois par an (novembre et mars) à 20h au Théâtre de Hautepierre et ponctuellement dans d'autres lieux strasbourgeois tels que la Cité de la musique, le MAMCS, la salle de l'Aubette ou encore le Zénith en complicité avec le Festival MUSICA, Industrie Magnifique et d'autres manifestations culturelles de la ville.

› Si vous souhaitez assister en groupe à des ateliers d'écoute, de découverte, à des répétitions commentées, à des visites de l'instrumentarium, n'hésitez pas à contacter Ana Maria SANCHEZ par mail : [rp@percussionsdestrasbourg.com](mailto:rp@percussionsdestrasbourg.com)

› **Accès:** 13 – 15 Place André Maurois  
67200 Strasbourg – Hautepierre

Tram A Arrêt Cervantès  
Tram D - Arrêt Poteries

› **Renseignements et billetterie:**  
03 88 27 75 04

rp@percussionsdestrasbourg.com  
www.percussionsdestrasbourg.com  
facebook.com/percussions.destrasbourg/

#### Tarifs:

› **Spécificités particulières:**  
**activités adaptées pour  
les seniors ou dispositif de  
médiation adapté,  
tarif préférentiel**

› Tarif réduit concerts au Théâtre  
de Hautepierre : 7 euros

## ESPACE DJANGO

L'Espace Django, plus qu'une salle de concert!

L'Espace Django, avec ses activités nombreuses, forme un mix artistique et culturel qui s'invente au jour le jour – dans/hors/entre les murs. Concerts, rendez-vous cinéma, expositions, résidences, ateliers, pépinière, rencontres... sont autant d'initiatives qui s'entrechoquent et se renforcent mutuellement. Relais de diffusion, de médiation et d'accompagnement, il s'efforce d'enchanter tous les publics, les jeunes, les moins jeunes, venus du Neuhof et d'ailleurs, dans un esprit festif et bienveillant.

› **Accès:** 4 impasse Kiefer  
67100 STRASBOURG

Tram C, arrêt Rodolphe Reuss  
(à 5 m de l'arrêt)  
Bus 24, arrêt Neuhof Rodolphe Reuss

› **Renseignements et billetterie:**  
03 88 61 52 87

mourad@espacedjango.eu  
www.espacedjango.eu

*Nos aînés ne sont pas en reste  
avec des propositions faites pour eux:  
nos concerts en journée, baptisés  
« à la bonne heure » (14h30),  
nos visites guidées et commentées dites  
Face A Face B et autres interventions  
artistiques. À découvrir vite!*

## POLE-SUD, Centre de développement chorégraphique national

Le mouvement et la danse sont partout. Ils mènent nos pas vers des découvertes en tous genres, poétiques, rythmées, amusantes. Ils nous inspirent, nous font rêver, bouger, parler et réfléchir. POLE-SUD, avec sa salle de spectacle, ses deux studios de danse et son école de musique, propose chaque saison une riche programmation de spectacles de danse. Accompagner tous les publics dans la relation au spectacle, aux artistes, partager les plaisirs du geste font partie de ses missions. Aussi rencontres et débats sont imaginés chaque année autour des spectacles programmés et le public peut s'y retrouver en toute convivialité entre bar et jardin au fil des saisons.

› **Accès:** 1 rue de Bourgogne  
67100 Strasbourg

Tram A ou E - Arrêt Émile Mathis

› **Renseignements et billetterie:**  
03 88 39 23 40 / 03 88 40 71 21

infos@pole-sud.fr  
billetterie@pole-sud.fr  
www.pole-sud.fr  
Facebook: polesud.strasbourg

› **8 € sur présentation  
de la Carte ÉVASION**

## ESPACE K

Gérée par l'association Le Kafteur, l'Espace K est un théâtre spécialisé dans tous les humours: burlesque, visuel, musical, noir, déjanté, militant, improvisé ou intergalactique avec l'indissociable Capitaine Sprütz! La salle propose aussi « d'autres curiosités », des expositions, de la danse ou de la musique contemporaine. Les plus du lieu: rencontre avec les artistes à la buvette ou au salon et une sympathique bande de bénévoles pour vous accueillir.

› **Accès:** 10 rue du Hohwald  
67000 STRASBOURG

Tram B et F, Bus L1, arrêt Laiterie  
Bus ligne 2, arrêt Obernai-Lyon

› **Renseignements et billetterie:**  
03 88 22 22 03

info@espace-k.com  
www.espace-k.com

› **Tarif spécial sur présentation  
de la Carte ÉVASION**



## THÉÂTRE DE LA CHOUCROUTERIE

Situé au cœur de Strasbourg, le Théâtre de la Choucrouterie ou plutôt théâtre de la Chouc' vous fait rire depuis plus de 30 ans ! Si les genres et les styles se bousculent, la Choucrouterie s'est surtout faite connaître pour son cabaret, ses satires et son regard original sur l'actualité avec de la dérision et surtout de l'autodérision.

C'est dans une ambiance intimiste et de proximité avec les comédiens que vous découvrirez des spectacles en français, allemand et alsacien créés par toute une équipe de professionnels régionaux.

- › **Accès:** Théâtre de la Choucrouterie  
20 rue Saint-Louis  
67000 Strasbourg
- › **Renseignements et billetterie:**  
03 88 36 07 28  
theatre@choucrouterie.com  
www.theatredelachouc.com



## THÉÂTRE ALSACIEN DE STRASBOURG

Le Théâtre Alsacien est une des plus anciennes institutions culturelles de Strasbourg. Théâtre populaire, il est un ardent défenseur de la langue alsacienne. Rire, se distraire, rêver, partager des émotions dans notre dialecte va nous aider à surmonter les difficultés que nous venons de traverser. Quatre comédies jalonnent cette nouvelle saison 2020-2021, sans oublier notre traditionnel conte pendant les fêtes de fin d'année.

Tous nos spectacles sont surtitrés en langue française.

- › **Accès:** Opéra  
19 place Broglie  
67000 Strasbourg  
Tram F, C et B, arrêt Broglie
- › **Renseignements et billetterie:**  
03 88 36 95 61 - 06 33 26 03 00  
tas@theatre-alsacien-strasbourg.fr  
www.webtas.fr

### **Billetterie:**

- › En ligne sur notre site

### **Points de vente:**

- › Opéra, tous les jours de 12h30 à 18h30 sauf les samedis, 5e lieu, 5 place du Château

## MÉDIATHÈQUES

### MÉDIATHÈQUES

Le réseau des médiathèques de Strasbourg, ouvert au public toute l'année, met à votre disposition des collections comptant plus d'un million de documents (livres, BD, DVD, CD) couvrant tous les domaines.

Vous y trouverez des espaces de travail et de convivialité vous offrant tout un panel de services: tablettes numériques, liseuses, ressources en ligne, accès gratuit à Internet et la wi-fi, jeux vidéo, imprimantes, photocopieurs. Seul l'emprunt de documents nécessite une inscription. La carte Pass'relle vous permet d'emprunter sur tout le réseau des médiathèques soit 33 établissements.

De nombreuses manifestations et animations culturelles (concerts, projections, expositions, conférences, rencontres, spectacles jeune public et tout public) ont lieu également toute l'année.

Elles sont gratuites et libres d'accès. Vous n'êtes pas obligé d'avoir la carte Pass'relle pour y assister.

- › **Renseignements et informations:**  
03 88 45 10 10  
www.mediatheques.strasbourg.eu  
Réseaux sociaux : bib2strasbourg

› **Gratuité accordée sur présentation de la Carte ÉVASION**



© Philippe Stirweiss

## L'ODYSSÉE

Deux salles, dont la plus grande, trésor centenaire, est l'une des plus anciennes du monde encore en activité dans son dispositif d'origine; une bibliothèque du film; des salons; un Café-Bar.

L'Odyssée, c'est une programmation riche et variée qui privilégie la défense des cinémas d'Europe et une ouverture sur les films du monde avec ses multiples manifestations et la projection de films parfois inédits en France. La mémoire du cinéma, avec des films du patrimoine, et la découverte des tendances nouvelles du 7e art sont aussi mis à l'honneur notamment grâce aux soirées spéciales et aux nombreux ciné-clubs proposés.

L'Odyssée, avec le soutien de la ville de Strasbourg, organise le Ciné-club du temps libre.

Chaque séance est introduite par un membre de l'équipe de l'Odyssée. La projection est suivie d'une discussion dans les salons de l'Odyssée puis, pour les détenteurs de la carte du Ciné-club du temps libre, d'un verre de l'amitié.

› **Accès:** 3 rue des Franc-Bourgeois  
67000 Strasbourg

Tram A et D, arrêt Langstross,  
Grand Rue ou Homme de Fer

› **Renseignements et informations:**  
03 88 75 10 47  
www.cinemaodysee.com

› **Tarif réduit pour les seniors**



## JARDIN DES SCIENCES

Au cœur de l'Université, le Jardin des sciences contribue à rendre accessible aux citoyens le monde de la recherche dans toute sa diversité.

Sa vocation est d'appréhender les sciences de manière ludique et créative.

Ses missions sont la médiation culturelle des sciences à Strasbourg et sur le territoire alsacien, la gestion du planétarium en lien avec l'Observatoire astronomique, l'action en direction des publics scolaires et la conservation, l'inventaire et la valorisation du patrimoine de l'Université.

Les actions du Jardin des sciences se déploient sur les campus de Strasbourg et dans toute l'Alsace.

## CONFÉRENCES GRAND PUBLIC

Tous les ans d'octobre à mai (hors vacances universitaires), le Jardin des sciences organise des conférences à destination du grand public, sur les campus strasbourgeois et dans dix autres villes du Bas-Rhin : Barr, Bischwiller, Erstein, Haguenau, Holtzheim, Marlenheim, Molsheim, Saverne, Schirmeck et Truchtersheim. Elles suivent l'actualité de la recherche et visent à tisser des liens entre les chercheurs et le public.

**Gratuites et ouvertes à tous sans inscription, la programmation se compose:**

- › **Tous les lundis à 15h00:** des conférences pluridisciplinaires dans la salle Pasteur du Palais universitaire
- › **Tous les jeudis soirs à 18h30:** des conférences thématiques (une thématique/mois) au Patio

Les conférences durent 45 minutes et sont suivies d'un échange de questions avec la salle.

Retrouvez la programmation complète sur le site du Jardin des sciences.

› Université de Strasbourg  
12 rue de l'Université,  
67000 STRASBOURG

› 03 68 85 18 53

› jds@unistra.fr

› www.jardin-sciences.unistra.fr

## LE PLANETARIUM

Le planétarium de l'Université de Strasbourg vous propose de découvrir le ciel étoilé et l'Univers grâce à des spectacles variés projetés sous son dôme-écran. Des visites guidées de la grande coupole de l'Observatoire astronomique de Strasbourg qui abrite la troisième lunette astronomique de France sont également proposées. Certaines soirées, venez participer à des séances spéciales et des observations avec la lunette de l'Observatoire.

- › 13 rue de l'Observatoire,  
67000 STRASBOURG
- › 03 68 85 24 50

## L'UNIVERSITÉ POPULAIRE EUROPÉENNE

L'Université populaire européenne est une institution d'éducation populaire qui a un statut associatif.

Cette association s'est donnée pour mission de permettre à toute personne, quel que soit son niveau de formation, de suivre des enseignements selon ses envies, de découvrir ses talents et de tester ses compétences. Aucun niveau d'études n'est exigé pour suivre des cours à l'UPE.

Elle offre un vaste programme d'enseignements et activités: langues, sciences, histoire, philosophie, chant, théâtre, yoga...

Université populaire européenne

- › Palais Universitaire  
9 place de l'Université,  
67000 STRASBOURG
- › 03 88 36 32 10
- › strasbourg@upe-alsace.fr
- › www.u-populaire-europeenne.com



## UNIVERSITÉ POPULAIRE DE LA KRUTENAU

Cette association se veut fidèle au principe de l'éducation permanente et populaire motivée par le plaisir, la curiosité et l'envie de découvrir.

Elle favorise la diffusion des savoirs et le partage des connaissances dans des domaines variés: *philosophie, histoire des religions, dessin, informatique, gastronomie, conférences, balades urbaines dédiées à la découverte de l'histoire et du patrimoine des quartiers de Strasbourg...*

- › Université populaire de la Krutenau  
Maison des Associations  
1a place des Orphelins,  
67000 STRASBOURG
- › 06 16 60 12 96
- › contact@up-krutenau.com
- › www.up-krutenau.com

## EXPOSITION

Avis aux artistes (exposition d'artistes, loisirs créatifs).

- › Samedi 14 novembre 2020 et dimanche 15 novembre 2020
- › Pavillon Joséphine - Parc de l'Orangerie  
Avenue de l'Europe,  
67000 STRASBOURG
- › CCS Rotterdam - 03 88 61 20 92

## THÉÂTRE

« Roméos zé Juliettes ».

- › Dimanche 14 février 2021
- › CSC Robertsau - l'Escale - 03 88 31 45 00

## MUSIQUE ET CHANT

### Concert Orchestre Volutes

Récital de piano

Un récital est proposé dans un espace musical dédié.

› 1 fois/mois (consulter le programme)

› Résidence Abrapa Les Halles  
› 03 88 52 52 52

### Chorale

Chanter pour le plaisir, chanter pour les autres.

#### Mardi

› CSC Montagne Verte  
03 88 16 31 60

› 2x/mois, Résidence Abrapa Krutenau  
03 88 36 27 25

#### Mercredi

› 2x/mois, hors juillet et août  
Club des Seniors de Koenigshoffen  
03 88 29 94 40

› La Voix des Rails  
06 30 65 84 42

#### Jeudi

› Résidence Abrapa Les Halles  
03 88 52 52 52

#### Vendredi

› Accueil de jour Abrapa Neuhof  
03 88 39 75 08  
(chorale ou karaoké)

### Stammtisch

Chant participatif avec bretzels et boissons.

› 1 fois/mois

› Accueil de Jour Abrapa Neuhof  
› 03 88 39 75 08



## JOUER

**LUDIMANCHE:** Journée dédiée à tous les jeux (JE)

› 28 mars 2021

› CCS Rotterdam  
03 88 61 20 92

### Accueil des aînés du Maghreb

› lundis de 14h30 à 19h00,  
vendredis de 14h30 à 18h00,  
samedis de 14h00 à 18h00,  
dimanches matins de 9h00 à 13h00.

› CSC HautePierre - Le Galet  
03 88 26 19 20

Un groupe d'habitants originaire du Maghreb se retrouve pour jouer aux cartes, aux dominos, discuter, boire un café, thé à la menthe...

### Bridge

**Mercredi et vendredi**

› Résidence Abrapa Les Halles  
03 88 52 52 52



### Divers jeux de cartes

#### Lundi

› ARCAL Restaurant Ancienne Douane  
06 86 96 29 64

› CSC Meinau  
03 88 39 49 58

› CSC Victor Schoelcher  
03 88 77 76 75

› Association Familiale Sociale  
et Culturelle  
03 88 39 41 82

› Association des Retraités et Seniors  
de la Montagne Verte  
03 88 29 27 55

› CCS Rotterdam  
03 88 61 20 92

#### Mardi

› Association des Résidents des Poteries  
03 88 29 93 40

› CSC HautePierre - Le Galet  
03 88 26 19 20

› Association de Défense et Promotion  
de Schluthfeld  
06 85 90 21 43

#### Jeudi

› CSC Victor Schoelcher  
03 88 77 76 75

› CSC Neudorf  
03 88 34 47 55

**Vendredi**

- › Association des Résidents des Poteries  
03 88 29 93 40
- › Association Familiale Sociale  
et Culturelle  
03 88 39 41 82

- › CSC Elsau  
03 88 30 11 96
- › CSC Meinau  
03 88 39 49 58
- › ARES  
03 88 61 63 82

*Scrabble***Lundi**

- › ARCAL Restaurant Ancienne Douane  
06 86 96 29 64
- › CSC Meinau  
03 88 39 49 58

*Scrabble duplicate***Lundi**

- › CSC Montagne Verte  
03 88 16 31 60
- › Résidence Abrapa Saint Guillaume  
03 88 35 16 93

**Jeudi**

- › ARES  
03 88 61 63 82
- › Résidence Abrapa Krutenau  
03 88 36 27 25

*Jeux de société***Lundi**

- › ARCAL Restaurant Ancienne Douane  
06 86 96 29 64
- › CSC Meinau  
03 88 39 49 58
- › Accueil de jour Abrapa Neuhof  
03 88 39 75 08
- › Club de personnes âgées «Le 23»  
06 68 84 04 91

**Mardi**

- › Résidence Abrapa Les Halles  
03 88 52 52 52
- › CSC Hautepierre - Le Galet  
03 88 26 19 20

- › Club de personnes âgées «Le 23»  
06 68 84 04 91
- › CSC Neuhof  
03 88 39 09 00
- › Association de Défense et Promotion  
de Schluthfeld  
06 85 90 21 43

**Mercredi**

- › Résidence Abrapa Saint Guillaume  
03 88 35 16 93
- › Accueil de jour Abrapa Neuhof  
03 88 39 75 08
- › Club de personnes âgées «Le 23»  
06 68 84 04 91

**Jeudi**

- › Association pour le soutien  
des personnes âgées de la cité de l'III  
06 15 37 45 21
- › Club de l'Orangerie  
03 88 61 05 99
- › CSC Neudorf  
03 88 34 47 55
- › Joie et Santé Koenigshoffen  
03 88 28 49 71

**Vendredi**

- › ARES  
03 88 61 63 82
- › CSC Meinau  
03 88 39 49 58
- › CSC Elsau  
03 88 30 11 96

*Jeux divers (rôle, mémoire, culture générale)***Vendredi**

- › CCS Rotterdam  
03 88 61 20 92

*Loto-bingo***Tous les deux mois**

- › Résidence Abrapa Krutenau  
03 88 36 27 25

*Jeux d'échecs***2 samedis/mois**

- › Résidence Abrapa Krutenau  
03 88 36 27 25

*Atelier clown***1 mardi/mois**

- › Résidence Abrapa Krutenau  
03 88 36 27 25



*Couture - tricot - crochet - broderie - points comptés*

**Lundi**

› *Couture et tricot*  
Association Familiale Sociale  
et Culturelle  
03 88 39 41 82

› **2ème lundi du mois**

*Broderie et points comptés*  
CSC Robertsau - L'Escale  
03 88 31 45 00

› *Couture*

CSC Robertsau - L'Escale  
03 88 31 45 00

**Mardi**

› *Broderie et points comptés*  
CSC Robertsau - L'Escale  
03 88 31 45 00

› *Tricot*

Association de Défense et Promotion  
de Schluthfeld  
06 85 90 21 43

**Vendredi**

› *Tricot*

ARCAL Centre Culturel  
Marcel Marceau  
06 86 96 29 64

› *Couture et tricot*

Association Familiale Sociale  
et Culturelle  
03 88 39 41 82

› **2 vendredis/mois**

*Tricot*  
Résidence Abrapa Krutenau  
03 88 36 27 25

**Samedi**

› *Tricot*

Viva-Spach  
06 20 64 20 71

*Tricot de la solidarité*

Le groupe réalise des vêtements et des couvertures destinés  
à des associations caritatives.

**Vendredi (sur demande)**

› Résidence Abrapa Les Halles  
03 88 52 52 52

*Patchwork*

**Lundi**

› Résidence Abrapa Krutenau  
03 88 36 27 25

› CSC Meinau  
03 88 39 49 58

*Activités manuelles*

**Lundi**

› Résidence Abrapa Les Halles  
03 88 52 52 52

**Mardi**

› **1 mardi/mois**  
Résidence Abrapa Saint Guillaume  
03 88 35 16 93

**Mercredi**

› Club de l'Orangerie  
03 88 61 05 99

*Arts plastiques*

Le groupe est encadré  
par une plasticienne.

**2x/mois**

› Résidence Abrapa Krutenau  
03 88 36 27 25



*Bricolage*

**Mardi**

› CSC Neuhof  
03 88 39 09 00

**Mardi et jeudi**

› Accueil de jour Abrapa Neuhof  
03 88 39 75 08

*Peinture sur porcelaine*

**Lundi et mardi**

› Club de l'Orangerie  
03 88 61 05 99

*Emaux*

**Mardi**

› Club de l'Orangerie  
03 88 61 05 99

*Atelier cuisine - pâtisserie*

Réaliser en commun une recette simple et savoureuse

**1x/mois**

› Résidence Abrapa Saint Guillaume  
03 88 35 16 93

**Jeudi**

› Accueil de jour Abrapa Neuhof  
03 88 39 75 08

*Atelier cuisine - pâtisserie avec les enfants*

**Mercredi ou samedi**

› CSC Elsau  
03 88 30 11 96

## JARDINER

### Jardinage collectif

#### Lundi, mardi, jeudi, vendredi et samedi

- › Germes d'Espoir  
06 16 38 06 34

## APPRENDRE

### Atelier informatique

#### 11 séances de 1h30

Initiation à l'informatique: internet, messagerie, photos...

Formation sur tablette

- › Accueil de jour Abrapa Neuhof  
+ résidence Petite France  
03 88 23 64 18

#### Lundi

- › CSC Meinau  
03 88 39 49 58

#### Mardi

- › CCS Rotterdam  
03 88 61 20 92

#### Mercredi

- › CSC Meinau  
03 88 39 49 58
- › CSC Victor Schœlcher  
03 88 77 76 75

#### Jeudi

- › CSC Elsau  
03 88 30 11 96

#### Vendredi

- › CSC Meinau  
03 88 39 49 58

### Atelier mémoire

Échanger ses souvenirs autour d'un thème, stimuler sa mémoire par des jeux, autant de possibilités de la faire travailler.

#### Lundi

- › Accueil de jour Abrapa Neuhof  
03 88 39 75 08

#### Mardi

- › 2x/mois  
Résidence Abrapa Krutenau  
03 88 36 27 25
- › Club de personnes âgées « Le 23 »  
06 68 84 04 91
- › 1 mardi sur 2  
CCS Rotterdam  
03 88 61 20 92

#### Mercredi

- › Accueil de jour Abrapa Neuhof  
03 88 39 75 08
- › 2x/mois  
CSC Neudorf  
03 88 34 47 55

#### Vendredi

- › Résidence Abrapa Les Halles  
03 88 52 52 52
- › Accueil de jour Abrapa Neuhof  
03 88 39 75 08
- › Résidence Abrapa Saint Guillaume  
03 88 35 16 93

### Conversation en allemand

#### 1 mercredi/mois (selon calendrier)

- › Résidence Abrapa Les Halles  
03 88 52 52 52

#### 2 vendredis/mois

- › Résidence Abrapa Krutenau  
03 88 36 27 25

### Conversation en anglais

#### 2 mercredis/mois

- › Résidence Abrapa Krutenau  
03 88 36 27 25

### Conversation en alsacien

#### Mercredi après-midi

- › Résidence Abrapa Krutenau  
03 88 36 27 25

### Cours d'anglais

#### Mardi

- › CSC Neuhof - espace Ziegel  
03 88 79 43 23

### Groupe de discussion

Discussion sur un thème choisi en groupe.

#### 1 jeudi/mois (selon calendrier)

- › Résidence Abrapa Les Halles  
03 88 52 52 52

### Bibliothèque

Échanges autour de lectures (avec la participation éventuelle des médiathèques).

#### 1er vendredi du mois

- › Résidence Abrapa Les Halles  
03 88 52 52 52

### Lecture partagée

Avec des lycéens de Saint-Etienne, rencontre autour de livres proposés par leur professeur de français.

#### 3 mercredis/trimestre

- › Résidence Abrapa Saint Guillaume  
03 88 35 16 93

## Atelier de lecture

### Mercredi

- › CCS Rotterdam  
03 88 61 20 92

## Atelier d'écriture

### Mardi

- › CCS Rotterdam  
03 88 61 20 92
- › 2 vendredis/mois  
Résidence Abrapa Krutenau  
03 88 36 27 25
- › 2x/mois (selon calendrier)  
Résidence Abrapa Les Halles  
03 88 52 52 52

## Rencontres intergénérationnelles

### 1x/trimestre avec les enfants des crèches du quartier de la Krutenau

- › Résidence Abrapa Krutenau  
03 88 36 27 25

### Jeudi de 10h00 à 11h00 avec les enfants de la crèche du quartier

- › Association des Retraités  
et Seniors de la Montagne Verte  
03 88 29 27 55

## CONFÉRENCES

### Mardi

- › Par quinzaine  
CSC Victor Schoelcher  
03 88 77 76 75
- › Le club 3 (hors vacances scolaires)  
06 22 78 07 42

### Jeudi

- › 15 octobre, 12 novembre 2020  
(se renseigner pour les autres dates)  
ARCAL  
06 86 96 29 64

## ATELIERS DE PREVENTION

- › Découvrez des thèmes variés: alimentation équilibrée, sommeil, diabète...  
Renseignez-vous auprès des résidences Abrapa.
- › Thèmes : sécurité routière, gestes de premiers secours, comment sécuriser son intérieur ?, ateliers sur l'équilibre.  
**Association IMV**  
03 69 23 89 97
- › Ateliers nutrition, prévention des risques de chutes et aménagement du domicile (avec une ergothérapeute), prévention routière.  
**CSC Meinau**  
03 88 39 49 58
- › Thèmes : santé, alimentation, consommation...  
**ARES**  
03 88 61 63 82



©DR

# BOUGER ET FAIRE DU SPORT

## ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LA VILLE DE STRASBOURG

### Renseignements:

› Accueil Vie Sportive  
03 68 98 51 09

## VITABOUCLE

Inauguré en avril 2015, le concept des Vitaboucle comportait 4 circuits pour 29 km de parcours balisés.

Aujourd'hui, le dispositif comprend en tout 198 km de parcours répartis en 25 Vitaboucle - 9 sur le territoire de Strasbourg, et 16 sur certaines communes de l'Eurométropole.

Envie de courir, de marcher sans quitter la ville ? C'est maintenant possible grâce au dispositif Vitaboucle. Différents parcours d'activités physiques urbaines vous feront découvrir la ville différemment.

Ces circuits vous permettront d'emprunter des zones calmes, agréables et vertes comme les cours d'eau et les parcs naturels.

Ce dispositif a été conçu par la Ville et l'Eurométropole de Strasbourg pour faciliter à toutes et à tous la pratique d'une activité physique gratuite, en plein air et quand vous le souhaitez.

Préservez votre santé en utilisant les parcours Vitaboucle !

### *Débutez votre parcours où que vous soyez*

**Une Vitaboucle peut se débiter à n'importe quel endroit** de l'itinéraire et vous pouvez passer de boucle en boucle grâce aux tronçons communs à différents parcours. Ce maillage permet ainsi de faire évoluer la difficulté de votre pratique tout en vous faisant découvrir de nouveaux quartiers.

**Construisez votre parcours et adaptez son intensité en fonction de votre forme** en choisissant une ou plusieurs mailles existantes. Vous pouvez également profiter des équipements et des aires d'agrès qui ponctuent le parcours.

### *Choisissez votre activité*

- › La course à pied
- › La marche rapide
- › La marche découverte
- › La musculation
- › Les pratiques douces

## *Suivez le balisage Vitaboucle*

Les parcours sont signalés par **un sigle unique** comportant le numéro de la boucle et son niveau de difficulté.

### **Pour les découvrir:**

› télécharger les cartes sur le site: [www.strasbourg.eu/parcours-vitaboucle](http://www.strasbourg.eu/parcours-vitaboucle)

## LES ACTIVITÉS AQUATIQUES

### **Toutes les informations sur:**

› [www.strasbourg.eu/activites-aquatiques](http://www.strasbourg.eu/activites-aquatiques)

### *Piscine thermale*

#### **Mardi tous les 15 jours**

› Association La Joie de Vivre

03 88 44 19 86

Thermes de Rotherma à GAGGENAU

#### **1 fois/trimestre**

› Résidence Abrapa Saint Guillaume

03 88 35 16 93

Thermes de Rotherma à GAGGENAU

#### **1er Mardi du mois**

› CSC Meinau

03 88 39 49 58

Thermes de Caracalla à BADEN-BADEN

#### **3ème vendredi du mois**

› CSC Robertsau - L'Escale

03 88 31 45 00

Thermes de Caracalla à BADEN-BADEN

### *Aquagym*

L'association Aqua Mouv' anime des séances d'aquagym adaptées aux retraités.

#### **Mardi et vendredi**

› Résidence Abrapa Saint-Guillaume

03 88 35 16 93



## DISPOSITIF SPORT SANTÉ SUR ORDONNANCE

Le SPORT SANTÉ sur ordonnance mobilise à Strasbourg des professionnels de santé et de l'activité physique depuis novembre 2012.

« Bouger » au même titre que « bien manger », est un facteur important pour protéger sa santé et préserver sa qualité de vie et son bien-être psychologique.

Pour les adultes, il est recommandé de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes d'activité physique tous les jours.

C'est pourquoi dans le cadre du Contrat Local de Santé, la Ville de Strasbourg a choisi de soutenir le développement du **SPORT SANTÉ**.

L'activité physique et sportive fait désormais partie intégrante du traitement des maladies chroniques. Elle est inscrite dans la loi de santé depuis 2016.

Cette action vise les personnes éloignées de la pratique d'activité physique et atteintes de maladies chroniques, ainsi que les personnes âgées fragiles.

Son principe: après examen médical, des médecins généralistes prescrivent de l'activité physique régulière et modérée à leurs patients strasbourgeois qui remplissent les critères.

Le patient, muni de son ordonnance, prend contact avec l'équipe sport-santé de la Ville de Strasbourg, qui l'oriente vers des activités physiques les plus appropriées à son état de santé.

› Service Santé  
03 68 98 65 11

› Équipe municipale Sport Santé sur Ordonnance  
03 68 98 61 92

## DANSER

› **Centre chorégraphique, voir p32-33**



### Thés dansants organisés par la Ville de Strasbourg

› Mardi 12 janvier 2021 à 14h00,  
ouverture des portes à 13h30  
Centre culturel Marcel Marceau  
5 place Albert Schweitzer  
67100 STRASBOURG

› Mardi 23 mars 2021 à 14h00,  
ouverture des portes à 13h30  
Pavillon Joséphine  
Parc de l'Orangerie  
Avenue de l'Europe  
67000 STRASBOURG

› Mardi 11 mai 2021 à 14h00,  
ouverture des portes à 13h30  
Pavillon Joséphine  
Parc de l'Orangerie  
Avenue de l'Europe  
67000 STRASBOURG

› Mardi 21 septembre 2021 à 14h00,  
ouverture des portes à 13h30  
Centre culturel Marcel Marceau  
5 place Albert Schweitzer  
67100 STRASBOURG

› Mardi 16 novembre 2021 à 14h00,  
ouverture des portes à 13h30  
Centre culturel Marcel Marceau  
5 place Albert Schweitzer  
67100 STRASBOURG

## Danses dans les centres socioculturels

Se renseigner sur le tarif.

### 2020

› Dimanche 4 octobre  
CSC Meinau  
03 88 39 49 58

› Dimanche 25 octobre  
CSC Robertsau – l'Escale  
03 88 31 45 00

› Vendredi 6 novembre  
ARES  
03 88 61 63 82

› Dimanche 29 novembre  
CSC Meinau  
03 88 39 49 58

› Dimanche 29 novembre  
CSC Robertsau – l'Escale  
03 88 31 45 00

› Dimanche 20 décembre  
CSC Robertsau – l'Escale  
03 88 31 45 00

### 2021

› Dimanche 3 janvier  
CSC Meinau  
03 88 39 49 58

› Dimanche 10 janvier  
CSC Robertsau – l'Escale  
03 88 31 45 00

› Dimanche 31 janvier  
CSC Robertsau – l'Escale  
03 88 31 45 00

› Vendredi 12 février  
ARES  
03 88 61 63 82

› Dimanche 21 février  
CSC Robertsau – l'Escale  
03 88 31 45 00

› Dimanche 7 mars  
CSC Meinau  
03 88 39 49 58

› Dimanche 7 mars  
CSC Robertsau – l'Escale  
03 88 31 45 00

› Dimanche 2 mai  
CSC Meinau  
03 88 39 49 58

› Dimanche 26 septembre  
CSC Robertsau – l'Escale  
03 88 31 45 00

## AUTRES ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LES ASSOCIATIONS ET CLUBS STRASBOURGEOIS

### Déjeuners dansants

Venez danser et partager un repas dans une ambiance festive, animée par un musicien professionnel.

#### 1 fois tous les mois

- › Résidence Abrapa Saint Guillaume  
03 88 35 16 93
- › Résidence Abrapa Krutenau  
03 88 36 27 25
- › Résidence Abrapa Les Halles  
03 88 52 52 52
- › Accueil de jour Abrapa Neuhof  
03 88 39 75 08

### Danse assise

Une activité qui permet aux personnes de bouger et de se divertir tout en ménageant leurs efforts.

#### Lundi

- › Accueil de Jour Abrapa Neuhof  
03 88 39 75 08

#### Jeudi

- › Résidence Abrapa Krutenau  
03 88 36 27 25

### Danses du monde

#### Lundi

- › Résidence Abrapa Petite France  
03 88 32 51 79
- › Résidence Abrapa Krutenau  
03 88 36 27 25

## MARCHER

### Marche nordique

#### Mardi

- › 1er mardi du mois  
CCS Rotterdam  
03 88 61 20 92

#### Mercredi

- › CSC Meinau  
03 88 39 49 58

#### Jeudi

- › CSC Elsau  
03 88 30 11 96

### Promenade

#### Mardi

- › CSC Robertsau - l'Escale  
03 88 31 45 00
- › CSC Meinau  
03 88 39 49 58

#### Jeudi

- › 1 jeudi/mois  
Résidence Abrapa Saint Guillaume  
03 88 35 16 93

#### › Jeudi 13 mai 2021

- marche de 5 kms sur inscription  
Association Santé et Performance  
06 20 20 16 89

#### Vendredi

- › Avec un guide nature  
CSC Victor Schoelcher  
03 88 77 76 75

### Promenade en vélo

#### Jeudi

- › CSC Elsau  
03 88 30 11 96

### Randonnée

#### Lundi et Mardi

- › CCS Rotterdam  
03 88 61 20 92

#### Mercredi

- › 1x/mois de mars à novembre  
ARCAL  
06 86 96 29 64

#### Jeudi

- › CSC Victor Schoelcher  
03 88 77 76 75
- › CCS Rotterdam  
03 88 61 20 92

## PÉTANQUE

#### Vendredi

- › CSC HautePierre - Le Galet  
03 88 26 19 20

#### Dimanche

- › Association des Résidents des Poteries  
03 88 29 93 40

## BOWLING

#### 1er mardi du mois à 13h30 au bowling de l'Orangerie

- › ARCAL  
06 86 96 29 64

## GYMNASTIQUE

### Gymnastique douce

#### Lundi

- › Résidence Abrapa Saint Guillaume  
03 88 35 16 93
- › ARCAL  
Centre Culturel Marcel Marceau  
06 86 96 29 64

#### Mardi

- › Résidence Abrapa Krutenau  
03 88 36 27 25
- › Résidence Abrapa Les Halles  
03 88 52 52 52
- › CSC Robertsau - l'Escale  
03 88 31 45 00
- › CSC Krutenau - CARDEK  
03 88 37 30 73

#### Mercredi

- › Club des Seniors de Koenigshoffen  
(hors vacances scolaires)  
03 88 30 53 00
- › Association Sports et Loisirs Robertsau  
03 88 31 65 25

#### Jeudi

- › Association des Retraités et Seniors  
de la Montagne Verte  
03 88 29 27 55
- › CSC Robertsau - l'Escale  
03 88 31 45 00
- › Résidence Abrapa Les Halles  
03 88 52 52 52
- › CSC Neuhof - espace Ziegel  
03 88 79 43 23
- › CSC Meinau  
03 88 39 49 58

### Gymnastique adaptée aux seniors

#### Lundi

- › CSC Robertsau - l'Escale  
03 88 31 45 00
- › ARES  
03 88 61 63 82

#### Mardi

- › CSC Victor Schoelcher  
03 88 77 76 75

### Gymnastique posturale

#### Jeudi

- › CSC Krutenau - CARDEK  
03 88 37 30 73

### Gymnastique sur chaise

Pour les personnes qui doivent limiter leurs efforts mais qui veulent conserver leur bien-être, l'association Siel Bleu assure des séances adaptées.

#### Lundi

- › Résidence Abrapa Krutenau  
03 88 36 27 25

#### Mercredi

- › Résidence Abrapa Les Halles  
03 88 52 52 52

#### Jeudi

- › Résidence Abrapa Petite France  
03 88 32 51 79

#### Vendredi

- › Accueil de jour Abrapa Neuhof  
03 88 39 75 08

### Gymnastique d'entretien musculaire, maintien en forme

#### Lundi

- › Association Sports et Loisirs Robertsau  
03 88 31 65 25

### Qi-Gong

Gymnastique douce d'origine chinoise.

#### Lundi

- › CSC Victor Schoelcher  
03 88 77 76 75

#### Jeudi

- › Résidence Abrapa Saint Guillaume  
03 88 35 16 93

### ÉVEIL MUSCULAIRE

#### Mardi et jeudi

- › Accueil de jour Abrapa Neuhof  
03 88 39 75 08

### SHIATSU – Do In

#### Vendredi

- › CSC Victor Schoelcher  
03 88 77 76 75

### TAI-CHI

#### Lundi

- › CSC Elsau  
03 88 30 11 96

#### Vendredi

- › ARCAL  
23 rue du Lazaret  
67100 STRASBOURG  
06 86 96 29 64

### PILATES

#### Lundi

- › au centre chorégraphique  
de Strasbourg (10 rue de Phalsbourg)  
CSC Robertsau - l'Escale  
03 88 31 45 00

#### Vendredi

- › CSC Robertsau - l'Escale  
03 88 31 45 00

## YOGA

### Mardi

- › CSC Robertsau - l'Escale  
03 88 31 45 00
- › CSC Neuhof - espace Ziegel  
03 88 79 43 23

### Mercredi

- › Accueil de jour Abrapa Neuhof  
03 88 39 75 08

### Jeudi

- › CSC Victor Schoelcher  
03 88 77 76 75

## ZUMBA

### Lundi

- › ARCAL  
Centre Culturel Marcel Marceau  
06 86 96 29 64

## RELAXATION - DÉTENTE

Relaxation par la méditation

### 2 mardis/mois

- › Résidence Abrapa Les Halles  
03 88 52 52 52

## HARMONIE DU CORPS

Cette pratique permet de soulager les douleurs physiques et d'apaiser les tensions psychiques.

L'objectif est de retrouver bien-être et harmonie tout en douceur.  
Séance individuelle.

### 2 fois/mois l'après-midi sur rdv

- › Résidence Abrapa Les Halles  
03 88 52 52 52

### Mercredi après-midi sur rdv

- › Résidence Abrapa Petite France  
03 88 32 51 79

## RELAXATION GUIDÉE

Une séance de détente en petit groupe dans une salle bien-être dédiée.

### 1er lundi du mois sur rdv

- › Résidence Abrapa Petite France  
03 88 32 51 79

## SÉANCES DE DÉTENTE

Pour votre bien-être, des modelages des pieds, des mains ou du visage.  
Séance individuelle.

### Mercredi

- › Résidence Abrapa Les Halles  
03 88 52 52 52

### › 1x/mois

- › Résidence Abrapa Petite France  
03 88 32 51 79

## SOPHROLOGIE

### Vendredi

- › CSC Meinau  
03 88 39 49 58



© DR

# INFOS UTILES

## INFOS UTILES

### LA SEMAINE BLEUE

**Nous vous informons que suite à la crise sanitaire, cette manifestation est annulée en 2020.**

Pour rappel, la semaine bleue est une initiative nationale dédiée aux retraités. Elle a lieu chaque année, en octobre. La Ville de Strasbourg y participe en soutenant les actions associatives.

Les seniors actifs sont ainsi mis à l'honneur autour d'un moment convivial.

› **Renseignements:** Ligne info seniors et handicap  
03 68 98 51 15

### LE PLAN CANICULE À STRASBOURG

C'est une ligne de téléphone réservée à vos questions, ouverte toute l'année au **03 68 98 55 55**

C'est un formulaire d'inscription, téléchargeable sur le site de la Ville ou envoyé à votre domicile, si vous avez 65 ans ou plus. Ainsi, en cas d'alerte canicule, vous serez contactés par des agents de la Ville pour savoir si vous allez bien.

Ce sont aussi des visites à domicile, réalisées par des agents volontaires ou des jeunes en service civique, pendant la veille saisonnière, si tel est votre souhait.

› **Renseignements:** Ligne info seniors et handicap  
03 68 98 51 15



## MOBISTRAS

Mobistras est un service public de transport en commun à la demande sur les communes du territoire de l'Eurométropole strasbourgeoise.

Il s'adresse aux personnes dans l'impossibilité d'utiliser le réseau CTS en raison de difficultés importantes de mobilité.

› **Renseignements:** Ligne info seniors et handicap  
03 68 98 51 15



## MALVOYANCE ET MOBILITÉ

Une télécommande universelle permet de déclencher l'information sonore des passages piétons des feux tricolores équipés sur le territoire de l'Eurométropole de Strasbourg.

Cette information sonore permet de sécuriser la traversée des personnes en situation de handicap visuel, en indiquant la couleur du signal piéton.

Cette télécommande permet également de déclencher l'information sonore des bornes des arrêts de tram et bus équipés, permettant notamment de savoir quel est le prochain tram ou bus arrivant en station.

Vous pouvez obtenir cette télécommande sur présentation de votre carte d'invalidité ou carte mobilité inclusion (CMI) justifiant votre handicap visuel au service Santé et autonomie, 1 parc de l'Etoile 67000 Strasbourg.

L'obtention de la première télécommande est gratuite, les suivantes seront facturées.

› **Renseignements:** Ligne info seniors et handicap  
03 68 98 51 15

## COORDINATEUR ET COORDINATRICES PERSONNES ÂGÉES DE LA VILLE DE STRASBOURG

Les maisons des aînés situées dans les Centres médico-sociaux de vos quartiers sont des lieux d'accueil et de rencontre destinés aux personnes âgées de 60 ans et plus, qui souhaitent évoquer avec des professionnels compétents toutes questions relatives au vieillissement et à la dépendance.

Référents spécialisés, ils vous apportent une information, un conseil, une orientation ou un accompagnement dans la durée pour les problématiques de maintien à domicile (droits et aides mobilisables, logement inadapté, prévention de l'isolement, démarches pour entrer en EHPAD...) ou à un état de vulnérabilité.

› **Renseignements:**  
Ligne info seniors et handicap  
03 68 98 51 15

› Rendez-vous directement dans les centres médico-sociaux où sont assurées des permanences d'accueil.

› Des visites à domicile peuvent être proposées directement par le-la coordinateur-trice.



Territoire Ouest	Coordonnées	Permanences
<b>Maison des Aînés</b> Cronembourg / Hautepierre <b>Maison des Aînés</b> Koenigshoffen / Montagne-Verte / Elsau <i>Coordinatrice personnes âgées</i> Mailys LAAS	<b>Centre Médico-social</b> 27 rue Herschel 67200 Strasbourg tél : 03 68 98 51 93	<b>Mercredi :</b> 8h30 à 11h30 Sur rendez-vous
	<b>Centre Médico-social</b> 8 rue d'Ostwald 67200 Strasbourg tél : 03 88 28 08 66	<b>Lundi :</b> 13h30 à 16h30 Sur rendez-vous
Territoire Centre-nord	Coordonnées	Permanences
<b>Maison des Aînés</b> Gare / Tribunal / Cathédrale / Centre-Ville <i>Coordinatrice personnes âgées</i> Jocelyne ROSET	<b>Centre Médico-social Schoepflin</b> 1 petite rue de la Fonderie 67000 Strasbourg tél.: 03 88 15 77 50	<b>Mercredi:</b> 9h00 à 11h30 Sur rendez-vous
<b>Maison des Aînés</b> Robertsau / Wacken / Conseil des XV <i>Coordinateur personnes âgées</i> Alexandre FURDERER	<b>Centre Médico-social</b> 8 rue de l'Ill 67000 Strasbourg tél.: 03 68 98 51 84	<b>Vendredi :</b> 9h00 à 11h30 Sur rendez-vous
	<b>Centre Médico-social</b> 16a rue Edel 67000 Strasbourg tél. : 03 88 45 50 90	<b>Lundi :</b> 9h00 à 11h30 Sur rendez-vous
Territoire Sud	Coordonnées	Permanences
<b>Maison des Aînés</b> Neudorf / Bourse / Esplanade / Krutenu <i>Coordinatrice personnes âgées</i> Florence KAISER	<b>Centre Médico-social - Halle du Marché</b> 32 rue de Rathsamhausen 67100 Strasbourg tél.: 03 68 98 51 50	<b>Lundi :</b> 13h30 à 16h30 Sur rendez-vous
	<b>Centre Médico-social - Espace Belin</b> 15 rue de Genève 67000 Strasbourg tél. : 03 68 98 51 40	<b>Vendredi :</b> 9h00 à 11h30 Sur rendez-vous
<b>Maison des Aînés</b> Neuhof <b>Maison des Aînés</b> Meinau <i>Coordinatrice personnes âgées</i> Claudia SCHAEFFTER	<b>Maison de la santé</b> 2b rue Brantôme 67100 Strasbourg tél. : 03 88 43 46 87	<b>Lundi:</b> 8h30 à 10h00 Sans RV
	<b>Centre Médico-social</b> 49 rue de la Canardière 67100 Strasbourg tél. : 03 68 98 52 10	<b>Lundi:</b> 13h30 à 15h00 Sans RV

## LE CAFÉ DES AIDANTS

L'aidant familial joue un rôle essentiel dans l'accompagnement quotidien d'une personne dépendante, malade ou en situation de handicap, jeune ou âgée. Il peut être un membre de la famille, un conjoint, un enfant, un parent éloigné, un ami ou un voisin.

Strasbourg, Ville amie des aînés, reconnaît le rôle essentiel joué par les aidants. Pour les soutenir et leur permettre de trouver des solutions à leurs préoccupations quotidiennes, elle propose dans le cadre de sa politique en faveur des solidarités, de favoriser l'échange et le partage d'expériences lors de rencontres organisées tout au long de l'année.

Durant le second semestre 2020, les rencontres, **en présentiel**, ont lieu le **1<sup>er</sup> jeudi du mois de 18h00 à 19h30** ou le **4<sup>ème</sup> jeudi du mois de 14h30 à 16h00** (sauf décembre où c'est le 3<sup>ème</sup> jeudi du mois), **sur inscription**.

Elles se déroulent au :

Centre administratif, 1 Parc de l'Etoile 67076 STRASBOURG

› Renseignements et inscriptions: Ligne info seniors et handicap  
03 68 98 51 15

De plus, pendant cette période, **un 3<sup>ème</sup> café des aidants aura lieu un mardi par mois de 9h30 à 11h00, en visioconférence**.

Ces rencontres se dérouleront, **sur inscription** via le lien suivant :

[www.grandest.mutualite.fr/evenements/cafe-des-aidants-visioconference/](http://www.grandest.mutualite.fr/evenements/cafe-des-aidants-visioconference/)

Thèmes et calendrier pour le 2<sup>ème</sup> semestre 2020 :

### Octobre

Thème: «Être jeune aidant et construire sa vie»

› Jeudi 1<sup>er</sup> octobre de 18h00 à 19h30

**en présentiel**

› Mardi 6 octobre de 9h30 à 11h00

**en visioconférence**

› Jeudi 22 octobre 14h30-16h00

**en présentiel**

### Novembre

Thème: «Aider par devoir, par amour, par intérêt?»

› Jeudi 5 novembre de 18h00 à 19h30

**en présentiel**

› Mardi 10 novembre de 9h30 à 11h00

**en visioconférence**

› Jeudi 26 novembre 14h30-16h00

**en présentiel**

### Décembre

Thème: «Aider, il y a aussi du positif.»

› Mardi 1<sup>er</sup> décembre de 9h30 à 11h00

**en visioconférence**

› Jeudi 3 décembre de 18h00 à 19h30

**en présentiel**

› Jeudi 17 décembre 14h30-16h00

**en présentiel**

## LA PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT DES AIDANTS DE L'EUROMÉTROPOLE DE STRASBOURG LES MADELEINES

### Propose 5 actions différentes

#### 1. La Plateforme d'accompagnement et de répit les Madeleines est à destination des aidants de l'Eurométropole de Strasbourg.

Elle a pour ambition d'accompagner et d'offrir du répit aux aidants de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées, d'une maladie de Parkinson ou d'une sclérose en plaques et, ce, sans limite d'âge, ou en perte d'autonomie.

#### Horaire d'ouverture: du lundi au vendredi de 9h à 17h,

accueil téléphonique et entretien sur RDV. Un accompagnement individuel et collectif selon les besoins des aidants est proposé.

#### Missions:

- › Analyser la demande et évaluer la situation et les besoins des aidants, informer sur les dispositifs d'aides, orienter vers les structures et services existants.
- › Favoriser le maintien à domicile, ainsi qu'une vie relationnelle et sociale.
- › Lutter contre l'épuisement et l'isolement de l'aidant.
- › Accompagner psychologiquement les aidants.

#### Renseignements:

› 3 rue Jean Monnet,  
67380 LINGOLSHEIM

› 09 77 78 19 90

› pfr.residenceduparc@gmail.com

#### 2. L'accueil de jour les Madeleines ouvre un samedi sur deux pour accueillir 10 personnes atteintes de l'une de ces maladies neurodégénératives.

Cet accueil, sur inscription, est libre et n'engage pas les usagers dans un accueil régulier.

Le tarif de l'accueil de jour le samedi est de **47,99 €**.

#### Renseignements:

› 3 rue Jean Monnet,  
67380 LINGOLSHEIM

› 09 77 78 19 90

› pfr.residenceduparc@gmail.com

## QU'EST-CE QU'UN ACCUEIL DE JOUR?

### Pour la personne accueillie

Vivre une journée «comme à la maison», se déplacer dans la cuisine, le salon, la salle à manger ouverte sur le jardin...

Proposer des activités, seul ou en groupe, en fonction des désirs de chacun et à son rythme.

Participer à des activités de stimulation de la mémoire, sportives, musicales, culturelles, de bricolage et de cuisine...

### Pour les proches

Un espace de répit, de convivialité, un lieu d'écoute, de conseil, de soutien et d'informations sur les aides et autres services.

L'accompagnement de la personne accueillie est le fruit d'un travail collectif entre l'équipe pluridisciplinaire, la personne et ses proches.

### L'équipe

Gérée par les professionnels de la Résidence du Parc intervenant à l'accueil de jour et la Plateforme d'accompagnement et de répit.



### Date d'ouverture 2020

- › Samedi 10 octobre
- › Samedi 24 octobre
- › Samedi 14 novembre
- › Samedi 28 novembre
- › Samedi 12 décembre

› Sur inscription au préalable, au moins 48h à l'avance.

Le nombre de places est limité. Possibilité de s'inscrire de manière ponctuelle.

### 3. Le Rendez-vous des aidants:

Il est proposé aux aidants un lieu de rencontre, d'information et d'échange autour d'une thématique prédéfinie. Cette rencontre se conclura par un moment de relaxation.

#### › Le premier samedi du mois, de 9h30 à 11h30

Il est possible d'accueillir la personne aidée, sur inscription. Place limitée.

#### Renseignements et inscription:

› Résidence du Parc  
5 rue Alfred Kastler  
67380 LINGOLSHEIM

› 09 77 78 19 90

› pfr.residenceduparc@gmail.com

### 4. Différents ateliers (atelier écriture, atelier relaxation, atelier art-thérapie) sont proposés aux aidants.

Ces différents ateliers ont pour objectif de permettre aux aidants de bénéficier de temps de rencontre, d'échange, de répit et de bien-être.

Pour plus de renseignements sur les différents ateliers prévus au cours de l'année, vous pouvez vous rendre sur la page Facebook : *Plateforme d'accompagnement et de répit Les Madeleines*

#### Renseignements et inscription:

› 09 77 78 19 90  
› pfr.residenceduparc@gmail.com

### 5. Cycles de formation proposés aux aidants.

Deux cycles de 6 séances de formation pour les aidants de personnes atteintes d'une maladie neuro-évolutive auront lieu au cours de l'année sur Strasbourg et Lingolsheim :

- › 1<sup>ère</sup> séance: présentation des situations et repérages des demandes et attentes
- › 2<sup>ème</sup> séance: présentation des maladies neurodégénératives et de leur impact
- › 3<sup>ème</sup> séance: Aide au maintien à domicile et dispositifs existants
- › 4<sup>ème</sup> séance: présentation théorique, gestes et postures, et aménagement du logement
- › 5<sup>ème</sup> séance: introduction sur l'impact du rôle d'aidant sur sa santé, vie sociale, vie professionnelle, etc.
- › 6<sup>ème</sup> séance: Impact du rôle d'aidant sur sa relation avec l'aidé

Ces formations seront animées par un psychologue avec le concours d'un travailleur social et d'un ergothérapeute.

#### Renseignements et inscription:

› 09 77 78 19 90  
› pfr.residenceduparc@gmail.com

## SOS AIDE AUX HABITANTS



Créée en 1985 par une magistrate, SOS Aide Aux Habitants est un acteur majeur de l'aide aux victimes dans le Bas-Rhin. Sa vocation est d'accompagner de la petite enfance jusqu'à l'âge adulte. Son crédo est de rendre la justice effective pour tous. Son approche est une proximité humanisée avec tolérance et respect absolu de la dignité humaine ; quels que soient le statut de la personne, son sexe ou sa situation.

SOSAH-FV67 agit dans l'aide aux victimes, l'accès au droit, la médiation et l'aide aux familles. Une attention particulière est donnée aux personnes vulnérables, les enfants, les personnes handicapées et les personnes âgées.

En partenariat avec la Ville de Strasbourg et grâce à l'appui de la Conférence des financeurs, deux dispositifs de soutien psychologique sont offerts aux aînés et leurs aidants.

Écoute distancielle et un psychologue à domicile pour lutter contre l'isolement, la rupture et améliorer les conditions du maintien des personnes âgées à domicile.

Un soutien psychologique des aidants sous forme de groupe de parole pour les soutenir et lutter contre leur épuisement physique et psychologique.

#### Seniors et aidants : plus jamais seuls

› 07 49 03 97 62  
pseniors@sos-aide-aux-habitants.fr  
› 07 69 77 14 90  
psyaidant@sos-aide-aux-habitants.fr

#### Pour toute autre demande d'aide aux victimes ou d'accès au droit

› 03 88 79 79 30  
secretariat@sos-aide-aux-habitants.fr

› Nos permanences sont sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00  
15 rue Schulmeister 67100 Strasbourg  
D'autres lieux d'accueil vous seront proposés selon votre quartier d'habitation  
www.sos-aide-aux-habitants.fr

## RÉSIDENCE SENIORS DOMITYS

«La carte Loisirs Domitys, accessible à tous, vous permet d'accéder pendant un an à des activités, comme: l'aquagym seniors, sophrologie, cours d'anglais... Elle permet aussi de participer aux événements de la résidence comme des conférences et des soirées.

#### Informations et inscription:

› «Les Etoiles d'Argent»  
7 allée St Sauveur le Vicomte,  
67205 OBERHAUSBERGEN  
› 06 24 45 63 15  
› cyntia.kornmeyer@domitys.fr

#### Tarifs:

› 10 entrées + 1 offerte  
au prix de 80 euros  
› Programme trimestriel disponible en résidence



### Il est important d'oser parler de maltraitance des personnes âgées ou handicapées, ET D'AGIR...

Que vous soyez témoin de maltraitances ou même victime, vous pouvez agir, vous devez agir...

La maltraitance des personnes âgées ou handicapées existe, elle se définit comme une atteinte inacceptable à la dignité de personnes vulnérables, hors d'état de se défendre. Le préjudice peut recouvrir plusieurs formes :

- › **physique** (coups, bousculades, secousses, gifles qui marquent le corps...),
- › **psychologique** (chantage, humiliations, langage grossier, infantilisation, agressivité verbale...),
- › **financière** (détournement d'argent suite à procuration donnée, testament forcé...),
- › **médicale** (soins techniquement incorrects, mauvais traitement de la douleur, excès de calmants pour être « tranquille »),
- › **atteinte aux droits** : détournement du vote...
- › **négligence** : elle peut être active (« oubli » intentionnel de donner la sonnette à un patient hospitalisé pour ne pas être dérangé) ou passive (oubli non intentionnel).

ALMA Alsace vous assure un accueil sans jugement, une écoute, la confidentialité des échanges, le respect, l'impartialité et une réflexion pluridisciplinaire sur chaque situation.

**Pour évoquer toute situation vous faisant penser à une éventuelle maltraitance vous pouvez prendre contact avec ALMA Alsace.**

› 03 89 43 40 80

› mardi 17h00 – 19h00  
et vendredi 9h00 – 12h00

*(Possibilité de laisser un message sur le répondeur confidentiel pour être rappelé)*

**Vous avez également la possibilité de joindre le numéro national qui transmettra votre signalement à ALMA Alsace.**

› 3977

› accessible tous les jours  
de 9h00 à 19h00



Le cancer peut entraîner des répercussions importantes sur le plan psychologique et/ou social. Dans ce contexte, le Comité du Bas-Rhin propose des services **gratuits** destinés aux malades et à leurs proches.

Le Service Actions pour les Malades est à votre écoute pour vous informer et vous conseiller dans les domaines suivants:

- › Les **activités de bien-être** (yoga, Qi gong, soins esthétiques) et les **activités physiques adaptées** (rameur, marche nordique).
- › La **diététique**. Des consultations au comité ou par téléphone sont proposées.
- › Les **aides à domicile** et les **aides financières**.
- › Le **soutien psychologique** pour les malades et/ou leurs proches, pendant et après les traitements, dans le cadre de consultations individuelles et/ou de groupes de parole. Un soutien est également proposé aux personnes endeuillées.
- › **L'accompagnement au retour à l'emploi**.

### Renseignements:

› 03 88 24 17 30

› cd67@ligue-cancer.net

## L'ARASC



L'ARASC est une association de services à la personne et d'aide à domicile qui propose des services diversifiés:

- › Aide et maintien à domicile, aide aux courses, préparation du repas, ménage et repassage...;
- › Accompagnement véhiculé individuel ou collectif pour des courses, des rendez-vous, des visites;
- › Petit travaux de bricolage et de jardinage;
- › Médiation animale;

Depuis 2019, l'ARASC gère et propose des logements accompagnés, destinés aux personnes âgées dépendantes et aux personnes en situation de handicap. Ces logements individuels organisés autour d'une proposition de vie sociale allient sécurité du collectif et indépendance d'un chez-soi.

Ils sont situés 1 avenue François Mitterrand 67200 STRASBOURG (Haute-pierre).

Accès sous conditions de ressources, informations auprès de l'association

### Renseignements:

› 27 rue de Molsheim  
67000 STRASBOURG

› 03 88 55 99 99

› contact@arasc.fr

## VIATRAJECTOIRE

ViaTrajectoire est un portail d'orientation. Il vous aide à trouver une maison de retraite qui correspond à vos critères. Il vous permet également de faire votre demande en ligne, de transmettre votre dossier à votre médecin traitant et de suivre l'avancement de votre dossier.

Il est le fruit d'une coopération entre l'ensemble des acteurs du secteur médico-social, les Régions et les Conseils Départementaux.

Le site ViaTrajectoire propose à toute personne qui cherche une place en maison de retraite :

- › un annuaire national des maisons de retraite,
- › une aide à la recherche des établissements répondant à vos critères,
- › le formulaire unique national de demande d'admission,
- › la transmission sécurisée des données médicales.

ViaTrajectoire est un service public gratuit, confidentiel et sécurisé.

Pensé pour simplifier votre admission en maison de retraite, il est accessible aux personnes que vous désignez ou qui agissent en votre nom.

› **Site internet:** <https://trajectoire.sante-ra.fr/Trajectoire>

## TOIT + MOI

Toit + Moi est un dispositif de cohabitation intergénérationnelle solidaire entre un senior et un étudiant européen initié par la Carsat Alsace-Moselle et porté par l'Abrapa.

La cohabitation intergénérationnelle c'est quoi ?

C'est la rencontre entre un senior et un jeune en formation. Chacun ayant un **besoin** (présence, logement...) **et quelque chose à offrir** (temps, chambre...).

### Comment ça marche ?

Vous êtes locataire ou propriétaire et disposez d'une **chambre libre meublée** ? Vous habitez le secteur Strasbourg et Eurométropole ?

Alors inscrivez-vous sur le site [www.toitplusmoi.eu](http://www.toitplusmoi.eu) et choisissez l'étudiant(e) que vous souhaitez accueillir.

L'accueil des étudiants a lieu majoritairement en septembre ou en janvier et pour une durée de 4 à 10 mois selon le cursus universitaire.

L'Abrapa, interlocuteur unique, vous accompagne dans toutes vos démarches : inscription en ligne, mise en relation avec l'étudiant(e), suivi tout au long de la cohabitation.

### Renseignements:

- › 03 88 21 30 21
- › [toitplusmoi@abrapa.asso.fr](mailto:toitplusmoi@abrapa.asso.fr)
- › [www.toitplusmoi.eu](http://www.toitplusmoi.eu)



## ENVIE AUTONOMIE



**Envie Autonomie** est la plus récente des activités de l'association **Envie 2E** (Envie Électroménager)

**Envie Autonomie** s'occupe des **Aides Techniques Médicales** pour compenser une perte d'autonomie ou un handicap par :

- › Les **aides à la mobilité** (béquille, déambulateur, fauteuil roulant manuel ou électrique, scooter)
- › Les **dispositifs médicaux pour le traitement à domicile** (siège de douche, lit et tablette, fauteuil releveur...)

Acteur de l'Économie Sociale et Solidaire, fidèle à ses 3 valeurs :

### L'Économie, l'Écologie, l'Intégration par l'Emploi

Les objectifs sont de réduire le gaspillage et de faciliter l'acquisition de matériel médical tout en créant des emplois (non dé-localisables).

**Envie Autonomie** : **collecte gratuitement** les Aides Techniques (inutilisées ou abîmées), **tri, valorise** les matières premières et surtout **reconditionne** pour la **réutilisation du matériel** offrant **une nouvelle garantie** et pratiquant des **petits prix**.

Les autres services possibles sont la maintenance, la location, l'aseptisation...

Venez nous voir **sur rendez-vous uniquement**.

## LE CEP CICAT



Centre de Ressources, d'Information et de Conseil en Aides Techniques et Accessibilité

Le CEP CICAT est une association à but non lucratif, reconnue d'utilité publique. Il est régi par le droit local «Alsace-Moselle».

Un espace ouvert à tous ceux qui sont sensibilisés à la réadaptation et à l'insertion de la personne handicapée ou âgée.

Véritable lieu d'échange, patients et accompagnants, professionnels de la santé, associations, pouvoirs publics, urbanistes, fabricants et revendeurs d'aides techniques s'y retrouvent pour partager leurs expériences.

Sur plus de 1000 m<sup>2</sup>, dans des locaux fonctionnels et adaptés, une gamme aussi complète que possible présente les matériels nécessaires à l'autonomie de la personne en situation de handicap et/ou âgée.

Le département du CEP «Accessibilité et adaptation du logement» a pour mission de concevoir, assister et conseiller dans les domaines de l'accessibilité des personnes en situation de handicap, de vieillissement ou les professionnels du bâtiment.

Des ergothérapeutes, médecins de réadaptation, techniciens, ingénieurs en accessibilité et partenaires de la distribution sont disponibles pour écouter, conseiller et renseigner afin de choisir un matériel adapté à vos besoins et à votre environnement, en dehors de tout intérêt commercial.

› Envie Autonomie Alsace  
2 rue des imprimeurs,  
67118 GEISPOLSHHEIM

› 03 88 10 04 38 ou 07 71 00 22 75  
› autonomie.alsace@envie.org  
› **Site internet:**  
[www.envieautonomie.org/67](http://www.envieautonomie.org/67)

### Renseignements:

› 2 rue Evariste Galois,  
67201 ECKBOLSHEIM  
› 03 88 76 16 50



## LA JOURNÉE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE LOISIRS ADAPTÉS AUX SENIORS

Les étudiants de la Faculté des Sciences du Sport (Université de Strasbourg) en formation en DEUST Pratique et Gestion des Activités Physiques, Sportives et de Loisirs (APSL) pour les publics seniors vous proposent des activités innovantes vous permettant de bouger dans votre quotidien et d'accroître votre mobilité corporelle.

L'objectif, de la journée découverte, est d'inciter les seniors à pratiquer une activité physique grâce à l'initiation à différents ateliers allant de la danse à la marche nordique en passant par des jeux d'adresse et de mémoire ou d'activités gymniques et de relaxation.

Ces activités permettent d'améliorer l'équilibre, d'atteindre une meilleure coordination, d'augmenter l'amplitude du mouvement ainsi que d'optimiser la capacité de mémorisation.

Toutes les initiations sont gratuites.

Restauration sur place, sur réservation.

**Mercredi 26 mai 2021 de 10h00 à 16h00**

› Pavillon Joséphine - parc de l'Orangerie,  
Avenue de l'Europe  
67000 STRASBOURG

### Renseignements:

› Nathalie BOUDET  
06 82 03 21 21  
evenementieldeustseniors@yahoo.com



## PARTICULIER EMPLOI - CESU: MODE D'EMPLOI

Particulier Emploi vous informe sur les actualités liées à l'emploi à domicile et au CESU

› Centre administratif  
1 parc de l'Etoile - salle des conférences 1er étage  
67076 STRASBOURG  
et/ou par visioconférence.

LES MARDIS de 14h30 à 16h30	THÈMES
<b>2020</b>	
<b>27 octobre</b>	Tour d'horizon des services en ligne dédiés à l'emploi à domicile
<b>24 novembre</b>	CESU mode d'emploi : comment se séparer sans stress
<b>2021 (jours à définir)</b>	
<b>Mars 2021</b>	Jeu sur l'emploi à domicile : à vos pratiques
<b>Juin 2021</b>	Le CESU, comment ça marche et pour qui ?

**Intervenante:**  
**Dominique JACQUEMIN,**  
animatrice régionale Grand Est

› 14 quai Kléber,  
67000 STRASBOURG  
› 09 72 72 72 76 ou 03 67 34 04 30  
› grandest@particulieremploi.fr  
› www.particulieremploi.fr

### Renseignements et inscription:

› Dans la limite des places disponibles  
› Ligne info seniors et handicap 03 68 98 51 15



# PRÊTS À SORTIR !

LES AVANTAGES LIÉS À CETTE CARTE SONT SUSCEPTIBLES D'ÊTRE RÉVISÉS ANNUELLEMENT ET SONT CONSULTABLES SUR : [www.strasbourg.eu](http://www.strasbourg.eu)

## CARTE ÉVASION

LIGNE INFO SENIORS ET HANDICAP  
1 PARC DE L'ÉTOILE, 67076 STRASBOURG / TÉL. 03 68 98 51 15

VOUS HABITEZ L'EUROMÉTROPOLE DE STRASBOURG  
ET VOUS ÊTES NON IMPOSABLE,  
VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER DE LA CARTE ÉVASION SI :

- vous avez 65 ans et plus
- ou vous avez 60 ans et vous êtes veuf ou veuve
- ou vous êtes titulaire de la carte d'invalidité, quel que soit votre âge
  - Gratuite

# LA CARTE ÉVASION

OUVRE DROIT À :

## → LA GRATUITÉ

- Les médiathèques de l'Eurométropole de Strasbourg (réseau Pass'relle) : prêt de livres et supports multimédia
- Les musées de la Ville de Strasbourg
- Les évènements :
  - la foire Européenne
  - la foire d'Art contemporain St-art
  - le salon Tourissimo
  - le salon de l'Habitat
- Les matchs de basket du championnat de PRO A, au Rhénus Sport Wacken (dans la limite de 50 places par match)

## → DES RÉDUCTIONS

- Piscines de l'Eurométropole
- Visites de Strasbourg en bateau (BATORAMA)
- Institutions culturelles :
  - Orchestre Philharmonique de Strasbourg
  - Opéra National du Rhin
  - Théâtre National de Strasbourg
  - Espace K (hors festival et soirées spéciales)
  - Pôle Sud
  - Maillon
  - TAPS
  - Illiade - Illkirch-Graffenstaden
  - Le Point d'eau - Ostwald
  - Espace culturel le fil d'eau - La Wantzenau
  - Le préO - Oberhausbergen

Les avantages liés à cette carte sont susceptibles d'être révisés annuellement

## → PIÈCES JUSTIFICATIVES À FOURNIR

- carte d'identité
- copie intégrale de l'avis de non-imposition
- 1 photo
- la carte d'invalidité 80% s'il y a lieu

## → DÉLIVRÉE

- au Centre administratif, 1 Parc de l'Étoile
- dans toutes les mairies de quartier de Strasbourg

## → INSTRUITE

- dans toutes les mairies des communes de l'Eurométropole

## PARTAGER

### SENIORS EN VACANCES

La Ville de Strasbourg, la CARSAT, Malakoff Humanis, l'UNAT Grand Est et Terre d'Est se sont mobilisés pour soutenir le programme Seniors en Vacances, porté par l'Agence Nationale pour les Chèques Vacances depuis 2007, dont la mission est de favoriser l'accès aux vacances au plus grand nombre.

Ses objectifs : créer du lien social, rompre l'isolement, revenir en meilleure forme et prendre soin de soi.

#### 2 séjours sont proposés :

- › **Du 21 au 25 septembre 2020**  
séjour au Pont du Metty
- › **Du 23 au 27 décembre 2020**  
séjour au Château du Liebfrauenberg.  
Il est situé au cœur du Parc Naturel des Vosges du Nord, classé réserve de la biosphère par l'UNESCO, dans un cadre exceptionnel.

#### Renseignements:

- › TERRE D'EST  
2 rue du Mont blanc,  
67000 STRASBOURG
- › 03 88 24 03 09
- › [agence@terredest.fr](mailto:agence@terredest.fr)
- › Site internet: [www.terredest.fr](http://www.terredest.fr)

### LA MAISON DES ASSOCIATIONS

#### Bénévole, pourquoi pas vous ?

La « **Bourse au bénévolat** » animée par la Maison des associations de Strasbourg. Elle permet aux habitant.e.s de Strasbourg-Eurométropole de consulter **gratuitement** des offres de bénévolat.

Chacun.e peut y trouver une **mission ponctuelle ou régulière** qui correspond à ses envies !

Les personnes intéressées peuvent contacter directement l'association concernée grâce aux coordonnées indiquées dans l'annonce.

Pour découvrir les missions de bénévolat en cours, rendez-vous sur le site internet: [www.mdas.org/bourse-au-benevolat/](http://www.mdas.org/bourse-au-benevolat/)

#### Contact:

- › La Maison des associations  
1a place des Orphelins,  
67000 STRASBOURG
- › 03 88 25 19 39
- › [accueil@mdas.org](mailto:accueil@mdas.org)

### FRANCE BÉNÉVOLAT BAS-RHIN

France Bénévolat Bas-Rhin est une association qui accueille et oriente les personnes qui cherchent à s'engager dans une association pour réaliser une mission bénévole et cela dans de nombreux domaines: aide aux jeunes, soutien scolaire, enseignement du français pour adultes, aide aux demandeurs d'asile, aux bénéficiaires du RSA, à l'insertion sociale, accompagnement des personnes handicapées, des personnes âgées, soins aux animaux, travaux administratifs de l'association (secrétariat, comptabilité, informatique,...).

Des conseillers vous accueillent et vous écoutent lors d'un entretien individuel, vous informent sur les offres d'activités bénévoles au sein d'associations locales afin de vous orienter selon vos goûts, vos compétences et votre disponibilité vers des missions régulières ou ponctuelles (emballage cadeaux, tenue de stands, aides diverses lors de manifestations culturelles, sportives, festives,...).

France Bénévolat vous accueille au **bureau 212** de la Maison des Associations ou par téléphone, **du lundi au vendredi de 14h00 à 17h00 (sauf le 1er jeudi du mois)**.

- › Maison des Associations  
1a, place des Orphelins,  
67000 STRASBOURG

- › 03 88 37 93 92
- › [francebenevolat67@gmail.com](mailto:francebenevolat67@gmail.com)
- › Site internet local:  
[www.bas-rhin.francebenevolat.org](http://www.bas-rhin.francebenevolat.org)

### EVAD: ÉQUIPE DE VISITEURS À DOMICILE

Ce dispositif a pour objet de rompre l'isolement des personnes âgées grâce à un partenariat avec la Ville de Strasbourg.

#### Informations et renseignements:

- › ABRAPA  
1 rue Jean Monnet  
67201 ECKBOLSHEIM

- › 03 88 21 30 32
- › [evad@abrapa.asso.fr](mailto:evad@abrapa.asso.fr)

## TROC SAVOIRS

### Réseau d'Échanges Réciproques de Savoirs de Strasbourg

Vous avez un peu de temps libre,

Vous recherchez de nouveaux contacts dynamiques pour des moments conviviaux et instructifs,

**Troc Savoirs, le Réseau d'Échanges Réciproques de Savoirs de Strasbourg** va vous intéresser...

Quel que soit notre âge, nous avons besoin et envie d'apprendre et c'est plus facile de le faire avec d'autres: mieux parler anglais, préparer un voyage, se débrouiller avec son smartphone, se mettre à la couture, réparer une étagère, se remettre au piano, apprendre de nouveaux jeux ou essayer une nouvelle recette, échanger autour d'un livre, participer à un atelier d'écriture ou apprendre une nouvelle danse, etc...

**Troc Savoirs peut rendre possible beaucoup d'occasions d'apprendre.**

#### Comment ça fonctionne ?

- › au cours d'une rencontre que nous appelons « **Ptit dej** » ou « **apéro bourse** », chaque participant peut découvrir les offres et les demandes qui circulent dans le réseau et les échanges collectifs ouverts à tous.
- › les animateurs organisent ensuite des mises en relation, à deux ou en petits groupes, en se mettant d'accord sur les objectifs. Les échanges peuvent avoir lieu dans les locaux de Troc Savoirs à la Montagne Verte ou au Neudorf, ou bien dans les médiathèques, jardins, cafétérias et autres lieux choisis par les participants eux-mêmes.

L'information dans le réseau circule surtout via des courriels que vous pourrez consulter chez vous ou lors de nos permanences.

#### Informations:

› 06 23 69 33 19

› [www.rers-strasbourg.eu](http://www.rers-strasbourg.eu)

## LE BÉNÉVOLAT À L'ABRAPA

Vous souhaitez donner un peu de votre temps libre, faire des rencontres et vous rendre utile?

L'Abrapa vous propose de rejoindre les 300 bénévoles qui œuvrent au quotidien auprès des personnes en établissement ou à domicile sur tout le Bas-Rhin: pour tenir une cafétéria, animer une activité de groupe, accompagner un(e) animateur(trice), passer du temps avec les personnes âgées isolées pour maintenir le lien social, ...

**Renseignez-vous**, une personne référente de l'Abrapa spécifiquement dédiée vous accueille et vous accompagne tout au long de votre mission.

› ABRAPA  
1 rue Jean Monnet  
67201 ECKBOLSHEIM

› 03 88 21 30 32  
› [benevolat@abrapa.asso.fr](mailto:benevolat@abrapa.asso.fr)



© DR

## INFOS UTILES - RESTAURATION

### LA RESTAURATION

Certains établissements hébergeant des personnes âgées dépendantes (EHPAD), des résidences de l'Abrapa ainsi que le centre socioculturel Victor Schoelcher vous accueillent pour déjeuner, sur réservation.

Renseignements et tarifs auprès des établissements.

### LES EHPAD ET LES RÉSIDENCES

#### Quartiers Strasbourg Centre - Kléber - Gare

› **EHPAD Abrapa Saint Arbogast**

3a impasse des Echasses  
67000 STRASBOURG  
03 88 75 10 44  
ehpad.starbogast@abrapa.asso.fr

› **EHPAD Abrapa Finkwiller**

16 rue Sainte Elisabeth  
67000 STRASBOURG  
03 88 24 77 00  
ehpad.finkwiller@abrapa.asso.fr

› **Résidence Abrapa Les Halles**

Lundi au samedi  
22 place des Halles  
67000 STRASBOURG  
03 88 52 52 52  
residence.leshalles@abrapa.asso.fr

› **Résidence Abrapa Petite France**

Lundi au vendredi  
7 rue du Bouclier  
67100 STRASBOURG  
03 88 32 51 79  
residence.petitefrance@abrapa.asso.fr

› **Maison de retraite Bethesda Contades**

16 boulevard Ohmacht  
67000 STRASBOURG  
03 88 36 42 00

#### Quartiers Bourse - Esplanade - Krutenau

› **EHPAD Abrapa Danube**

11 rue Elbe  
67100 STRASBOURG  
03 88 60 83 00  
ehpad.danube@abrapa.asso.fr

› **Résidence Abrapa Krutenau**

Lundi au samedi  
47 rue de Zurich  
67000 STRASBOURG  
03 88 36 27 25  
residence.krutenau@abrapa.asso.fr

› **Maison de retraite Saint Gothard**

6 rue de Schaffhouse  
67000 STRASBOURG  
03 88 37 83 00

› **Résidence Abrapa Saint Guillaume**

11 rue Saint Guillaume  
67000 STRASBOURG  
03 88 35 16 93  
residence.stguillaume@abrapa.asso.fr

› **Cafétéria**

1 fois/mois à 15h00  
Résidence Abrapa Saint Guillaume  
03 88 35 16 93

#### Quartiers Orangerie - Conseil des XV

› **Maison de retraite Saint Joseph**

9 rue d'Ypres  
67000 STRASBOURG  
03 88 45 53 20

#### Quartiers Robertsau

› **Salon de thé - Pavillon Kuss**

L'Association des amis des services de personnes âgées des hôpitaux universitaires de Strasbourg, tient un salon de thé 7/7 jours de 14h00 à 17h00  
83 rue Himmerich  
67000 STRASBOURG  
03 88 11 56 05

› **Maison de retraite Im Laeusch**

24 rue de la Largue  
67000 STRASBOURG  
03 88 41 90 20

#### Quartiers Cronenbourg - Hautepierre - Poteries - Hohberg

› **Centre socioculturel Victor Schoelcher**

Déjeuner servi de 12h00 à 13h30  
du lundi au vendredi  
56 rue du Rieth  
67200 STRASBOURG  
03 88 77 76 75

› **ARASC – Logements accompagnés**

1 avenue François Mitterrand  
67200 STRASBOURG  
03 88 55 99 99  
contact@arasc.fr

› **Résidence ABRAPA Cronenbourg**

9 rue Langevin  
67200 STRASBOURG  
03 88 77 02 49 / 07 85 10 65 01  
residence.cronenbourg@abrapa.asso.fr

## Quartiers Meinau

### › Maison de retraite le Kachelofe

44 rue de la Canardiere

67100 STRASBOURG

03 88 40 05 50

Adhésion préalable auprès de l'association

## Quartiers Neudorf - Musau - Port du rhin

### › EHPAD Abrapa Neudorf

6 rue Sainte Agnes

67100 STRASBOURG

03 88 44 02 02

ehpad.neudorf@abrapa.asso.fr

## Quartiers Koenigshoffen - Montagne Verte - Elsau

### › EHPAD Abrapa Montagne Verte

7 rue du Docteur Nessman

67200 STRASBOURG

03 88 30 05 04

ehpad.montagneverte@abrapa.asso.fr

### › EHPAD Abrapa Koenigshoffen

25 rue Engelbreit

67200 STRASBOURG

03 88 30 44 04

ehpad.koenigshoffen@abrapa.asso.fr

## Quartiers Neuhof - Stockfeld

### › Accueil de Jour Abrapa Neuhof

Lundi au vendredi

1 rue Maryse Bastié

67100 STRASBOURG

03 88 39 75 08

acj.neuhof@abrapa.asso.fr

### › Auto saveurs

Le transport et l'accompagnement vers le restaurant de la résidence Abrapa Krutenau sont assurés une fois par semaine, pour un déjeuner complet et équilibré dans une ambiance conviviale.

Prestation comprenant le transport et le repas: **15.70 €**

### Résidence Abrapa Krutenau

47 rue de Zurich

67000 STRASBOURG

03 88 36 27 25

residence.krutenau@abrapa.asso.fr

## NUMÉROS UTILES

### › SAMU

(service d'aide médicale d'urgence)

15

### › SOS médecin

03 88 75 75 75

3624 (0,15€ par minute + prix appel)

### › En cas d'urgence médicale ressentie,

si votre médecin traitant n'est pas disponible, ce numéro vous permet une mise en contact avec un médecin régulateur qui, au besoin, vous redirigera vers le médecin de ville disponible le plus proche. Ce dispositif a pour objectif d'améliorer la prise en charge des patients ne relevant pas des urgences et par conséquence celle aussi de ceux relevant des urgences en désengorgeant ces services.

116 117 (Numéro gratuit)

### › Centre antipoison

03 88 37 37 37

### › Pharmacies de garde

(0,35 € par minute)

3237

### › Sapeurs-pompiers

signalement d'une situation de péril ou un accident concernant des biens ou des personnes

18

### › Police secours

signalement d'une infraction ou d'un danger (agression, cambriolage,...) qui nécessite l'intervention de la police

17

### › Numéro d'appel urgence européenne

si vous êtes victime ou témoin d'un accident dans un pays de l'Union Européenne

112

### › SOS amitié

03 88 22 33 33

### › Ligne info canicule

03 68 98 55 55

### › Ligne info seniors et handicap

03 68 98 51 15



**Nous déclinons toute responsabilité en cas d'annulation ou de modification des informations présentées dans le guide.**

**Merci de vous renseigner au préalable quant à la bonne tenue de celles-ci.**

NOTES

NOTES

NOTES



**Ville et Eurométropole**  
1 parc de l'Étoile  
67076 Strasbourg Cedex – France  
Téléphone : +33 (0)3 68 98 51 15  
Courriel : [courrier@strasbourg.eu](mailto:courrier@strasbourg.eu)  
Site internet : [www.strasbourg.eu](http://www.strasbourg.eu)