

# GUIDE DES ANIMATIONS SENIORS 2021/2022



## LES ACTEURS LOCAUX PARTENAIRES DES SENIORS

- STRUCTURES RELAIS DES SENIORS.....Page 4 - 23

## LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS DE L'ANNÉE

- SE CULTIVER, JOUER ET SE DIVERTIR.....Page 24 - 57
- BOUGER ET FAIRE DU SPORT.....Page 58 - 69

## LES INFOS UTILES.....Page 70 - 95

- INFOS RESTAURATION.....Page 95 - 97
- NUMÉROS UTILES.....Page 97 - 99



© Jérôme Dorkel

Cet automne marque la sortie du guide des animations et services seniors pour cette année 2021-2022.

Dans la période que nous avons traversée, contraignante et provoquant de l'isolement des personnes, la Ville, ses partenaires et les associations, ont poursuivi leur action et fait preuve d'adaptation et de créativité afin de garder le contact avec les seniors dans notre ville et répondre au mieux aux besoins et aux questions qui se sont posées, en accompagnant les plus fragiles d'entre eux et en contribuant à une vie quotidienne riche et apaisée pour toutes et tous.

Nous souhaitons pouvoir renforcer les enseignements de cette période et poursuivre des actions de qualité, variées et adaptées : favoriser la solidarité de proximité et permettre à chacun et à chacune des seniors d'accéder dans la ville aux activités qu'ils souhaitent, selon ses besoins et ses désirs, avec notamment l'accès au numérique, des temps de loisirs et de détente.

Encourager la participation et le lien social entre toutes et tous contribuera ainsi au bien-être des aîné.e.s dans la ville.

Ce guide reflète, cette année encore, une richesse et une diversité d'activités et de services, avec l'arrivée de nouvelles structures, de nouvelles activités, de nouveaux renseignements utiles.

Nous souhaitons qu'il puisse vous accompagner dans vos choix tout au long de cette année.

Une année que nous espérons celle de la reprise de nos rencontres, de nos échanges, de nos temps de loisirs et de plaisir partagé, une année que nous vous souhaitons pleine de rire, de découvertes, de fêtes, de tous ces temps si précieux à la vie.

Bonne lecture et belle année.

**Floriane VARIERAS**  
Adjointe à la Maire

**Marie-Dominique DREYSSÉ**  
Conseillère municipale

## STRUCTURES RELAIS POUR LES SENIORS

### STRASBOURG, VILLE AMIE DES AÎNÉ-ES

Des services engagés auprès des seniors.  
Ligne info seniors et handicap : **03 68 98 51 15**  
[soutienautonomie@strasbourg.eu](mailto:soutienautonomie@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)  
› **Heures d'ouverture/permanence** :  
Quartiers Halles-Tribunal  
6 rue Finkmatt  
Du lundi au jeudi de 9h00 à 12h00  
et de 14h00 à 18h30  
Vendredi de 14h00 à 18h30

Côté Gare - 13a rue du Hohwald  
Le lundi et jeudi de 14h00 à 18h30  
Mardi de 9h00 à 12h00  
et de 14h00 à 18h30  
Mercredi de 9h00 à 12h00  
et de 13h30 à 18h30  
Vendredi de 9h00 à 12h00

**Personne à contacter** :  
› Sophie KABECHE (03 88 14 36 41)  
**Activités** :  
› Sorties culturelles, activités sportives  
(marche nordique, Qi Gong, sophrologie)...

#### 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**

#### LE CLUB 3

› 1a rue René Hirschler,  
67000 STRASBOURG  
› 06 22 78 07 42  
› [club3cibr@gmail.com](mailto:club3cibr@gmail.com)  
› **Heures 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)  
› **Heures 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**

#### COORDINATION ALSACIENNE DE L'IMMIGRATION MAGHRÉBINE - CALIMA

› 1a place des Orphelins,  
67000 STRASBOURG  
› 06 51 55 50 52  
› [calima.alsace@yahoo.fr](mailto:calima.alsace@yahoo.fr)  
› **Heures 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

› **Heures 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 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

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

### Activités :

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

## 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.

## PETITS FRÈRES DES PAUVRES DE STRASBOURG CENTRE PFP

› 18 boulevard Wilson,  
67000 STRASBOURG

› 03 88 44 57 00

› strasbourg.centre@petitsfreresdes  
pauvres.fr

### Site internet :

www.petitsfreresdespauvres.fr

› **Heures 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.

## 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

› **Heures d'ouverture/permanence :**  
mardi de 14h30 à 17h00  
et samedi de 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 :**  
› Étienne 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

› **Heures d'ouverture/permanence :**  
mercredi de 14h30 à 18h30  
ou sur rendez-vous

## ASSOCIATION DES AMIS DE MAMIES GÂTEAUX (Sous réserve - Ouverture en janvier 2022)

› Maison des Associations  
1a place des Orphelins,  
67000 STRASBOURG  
› contact@mamiesgateaux.fr

**Personne à contacter :**  
› Vincent GABBARDO (06 07 13 94 08 -  
vincent@mamiesgateaux.fr)

**Activités :**  
› Ateliers et cours de pâtisseries,  
conférences et ateliers de prévention  
(santé, alimentation, consommation).

› **Heures d'ouverture/permanence :**  
lundi au samedi de 8h30 à 17h30

## 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 inter-  
générationnelles, 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, activités de  
bien-être, rendez-vous ludique  
hebdomadaire, 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

› **Heures d'ouverture/permanence :**  
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

## MAISON DU BRIDGE D'ALSACE

- › 6 passage de Londres,  
67000 STRASBOURG

### Club Universitaire de BridgE de Strasbourg - CUBE

- › cube.mba@gmail.com
- › **Site internet :**  
www.bridge-cube.com
- › **Heures d'ouverture/permanence :**  
Lundi de 20h00 à 23h00  
Mardi et samedi de 14h00 à 18h00  
Mercredi de 9h30 à 12h00  
et de 20h00 à 23h00  
Vendredi de 14h00 à 18h00  
et de 20h00 à 23h00

### Personne à contacter :

- › Fabienne GEORGE (06 81 47 32 00 -  
fabienne.george@hotmail.fr)

### Activités :

- › Initiation au bridge, cours pour  
débutants ou perfectionnement,  
tournois.

### Cercle de Bridge de Strasbourg - CBS

- › **Site internet :**  
www.cerclebridgestra.fr
- › **Heures d'ouverture/permanence :**  
lundi, mercredi et jeudi  
à partir de 13h30

### Personne à contacter :

- › Geneviève SCHMIDT (06 72 78 07 37 -  
schmidtgenevieve2@orange.fr)

### Activités :

- › Initiation au bridge, cours et tournois.

## 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 (locaux d'activités - Le Carambole)

- › 24 rue de l'Yser,  
67000 STRASBOURG
- › 03 88 61 20 92
- › **Site internet :**  
www.centrerotterdam.org
- › centrerotterdam67@gmail.com

### Activités :

- › Activités sportives (randonnées,  
promenades), jeux de cartes,  
jeux ludiques, ateliers (mémoire,  
informatique, écriture, lecture),  
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.

## EHPAD SAINT-JOSEPH

- › 9 rue d'Ypres,  
67000 STRASBOURG
- › 03 88 45 53 20
- › accueil.stjoseph@mdr.fvdp.org

### Personne à contacter :

- › Laetitia SCHMITT  
(03 88 45 53 22 - l.schmitt@mdr.fvdp.org)

### Activités :

- › Expression théâtrale, percussions et  
chant, activités culturelles, jeux de cartes,  
loto, scrabble, exercices de mémoire,  
conférences, concerts estivaux.

## 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 EL BAHRAOUI  
(sara.elbahraoui@csc-robertsau.com)

#### Activités :

- › Thés dansants, permanences informatiques, goûters conviviaux, activités sportives (gymnastique, pilates...), broderie, couture, cercle de lecture.

### 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

#### Activités :

- › Tenue d'un salon de thé, visites auprès des personnes alitées, ateliers divers, sorties détentes, 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
- › **Heures d'ouverture/permanence :**  
jeudi de 14h00 à 18h00

#### Personne à contacter :

- › Gérard BEYER

#### Activités :

- › Goûters conviviaux, jeux de société, fête de fin d'année.



© Patrick Robert Doyle

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

### ASSOCIATION SPORTS ET LOISIRS ROBERTSAU ASL

- › 212 route de la Wantzenau,  
67000 STRASBOURG
- › 03 88 31 65 25
- › asl-robertsau-omnisport@wanadoo.fr
- › **Site internet :** www.aslrobertsau.fr

#### Activités :

- › Badminton seniors, coeur et santé-musculation, gymnastique seniors

## QUARTIERS CRONENBOURG - HAUTEPIERRE - POTERIES - HOHBERG

### CENTRE SOCIOCULTUREL DE HAUTEPIERRE LE GALET

- › 4 avenue Tolstoï,  
67200 STRASBOURG
- › 03 88 26 19 20
- › accueil@csc-hautepierre.fr
- › **Site internet :**  
www.csc-hautepierre.fr

#### Personne à contacter :

- › Anaïs PICHARD (07 82 76 01 09 - animation-adultes.familles@csc-hautepierre.fr)

#### Activités :

- › Pétanque, thés ou repas dansants, petits déjeuners et repas conviviaux tout au long de l'année, jeux de cartes, bricolage, activités créatives, sorties nature, sorties culturelles, activités intergénérationnelles, ateliers (mémoire, numérique), gymnastique douce.

## CENTRE SOCIOCULTUREL VICTOR SCHOELCHER

› 56 rue du Rieth,  
67200 STRASBOURG

› 03 88 77 76 75

› animation.globale@csc-schoelcher.fr  
direction@csc-schoelcher.fr

› **Heures 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, sorties culturelles.

## 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.

## 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

› **Heures 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.

## CLUB DES CLARISSSES

› 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 2<sup>ème</sup> mercredi du mois.

## RÉSIDENCE ABRAPA CRONENBOURG

› 9 rue Langevin,  
67200 STRASBOURG

› 03 88 77 02 49

› residence.cronenbourg@abrapa.asso.fr

## PETITS FRÈRES DES PAUVRES DE STRASBOURG OUEST PFP

› 42 rue de l'Engelbreit,  
67200 STRASBOURG

› 03 88 12 60 71

› strasbourg.ouest@petitsfreresdes  
pauvres.fr

**Site internet :**

www.petitsfreresdespauvres.fr

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

**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

› contact@lecentre-meinau.fr

**Site internet :**

www.lecentre-meinau.fr

**Personne à contacter :**

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

**Activités :**

› Petits déjeuners et repas conviviaux tout au long de l'année, jeux de société, jeux de cartes, patchwork, thés dansants, activités sportives (gymnastique, promenade, marche nordique, sophrologie), sorties diverses, ateliers (numériques, mémoire), sorties thermales.

**Samedi 11 décembre de 14h30 à 18h30 – «Il était une fois Noël» :**

› Animation festive ouverte à tous, avec des artisans (tailleur de pierre, maréchal ferrant, souffleur de verre...), des animations pour les enfants et les adultes, la venue du père Noël et de la mère Noëlle, un spectacle, une distribution de soupes du monde...

## PETITS FRÈRES DES PAUVRES DE STRASBOURG SUD - PFP

- › 18 boulevard Wilson,  
67000 STRASBOURG
- › 03 88 44 57 00
- › strasbourg.sud@petitsfreresdes  
pauvres.fr

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

## 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
- › **Heures d'ouverture/permanence :**  
2<sup>ème</sup> 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.

## 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

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

### Personne à contacter :

- › Nicole SCHMIDT

### Activités :

- › Sorties conviviales avec repas, activités diverses.

## CLUB DE PERSONNES ÂGÉES « LE 23 »

- › 23 rue du Lazaret  
67100 STRASBOURG
- › 06 68 84 04 91
- › thexou18@gmail.com
- › **Heures 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 GÉNÉRALE DES FAMILLES

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

### Personne à contacter :

- › Dominique BURG (03 88 21 13 68)

### Activités :

- › Cours d'anglais, couture, conférences, sorties culturelles, repas conviviaux, activités sportives (pilates, gymnastique, marche nordique), voyages en France et en Europe.

## 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 NEUDORF - MUSAU - PORT DU RHIN

### CENTRE CULTUREL MARCEL MARCEAU

- › 5 place Albert Schweitzer,  
67100 STRASBOURG

- › 03 88 34 38 50

## 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...).

## 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
- › **Heures d'ouverture/permanence :** mardi de 13h00 à 18h00

**Personne à contacter :**  
› Jean-Paul KLUGSHERTZ

**Activités :**  
› Jeux de cartes, tricot, jeux de société, goûters et repas conviviaux tout au long de l'année.

## CENTRE SOCIOCULTUREL DU NEUDORF (Siège)

- › 42 rue du Neufeld, 67100 STRASBOURG
- › 03 88 44 23 23
- › neufeld@cscneudorf.org
- › **Site internet :** www.cscneudorf.org

› **Heures d'ouverture/permanence :** lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 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.

## QUARTIERS KOENIGSHOFFEN - MONTAGNE VERTE - ELSAU

### CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DE L'ELSAU - CLUB DU 3<sup>e</sup> ÂGE

- › 6 rue Mathias Grunewald, 67200 STRASBOURG
- › 03 88 30 11 96
- › pierretteschmitt@yahoo.fr
- › **Heures d'ouverture/permanence :** vendredi de 14h00 à 18h00

**Personne à contacter :**  
› Pierrette SCHMITT

**Activités :**  
› Sorties interclubs, fêtes et sorties diverses tout au long de l'année, activités sportives (marche nordique, promenade en vélo, Tai-Chi), atelier bredele.

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

- › 22 rue de Hangenbieten, 67200 STRASBOURG
- › 03 88 29 27 55
- › **Heures 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

- › 35 rue d'Ostwald, 67200 STRASBOURG
- › 06 23 69 33 19
- › rers.strasbourg@orange.fr
- › **Site internet :** www.rers-strasbourg.eu

**Personne à contacter :**  
› Mireille DESPLATS

**Activités :**  
› Accueil, échanges de savoirs personnalisés (cuisine, langues, jeux, balades, pratiques artistiques, informatique, couture, débats,...)

› **cf, Infos utiles**

› **Heures d'ouverture/permanence :**

Lundi de 14h00 à 17h00 :  
Centre socioculturel l'Albatros, 1 rue du Général de Gaulle 67380 Lingolsheim

Mardi de 14h00 à 19h00 :  
le Moulin des Savoirs, 35 rue d'Ostwald 67200 STRASBOURG

Mercredi de 15h00 à 19h00 :  
24 rue d'Erstein 67100 STRASBOURG

Jeudi de 14h00 à 19h00 :  
le Moulin des Savoirs, 35 rue d'Ostwald 67200 STRASBOURG  
(ou sur rendez-vous)

## 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
- › **Site internet :** 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 (marché de Noël).

## CENTRE SOCIOCULTUREL DE LA MONTAGNE VERTE

- › 10 rue d'Ostwald,  
67200 STRASBOURG
- › 03 88 16 31 60
- › [accueil@cscmontagneverte.asso.fr](mailto:accueil@cscmontagneverte.asso.fr)
- › **Site internet :**  
[www.cscmontagneverte.centres-sociaux.fr](http://www.cscmontagneverte.centres-sociaux.fr)
- › **Heures 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.

## 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)
- › **Heures 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.

JOIE ET SANTÉ KOENIGSHOFFEN - JSK  
CLUB DE L'ÂGE D'OR

- › 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)
- › **Heures 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.

## 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)

**› Heures 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](mailto: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).

## ASSOCIATION SANTÉ ET PERFORMANCE - ASP

- › 19 rue des Jésuites,  
67200 STRASBOURG
- › 06 20 20 16 89
- › [didiersempey@orange.fr](mailto:didiersempey@orange.fr)

**Personne à contacter :**

- › Didier SEMPEY

**Activités :**

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

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

- › 2 allée David Goldschmidt,  
67100 STRASBOURG
- › 03 88 39 41 82
- › **Heures 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.

## 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

› **Heures 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

## DANS TOUTE LA VILLE

## ABRAPA

› 2 rue de Reutenbourg  
(Oberhausbergen) CS 31030  
67031 STRASBOURG Cedex  
› 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 RENCONTRES CULTURE AMITIÉ LOISIRS STRASBOURG, EUROMÉTROPOLE & ALENTOURS ARCAL

› 06 86 96 29 64  
› **Site internet :**  
www.arcalcentre.asso.st

### Personne à contacter :

› Lolette MICHEL (06 86 96 29 64 -  
astrea.vice-president@outlook.fr)

### Activités à Strasbourg :

› Activités sportives (gymnastique douce, Tai-Chi, promenades, randonnées, vélo, pétanque, cours de golf, bowling), jeux de cartes, jeux de société, conférences, tricot, activités manuelles, repas conviviaux, sorties culturelles.

## CEP CICAT

› 2 rue Evariste Galois,  
67201 ECKBOLSHEIM  
› 03 88 76 16 50  
› contact@cep-cicat.com  
› **Site internet :** www.cep-cicat.com  
› **Heures d'ouverture/permanence :**  
lundi au jeudi de 8h30 à 12h00  
et de 13h30 à 17h15  
vendredi de 8h30 à 12h00  
et de 13h30 à 16h45

### Activités :

› Informations, conseils et essais d'aides techniques, conseils sur l'adaptation du logement, informations sur les dispositifs de financements.

› **cf, Infos utiles**



# LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS DE L'ANNÉE

## SE CULTIVER, JOUER ET SE DIVERTIR

### TEMPS FORTS PROPOSÉS PAR LA VILLE DE STRASBOURG

#### FÊTE DE NOËL DES SENIORS

Cette année encore et en raison de la crise sanitaire, le spectacle de Noël ne se déroulera pas de façon traditionnelle en public. Nous vous proposons des modalités différentes. Une communication sera effectuée en temps voulu.

##### 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 **mardi 19 avril** au bureau de permanence du Service Santé et autonomie au Centre administratif, 1 Parc de l'Etoile 67076 STRASBOURG (ouverture les mardis et les jeudis de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h30) et dans les mairies de quartier (dans la limite des places disponibles).

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

› Vendredi 6 mai 2022 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 **mardi 25 janvier** au bureau de permanence du Service Santé et autonomie au Centre administratif, 1 parc de l'Etoile - 67076 STRASBOURG (ouverture les mardis et les jeudis de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h30) et dans les mairies de quartier (dans la limite des places disponibles).

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

› Vendredi 11 février 2022 à 14h30

## TROUVEZ VOTRE LOISIR ARTISTIQUE À STRASBOURG

À l'aide du lien ci-dessous et grâce au moteur de recherche, choisissez l'activité culturelle qui vous intéresse et dénâchez la structure strasbourgeoise qui répondra à vos envies ou à celles de vos enfants :

[www.strasbourg.eu/mon-loisir-artistique](http://www.strasbourg.eu/mon-loisir-artistique)



**TOUTES  
LES  
PRATIQUES**

[mon-loisir-artistique.strasbourg.eu](http://mon-loisir-artistique.strasbourg.eu)

**EN UN  
CLIC**

Illustrations : un peintre, un saxophoniste, un marionnettiste, un acrobate, un photographe, un danseur.

## LE 5<sup>e</sup> LIEU

Le 5<sup>e</sup> Lieu est un espace ouvert à tou-te-s les Strasbourgeois-es, aux visiteurs-euse-s et à tou-te-s 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 : parcours d'expositions, programmation culturelle et éducative, renseignements et conseils, billetterie spectacles et 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*. Les passionnés d'estampes et de gravure peuvent 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
- › 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)

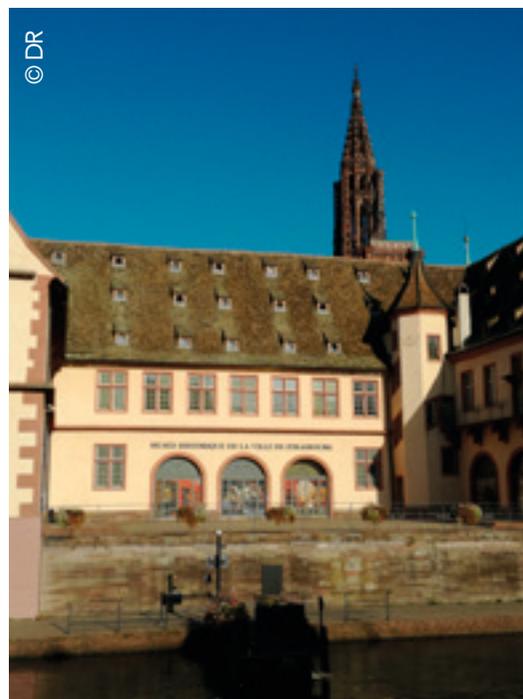
## MUSÉES DE STRASBOURG

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 et Culturel 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)

› **À noter :** le Musée Zoologique est actuellement fermé pour rénovation

› **Tarif réduit pour les 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 (XIIe-XXIe 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.

Jusqu'au 16 janvier 2022, vous pouvez d'ailleurs découvrir l'exposition des Archives consacrée à la vie quotidienne des Strasbourgeois-es durant les quatre années d'annexion du III<sup>e</sup> Reich allemand, entre 1940 et 1944.

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, 67100 Strasbourg

› **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

Possibilité de visites guidées pour les groupes sur réservation, et visite-conférence gratuite chaque premier dimanche du mois.

## 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 14h à 18h  
› 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

## ORCHESTRE PHILHARMONIQUE DE STRASBOURG ORCHESTRE NATIONAL

Fort de 110 musiciens et placé depuis cette saison sous la direction musicale d'Aziz SHOKHAKIMOV, l'Orchestre porte un projet ambitieux autour de la musique symphonique avec plus de 100 concerts par an. Il aborde un vaste répertoire, du XVIII<sup>e</sup> siècle à nos jours, pour lequel il invite des chefs et solistes de rang international mais aussi une nouvelle génération d'artistes qu'il s'attache à promouvoir. 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 sur la scène internationale, l'Orchestre propose des programmes variés, pour toutes les envies, et tous les âges!

Vous souhaitez en savoir plus sur les œuvres jouées lors des concerts symphoniques en salle Érasme? En 45 minutes, un spécialiste invité vous présente les clefs d'une partition, son contexte historique et son compositeur lors des 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 10h00 à 18h00, du lundi au vendredi  
› [orchestreprilharmonique@strasbourg.eu](mailto:orchestreprilharmonique@strasbourg.eu)  
› 03 68 98 68 15

› **Informations et billetterie sur le site  
internet de l'Orchestre :**  
[www.philharmonique.strasbourg.eu](http://www.philharmonique.strasbourg.eu)



©DR



© Benoit Linder

## 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, J'aime...*), un spectacle en alsacien surtitré en français (*Ich ben a beesi frau*) 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](mailto:resataps@strasbourg.eu)  
› **Site internet :**  
[www.taps.strasbourg.eu](http://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 2021-2022 s'articulera autour de plusieurs temps forts :

- › Orchestre symphonique de l'Académie supérieure de musique de Strasbourg-HEAR (7 et 8 janvier 2022)
- › Les légendes de la contrebasse (du 13 au 15 janvier 2022)
- › Extraits de l'Opéra de Quat'sous (19 et 20 janvier 2022)
- › Harpes plurielles (du 13 au 15 mai 2022)
- › Portes ouvertes (18 juin 2022)

### Tarifs :

- › Gratuit. (Certains spectacles sont sur réservation : consulter le site internet ou la page Facebook.)

#### › 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  
› Site internet :  
[www.conservatoire.strasbourg.eu](http://www.conservatoire.strasbourg.eu)  
Possibilité de s'abonner à une newsletter mensuelle

## 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.

### Barre à terre classique

- › Mardi et jeudi de 9h00 à 10h15
- › Mardi et jeudi de 20h00 à 21h15
- › Mercredi de 18h15 à 19h30

- › site du Palais des Fêtes
- › site du Bon Pasteur
- › site du Bon Pasteur

### Barre à terre contemporaine par A-Corps

- › Vendredi de 10h00 à 11h15

- › site du Palais des Fêtes

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.

## BMC Danse - Christelle Herrscher

- › 1 samedi par mois de 14h00 à 17h00  
16 oct. - 20 nov. - 11 déc. 2021  
22 jan. - 26 fév. - 19 mars - 9 avril -  
21 mai - 11 juin 2022

- › site du Palais des Fêtes

Le Body-Mind Centering est une approche corporelle innovante, développée par Bonnie Bainbridge Cohen, danseuse, chercheuse en mouvement, ergothérapeute et analyste du mouvement (Laban). La pratique vise à intégrer de nouvelles organisations du corps dans ses dynamismes et dans sa posture, à éveiller la présence à soi-même et aux autres, par le mouvement, le toucher et la voix. Elle facilite la créativité du geste, la diversité de nos choix. Elle offre par l'exploration et l'incorporation de nouvelles possibilités d'être et d'agir dans le monde.

## Danse & Qi Gong par A-Corps

- › Mercredi de 19h15 à 20h30
- › Jeudi de 9h30 à 11h00
- › Vendredi de 12h30 à 13h45

#### › Stages weekend :

- Samedi : 14h à 17h / Dimanche : 10h à 13h  
Les 20 & 21 novembre 2021, 5 & 6 février, 2 & 3 avril, 11 & 12 juin 2022
- Le dimanche 3 juillet de 10h00 à 13h00 et de 14h00 à 17h00

- › Site du Palais des Fêtes

Rencontre de la danse et du Qi Gong, ce cours vous invite à une exploration artistique nourrie d'intuitions et d'écoutes subtiles de l'énergie. S'appuyant sur les fondamentaux du Qi Gong, il permet de développer une conscience du corps basée sur l'unité souffle/corps/esprit. Cette méthode favorise une transformation des relations à soi et aux autres ainsi qu'à l'environnement. Danse & Qi Gong offre une expérience métissée entre le Qi « le souffle » et l'expression créative de la danse.

## Feldenkrais par Odile Lejeune et David Vivarès

- › Jeudi de 12h15 à 13h30
- › 1 samedi par mois de 9h30 à 12h30  
18 sept. - 9 oct. - 20 nov. - 11 dec. 2021  
8 jan. - 5 fév. - 5 mars - 9 avril -  
14 mai - 11 juin 2022

- › site du Palais des Fêtes

Les mouvements décrits par la voix du praticien questionnent la manière dont chacun expérimente habituellement sa mobilité. Dans une série d'enchaînements différents à chaque séance, le plus souvent allongés, parfois assis ou debout, les élèves découvrent la fluidité, la douceur et la facilité de leurs propres gestes, sans aucun effort ou volonté de "bien faire". La prise de conscience ludique et sensorielle des connexions entre les différentes composantes du mouvement amène vers un bien-être accru et une meilleure connaissance de soi.

## Danse Libre par Anastassia Tcherevan

› Mardi de 12h15 à 13h45  
› Samedi de 14h30 à 16h30

› site du Palais des Fêtes  
› site du Bon Pasteur

Renouez avec le plaisir de bouger librement !

Notre corps possède sa propre intelligence. Il sait d'instinct les mouvements dont il a besoin. À travers des propositions très ludiques nous allons apprendre à l'écouter, à lui faire confiance. La danse libre et intuitive permet de redécouvrir votre corps, d'engager un processus de transformation positive au travers de la valorisation de vos ressources intérieures. Formée à l'École d'Expression Sensitive®, Anastasia vous propose, tout en musique, un accompagnement bienveillant basé sur l'imagination, la perception, le mouvement, qui favorise l'épanouissement personnel et stimule votre créativité.

Cette pratique de mouvements et d'expressions spontanés est ouverte à tous et toutes, quels que soient votre condition physique, votre expérience ou inexpérience de la danse.

## Pilates Soft par l'Escale

› Lundi de 10h00 à 11h15

› site du Palais des Fêtes

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.

## Yoga pour tou-te-s par Ma Cabane Zen

› Pratique douce :  
Site du Palais des Fêtes  
› Lundi de 10h00 à 11h00  
› Mardi de 12h30 à 13h30  
› Jeudi de 12h30 à 13h30

› Inspiration Hatha Flow :  
Site du CC de Neudorf  
› Mercredi de 18h00 à 19h15  
› Jeudi de 18h00 à 19h15  
Site du Palais des Fêtes  
› Jeudi de 10h15 à 11h30

Le Hatha Flow est une pratique de hatha yoga traditionnel avec des mouvements fluides, intuitifs couplé à des postures immobiles, en harmonie avec le souffle.

Le yoga doux est une pratique pour bouger en douceur tout en explorant les sensations corporelles, elle souhaite soulager douleurs et tensions. Les deux pratiques s'inscrivent dans l'ancrage et la bienveillance pour prendre véritablement soin de son corps et de son esprit.

## Yin Yoga par l'Escale

› Vendredi de 16h00 à 17h30

› site du Palais des Fêtes

Le Yin yoga est un style de yoga doux qui mise sur les étirements, pour relaxer le corps en profondeur et faire circuler l'énergie librement dans tout le corps. À ce titre, la pratique du Yin yoga permet : d'améliorer la flexibilité globale du corps, d'amplifier la gamme de mouvements des articulations, de relâcher les tensions, maintenir la souplesse de la colonne vertébrale, améliorer l'alignement postural et prévenir les maux de dos et les blessures.

### SITE DU PALAIS DES FÊTES

10 rue de Phalsbourg, 67000 Strasbourg  
Bus 10 - arrêt « Palais des fêtes »  
Bus 2 - arrêt « Phalsbourg »  
Tram B et E - arrêt « Parc du Contades »

### SITE NEUDORF - STUDIO ROBBINS

Centre Culturel Marcel Marceau  
5 place Albert Schweitzer,  
67000 Strasbourg  
Tram C - arrêt « Jean Monnet »

### SITE BON PASTEUR - STUDIO PAVLOVA

12A Boulevard Jean-Sébastien Bach,  
67000 Strasbourg

### › Renseignements et informations :

03 68 98 79 18  
EMDS@strasbourg.eu

› Site internet :  
www.danse.strasbourg.eu

› Tarifs réduit sur présentation de la Carte ÉVASION

## THÉÂTRE NATIONAL DE STRASBOURG (TNS)

Au cœur de la Neustadt, Stanislas NORDEY, le directeur du TNS, propose un programme théâtral tourné vers les écritures contemporaines et la création. En effet, de nombreux spectacles présentés dans le cadre de la saison sont répétés et créés à Strasbourg, comprenant la fabrication des décors et la réalisation des costumes sur place. Le TNS est un lieu emblématique de la culture strasbourgeoise qui propose également des événements gratuits : rencontres-débats autour de thématiques sociales et environnementales, lectures, projets de l'École du TNS permettant de découvrir les premiers gestes artistiques des élèves. En juillet et en août, le théâtre se prolonge, nomade et itinérant, avec La traversée de l'été du TNS, un programme estival gratuit comptant plus de 250 rendez-vous dont des ateliers et visites ouverts à toutes et tous.

- › Accessibilité complète du bâtiment.
- › Proposition d'audiodescription pour certaines représentations.
- › Mise à disposition de casques amplificateurs.
- › Représentations 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
- › **Site internet :** www.tns.fr
- › **Tarif réduit sur présentation de la Carte ÉVASION**

## MAILLON - THÉÂTRE DE STRASBOURG - SCÈNE EUROPÉENNE

Le Maillon entame sa troisième saison dans son nouveau bâtiment avec une grande salle de 700 places et une petite de 250 places. Vous pourrez y assister à des spectacles internationaux où se croisent théâtre, danse, musique, cirque, vidéo... Plusieurs temps forts thématiques rythment la saison, le Maillon propose une programmation contemporaine faite pour vous!

En plus des spectacles, vous pourrez participer à des rencontres avec les artistes, à des ateliers de pratique artistique, à des tables rondes thématiques, à des projections, le théâtre... Mais le Maillon c'est aussi un grand bar convivial : le Bistrot du Maillon où il fait bon se poser et croiser les artistes, discuter avec ses amis autour d'un verre, c'est un lieu d'échanges à l'atmosphère unique, avec à partir du 13 septembre un restaurant ouvert le midi.

› **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 : 13h00 à 18h30

Soirs de spectacle : de 14h00  
jusqu'à l'issue du spectacle

› 03 88 27 61 81  
› billetterie@maillon.eu  
› **Site internet :** www.maillon.eu

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

## OPÉRA NATIONAL DU RHIN

Offrez-vous l'opéra et le ballet en vrai!

Pour cette saison 2021-2022 il y a les « tubes » de l'opéra : *Carmen*, *Così fan tutte*, de la comédie musicale avec *West Side Story*, des découvertes à ne pas manquer : *La Reine des neiges*, *Les Oiseaux*, un Verdi inconnu : *Stiffelio*.

Côté ballet aussi bien sûr! Les Ailes du Désir, création de Bruno Bouché inspiré par le film éponyme, *Alice* d'après le récit de Lewis Carroll et la musique de Philipp Glass. Tout savoir? [www.operationaldurhin.eu](http://www.operationaldurhin.eu)

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

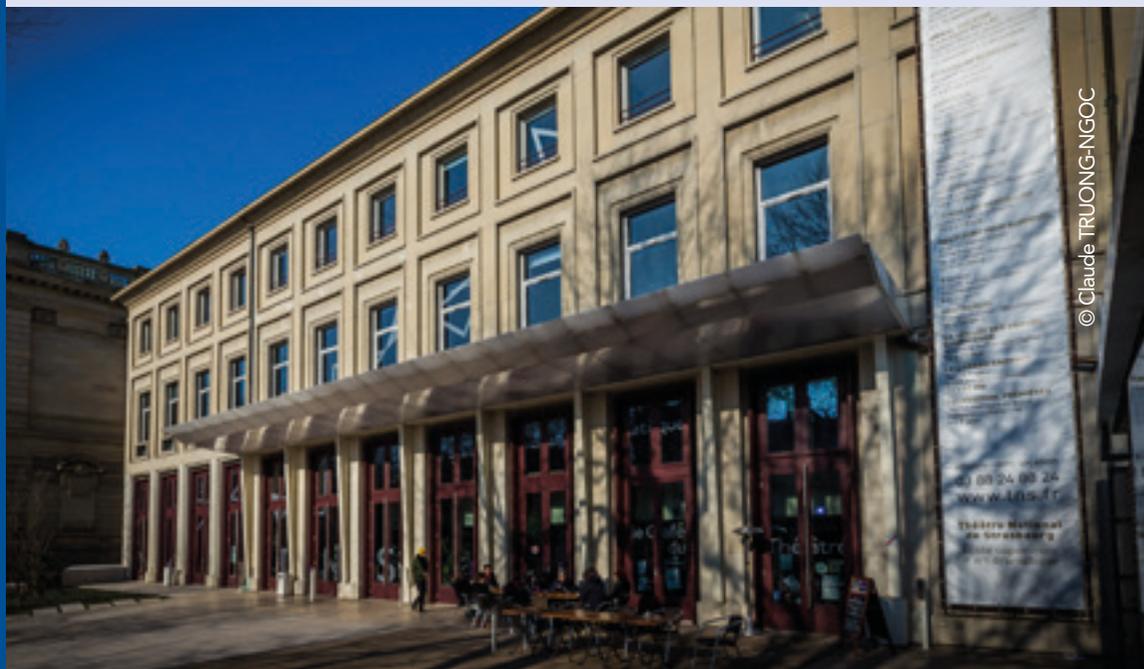
› **Accès : Opéra**  
19 place Broglie,  
67000 Strasbourg  
Tram C, B et F, arrêt Broglie  
Tram C, B, F et E arrêt République

› **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.operationaldurhin.eu](http://www.operationaldurhin.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**



© Claude TRUONG-NGOC

## 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 Grande Scène (jusqu'en mars 2022) - 03 88 35 70 10  
reservation@tjp-strasbourg.com / www.tjp-strasbourg.com

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

## JAZZDOR

Le jazz s'écoute en vrai!

Le festival Jazzdor Strasbourg soufflera ses 36 bougies cette année avec une édition qui se tiendra entre le 5 et le 20 novembre 2021, dans les salles strasbourgeoises et dans toute la région. Rencontrez les musiciens de jazz américain, européen et français les plus inventifs avec un programme toujours aussi singulier et haut en couleurs.

Jazzdor c'est aussi une saison, de septembre à mai, au Fossé des Treize (quartier Tribunal). Pour des concerts exceptionnels au format jazz club et être ainsi au plus près des artistes et découvrir de nouvelles sensations musicales!

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

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

## 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. Riche d'un répertoire exceptionnel, le groupe alterne pièces phares du XXème siècle et commande de nouvelles œuvres, avec les mêmes préoccupations : faire vivre un patrimoine contemporain en le revisitant sans cesse, et continuer à innover, au-devant de l'élargissement des pratiques et des expressions scéniques.

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 1ère sortie discographique du label Percussions de Strasbourg, Burning Bright de Hugues Dufourt.

Leur engagement quotidien envers la transmission se traduit par des actions pédagogiques multiples notamment auprès du public du quartier de HautePierre où l'ensemble est en résidence.

Les Percussions de Strasbourg jouent plusieurs fois par an 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, Les Industries Magnifiques et d'autres manifestations culturelles de la ville.

Si vous souhaitez assister individuellement ou en groupe à des concerts, à des ateliers découverte, à des répétitions commentées, à des visites de l'instrumentarium, ou encore si vous voulez participer aux ateliers Percustra n'hésitez pas à nous contacter!

› **Accès :** 13 - 15 Place André Maurois,  
67200 Strasbourg  
HautePierre

Tram A - Arrêt Cervantès  
Tram D - Arrêt Paul Eluard

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

› **Site internet :**  
www.percussionsdestrasbourg.com  
Facebook : Percussions de  
Strasbourg

### Tarifs :

- › Tarif réduit concerts au Théâtre de HautePierre : 7 euros,
- › Répétitions commentées : 3 euros,
- › Ateliers découverte : 6 euros,
- › Visites de l'instrumentarium : 4 euros,
- › Ateliers Percustra : 3 euros pour les habitants de HautePierre, Cronembourg – 50 euros pour les habitants d'autres quartiers.
- › Pour les groupes (à partir de 5 personnes), la demande de réservation s'effectue à l'adresse mail suivante : rp@percussionsdestrasbourg.com.

## 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.

*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!*

› **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](mailto:mourad@espacedjango.eu)  
[www.espacedjango.eu](http://www.espacedjango.eu)



© Team Django

## 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](mailto:infos@pole-sud.fr)  
[billetterie@pole-sud.fr](mailto:billetterie@pole-sud.fr)  
[www.pole-sud.fr](http://www.pole-sud.fr)  
Facebook : [polesud.strasbourg](https://www.facebook.com/solesudstrasbourg)

› **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 humeurs : 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, Bus L1, arrêt Laiterie  
Bus ligne 2, arrêt Obernai-Lyon

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

[info@espace-k.com](mailto:info@espace-k.com)  
[www.espace-k.com](http://www.espace-k.com)

› **Tarif réduit 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 2021-2022, sans oublier notre traditionnel conte pendant les fêtes de fin d'année.

Tous les 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

Accès facilité aux personnes à mobilité réduite. Conditions tarifaires pour des groupes

- › **Tarif réduit (hors abonnement) sur présentation de la Carte ÉVASION**

## 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 au 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.mediathèques.strasbourg.eu  
Réseaux sociaux : bib2strasbourg

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



## 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.

› **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](http://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 24 50  
› [jds@unistra.fr](mailto:jds@unistra.fr)  
› [www.jardin-sciences.unistra.fr](http://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. Un parcours de visite de l'Observatoire, de sa grande lunette et de ses collections est également proposé. La réservation est fortement conseillée pour toutes ces activités.

› 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 en **présentiel** ou en **distanciel** : langues, culture, arts plastiques, nature et environnement, bien-être et santé, loisirs, développement personnel, vie pratique.

Toutes les activités proposées sont décrites (durée, dates, tarif, lieu, intervenant...) sur le site internet de l'UPE de Strasbourg et dans un livret papier 2021/2022 disponible au secrétariat de l'UPE (Palais universitaire de Strasbourg).

› Palais Universitaire  
9 place de l'Université,  
67000 STRASBOURG  
› 03 88 36 32 10

› **Site internet :**  
[www.upe-alsace.fr](http://www.upe-alsace.fr)  
[www.strasbourg.upe-alsace.fr](http://www.strasbourg.upe-alsace.fr)  
› [strasbourg@upe-alsace.fr](mailto:strasbourg@upe-alsace.fr)

## 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...*

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

› 06 16 60 12 96  
› [contact@up-krutenau.com](mailto:contact@up-krutenau.com)  
› [www.up-krutenau.com](http://www.up-krutenau.com)

## EXPOSITION

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

› 13 et 14 novembre 2021  
› CCS Rotterdam - 03 88 61 20 92  
› Pavillon Joséphine - Parc de l'Orangerie  
Avenue de l'Europe,  
67000 STRASBOURG

## EXPRESSION THÉÂTRALE

› Lundi  
› EHPAD Saint-Joseph - 03 88 45 53 22

## MUSIQUE ET CHANT

### Concert Orchestre Volutes

Récital de piano – Musique classique  
Un récital est proposé dans un espace musical dédié.

› Mardi - 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  
› EHPAD Saint-Joseph (percussions et chant)  
03 88 45 53 22

#### Vendredi

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

### Stammtisch

Chant participatif avec bretzels et boissons.

› **1x/mois**

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



## JOUER

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

27 mars 2022

› CCS Rotterdam  
03 88 61 20 92

#### Bridge

##### Lundi

› ARCAL Restaurant Ancienne Douane  
06 86 96 29 64

› Club Universitaire de BridgE  
de Strasbourg  
Cours débutants ou perfectionnement,  
tournoi  
06 81 47 32 00

› Cercle de Bridge de Strasbourg  
Tournoi  
06 72 78 07 37

##### Mardi

› Club Universitaire de BridgE  
de Strasbourg  
Cours débutants ou perfectionnement,  
open  
06 81 47 32 00

##### Mercredi

› Résidence Abrapa Les Halles  
03 88 52 52 52

› Club Universitaire de BridgE de  
Strasbourg  
Tournoi réservé aux débutants, tournoi  
du mercredi soir, cours débutants ou  
perfectionnement  
06 81 47 32 00

› Cercle de Bridge de Strasbourg  
Tournoi, initiation et cours  
06 72 78 07 37

##### Jeudi

› Cercle de Bridge de Strasbourg  
Tournoi et cours  
06 72 78 07 37

##### Vendredi

› Club Universitaire de BridgE  
de Strasbourg  
Tournoi du vendredi et tournoi court le soir  
06 81 47 32 00

› Résidence Abrapa Les Halles  
03 88 52 52 52

##### Samedi

› Club Universitaire de BridgE  
de Strasbourg  
Initiation au bridge, tournoi  
06 81 47 32 00

## Divers jeux de cartes

##### Lundi

› CSC Hautepierre - Le Galet  
03 88 26 19 20

› ARCAL La Licorne à Illkirch  
06 77 73 16 57

› 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

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

##### Mercredi

› EHPAD Saint-Joseph  
03 88 45 53 22

##### 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

› CSC Hautepierre - Le Galet  
03 88 26 19 20

##### Samedi

› CSC Hautepierre - Le Galet  
03 88 26 19 20

## Scrabble

##### Lundi

› ARCAL Restaurant Ancienne Douane  
06 86 96 29 64

› CSC Meinau  
03 88 39 49 58

##### Samedi

› EHPAD Saint-Joseph  
03 88 45 53 22

## 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 d'échecs

### Lundi

- › ARCAL Restaurant Ancienne Douane  
06 86 96 29 64

### 2 samedis/mois

- › 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
- › 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
- › Club des Seniors de Koenigshoffen  
03 88 30 53 00

### 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

## Atelier clown

### 1 mardi/mois

- › Résidence Abrapa Krutenau  
03 88 36 27 25

## Loto

### Tous les deux mois

- › Résidence Abrapa Krutenau  
03 88 36 27 25

### Mercredi 1x/mois

- › Club des Seniors de Koenigshoffen  
03 88 30 53 00

## CRÉER

## Couture - tricot - crochet - broderie - points comptés

### Lundi

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

- › *Couture*  
CSC Robertsau - L'Escale  
03 88 31 45 00

### Mardi

- › *Broderie*  
CSC Robertsau - L'Escale  
03 88 31 45 00
- › *Tricot*  
Association de Défense et Promotion de Schluthfeld  
06 85 90 21 43

- › *Couture*  
CSC HautePierre - Le Galet  
03 88 26 19 20
- › Association Générale des Familles du Bas-Rhin  
03 88 21 13 68

### Vendredi tous les 15 jours

- › EHPAD Saint-Joseph  
03 88 45 53 22

### Mercredi

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

### 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

- › 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

### Mercredi

› Club de l'Orangerie  
03 88 61 05 99

### Mardi

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

### Vendredi

› ARCAL Centre Culturel  
Marcel Marceau  
06 86 96 29 64

## 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

### Vendredi

› CSC HautePierre - Le Galet  
03 88 26 19 20

### 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

### Accompagnement numérique à domicile

Initiation ordinateur, tablette ou smartphone... Accompagnement sur mesure :  
internet, messagerie, photos, aide aux démarches en ligne...

› Abrapa Service Prévention  
03 88 91 75 49

## Ateliers numériques

Selon les demandes de chacun, un intervenant peut vous présenter les différents  
accès aux logiciels, internet, Skype, Zoom...

› CSC HautePierre - Le Galet  
03 88 26 19 20

### Mardi

› CCS Rotterdam  
03 88 61 20 92

### Jeudi

› CSC Elsau  
03 88 30 11 96

### Mercredi

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

Permanence informatique avec un  
animateur pour vous accompagner :  
› CSC Robertsau - L'Escale  
03 88 31 45 00

### Vendredi

› CSC Meinau  
03 88 39 49 58

## 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

### Lundi

- › Association Générale des Familles du Bas-Rhin  
03 88 21 13 68

### 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

## Ateliers 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
- › 2x/mois  
Résidence Abrapa Cronembourg  
03 88 77 02 49
- › Club de personnes âgées «Le 23»  
06 68 84 04 91
- › CSC Meinau  
03 88 39 49 58
- › 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

### Dimanche tous les 15 jours

- › EHPAD Saint-Joseph  
03 88 45 53 22

## 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

### 3<sup>e</sup> mercredi du mois

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

## 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

- › Association Générale des Familles du Bas-Rhin  
03 88 21 13 68 (selon le programme)  
Maison des Syndicats,  
1 rue Sédillot 67000 Strasbourg
- › EHPAD Saint-Joseph  
(selon le programme)  
03 88 45 53 22

### Mardi

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

### Jeudi

- › **1 jeudi tous les 2 mois** (sauf décembre, juin, juillet et août) - 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

- › Thèmes : santé, alimentation, consommation...  
**ARES**  
03 88 61 63 82



# LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS SPORTIVES

## 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 plus de 200 km de parcours répartis en 29 Vitaboucle ; 9 sur le territoire de Strasbourg et 20 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

#### 1x/trimestre

› Résidence Abrapa Saint Guillaume  
03 88 35 16 93  
Thermes de Rotherma à GAGGENAU

#### 1<sup>er</sup> Mardi du mois

› CSC Meinau  
03 88 39 49 58  
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



©DR

## 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.

Durant tout le parcours, un suivi personnel et régulier est réalisé par un seul et même éducateur pour chaque bénéficiaire.

**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.

› **Maison Sport Santé**  
03 68 98 61 92

#### Horaires

› du lundi au vendredi de 8h00 à 12h00  
et de 13h00 à 17h00

## DANSER

› **Centre chorégraphique, voir p 32-35**

### Thés dansants organisés par la Ville de Strasbourg

#### 2021

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

#### 2022

› **Mardi 11 janvier 2022 à 14h00,**  
**ouverture des portes à 13h30**  
Centre culturel Marcel Marceau  
5 place Albert Schweitzer,  
67100 STRASBOURG

› **Mercredi 2 mars 2022 à 14h00,**  
**ouverture des portes à 13h30**  
Centre culturel Marcel Marceau  
5 place Albert Schweitzer,  
67100 STRASBOURG

- › **Mardi 10 mai 2022 à 14h00, ouverture des portes à 13h30**  
Pavillon Joséphine  
Parc de l'Orangerie  
Avenue de l'Europe,  
67000 STRASBOURG
- › **Mardi 13 septembre 2022 à 14h00, ouverture des portes à 13h30**  
Centre culturel Marcel Marceau  
5 place Albert Schweitzer,  
67100 STRASBOURG

- › **Mardi 15 novembre 2022 à 14h00, ouverture des portes à 13h30**  
Centre culturel Marcel Marceau  
5 place Albert Schweitzer,  
67100 STRASBOURG

- › **Mercredi 9 février**  
CSC Victor Schoelcher  
03 88 77 76 75
- › **Mardi 22 février**  
CSC Hautepierre - Le Galet  
03 88 26 19 20
- › **Dimanche 27 février**  
CSC Robertsau - l'Escale  
03 88 31 45 00
- › **Dimanche 6 mars**  
CSC Meinau  
03 88 39 49 58
- › **Mardi 8 mars**  
CSC Hautepierre - Le Galet  
03 88 26 19 20
- › **Mercredi 16 mars**  
CSC Victor Schoelcher  
03 88 77 76 75
- › **Dimanche 27 mars**  
CSC Robertsau - l'Escale  
03 88 31 45 00

- › **Mercredi 6 avril**  
CSC Hautepierre - Le Galet  
03 88 26 19 20
- › **CSC Victor Schoelcher**  
03 88 77 76 75
- › **Mercredi 11 mai**  
CSC Victor Schoelcher  
03 88 77 76 75
- › **Dimanche 15 mai**  
CSC Meinau  
03 88 39 49 58
- › **Mercredi 25 mai**  
CSC Hautepierre - Le Galet  
03 88 26 19 20
- › **Mercredi 15 juin**  
CSC Victor Schoelcher  
03 88 77 76 75

## Danses dans les centres socioculturels

Se renseigner sur le tarif.

### 2021

- › **Dimanche 3 octobre**  
CSC Meinau  
03 88 39 49 58
- › **Mercredi 6 octobre**  
CSC Victor Schoelcher  
03 88 77 76 75
- › **Dimanche 17 octobre**  
CSC Robertsau - l'Escale  
03 88 31 45 00
- › **Mardi 19 octobre**  
CSC Hautepierre - Le Galet  
03 88 26 19 20
- › **Mercredi 10 novembre**  
CSC Victor Schoelcher  
03 88 77 76 75
- › **Mardi 16 novembre**  
CSC Hautepierre - Le Galet  
03 88 26 19 20
- › **Dimanche 21 novembre**  
CSC Meinau  
03 88 39 49 58
- › **Dimanche 28 novembre**  
CSC Robertsau - l'Escale  
03 88 31 45 00
- › **Mardi 7 décembre**  
CSC Hautepierre - Le Galet  
03 88 26 19 20
- › **Mercredi 15 décembre**  
CSC Victor Schoelcher  
03 88 77 76 75
- › **Dimanche 19 décembre**  
CSC Robertsau - l'Escale  
03 88 31 45 00

### 2022

- › **Dimanche 9 janvier**  
CSC Meinau  
03 88 39 49 58
- › **Mardi 11 janvier**  
CSC Hautepierre - Le Galet  
03 88 26 19 20
- › **Mercredi 19 janvier**  
CSC Victor Schoelcher  
03 88 77 76 75
- › **Dimanche 30 janvier**  
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, animé par un musicien professionnel.

#### 1x/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 Krutenau  
03 88 36 27 25

## MARCHER

### Marche nordique

#### Mardi

- › Association Générale des Familles du Bas-Rhin  
03 88 21 13 68

#### Mercredi

- › CSC Meinau  
03 88 39 49 58

#### Jeudi

- › CSC Elsau  
03 88 30 11 96

### Randonnée

#### Mardi

- › ARCAL  
06 43 03 88 48

#### Mercredi

- › ARCAL  
06 86 96 29 64

#### Jeudi

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

### Promenade

#### Lundi

- › CSC Rotterdam  
03 88 61 20 92
- › ARCAL  
06 82 11 41 93

#### Mardi

- › CSC Rotterdam  
03 88 61 20 92
- › CSC Meinau  
03 88 39 49 58

#### Mercredi

- › ARCAL  
06 86 96 29 64

### Promenade en vélo

#### Mardi

- › ARCAL  
06 83 41 61 39

#### Jeudi

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

#### Vendredi

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

#### Samedi

- › 1 fois/trimestre  
Sorties natures  
CSC Hautepierre - Le Galet  
03 88 26 19 20

## PÉTANQUE

#### Mercredi

- › ARCAL  
07 88 19 79 75

#### Vendredi

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

#### Dimanche

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

## BOWLING

#### Mardi

- › Bowling de L'Orangerie  
ARCAL  
06 86 96 29 64

#### Jeudi

- › Bowling du Trèfle à Dorlisheim  
ARCAL  
07 85 57 78 79

## BADMINTON

#### Lundi et Vendredi

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

## GOLF À LA WANTZENAU

#### Mardi

- › ARCAL  
06 86 96 29 64

## GYMNASTIQUE

### Gymnastique douce

#### Lundi

- › Résidence Abrapa Saint Guillaume  
03 88 35 16 93

#### 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

- › Association Générale des Familles du Bas-Rhin  
03 88 21 13 68

- › CSC Krutenau - CARDEK  
03 88 37 30 73

#### Mercredi

- › Club des Seniors de Koenigshoffen (hors vacances scolaires)  
03 88 30 53 00

- › CSC Neuhoef - Espace Ziegel  
03 88 79 43 23

#### 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 Meinau  
03 88 39 49 58

- › Résidence Abrapa Cronembourg  
03 88 77 02 49

- › Association Générale des Familles du Bas-Rhin  
Salle Saint-Joseph  
53 rue Saint-Urbain,  
67000 STRASBOURG  
03 88 21 13 68

### 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

- › Association Générale des Familles du Bas-Rhin  
03 88 21 13 68

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

#### Vendredi

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

### Gymnastique posturale

#### Jeudi

- › CSC Krutenau - CARDEK  
03 88 37 30 73

### Coeur et santé-musculation

#### Lundi, mercredi et vendredi

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

### 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

### QI-GONG

Gymnastique douce d'origine chinoise.

#### Lundi

- › CSC Victor Schoelcher  
03 88 77 76 75

#### Vendredi

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

#### Jeudi

- › Résidence Abrapa Saint Guillaume  
03 88 35 16 93

### ÉVEIL MUSCULAIRE

#### Mardi et jeudi

- › Accueil de jour Abrapa Neuhoef  
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

- › Association Générale des Familles du Bas-Rhin  
03 88 21 13 68

#### Vendredi

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

## YOGA

### Mardi

› 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

## RELAXATION - DÉTENTE

Relaxation par la méditation

### 2 mardis/mois

› Résidence Abrapa Les Halles  
03 88 52 52 52

### 1 mercredi/mois

› Résidence Abrapa Cronembourg  
03 88 77 02 49



## 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.

### 2x/mois l'après-midi sur rdv

› Résidence Abrapa Les Halles  
03 88 52 52 52

## 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

## SOPHROLOGIE

### Vendredi

› CSC Meinau  
03 88 39 49 58

## MÉDIATION ANIMALE

### 1x/mois

› Accueil de jour Abrapa Neuhof  
03 88 39 75 08

## 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.

**Mardi 31 mai 2022**  
**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



## INFOS UTILES

Les différentes mairies de quartier de Strasbourg vous accueillent pour vous permettre de mener à bien vos démarches administratives courantes suivant leurs horaires d'ouverture.

### CENTRE ADMINISTRATIF VILLE ET EUROMETROPOLE DE STRASBOURG

› 1 Parc de l'Étoile, 67076 Strasbourg  
› 03 68 98 50 00

**Heures d'ouverture :**  
Lundi au vendredi de 8h00 à 17h30  
Samedi de 8h00 à 12h30

#### *Mairie Centre Ville*

› Place Broglie, 67000 Strasbourg  
› 03 68 98 51 32

**Heures d'ouverture :**  
Lundi au vendredi de 8h00 à 17h30  
Samedi de 8h00 à 12h30

#### *Mairie Conseil des XV*

› 20 rue de Rotterdam,  
67000 Strasbourg  
› 03 68 98 51 32

**Heures d'ouverture :**  
Lundi, mercredi, vendredi  
de 12h00 à 17h30  
Mardi, jeudi de 8h00 à 13h30

#### *Mairie Robertsau*

› 1 rue du Parc, 67000 Strasbourg  
› 03 68 98 51 32

**Heures d'ouverture :**  
Lundi, mercredi, vendredi  
de 8h00 à 13h30  
Mardi, jeudi de 12h00 à 17h30

#### *Mairie Cronembourg*

› 100 route de Mittelhausbergen,  
67200 Strasbourg  
› 03 68 98 51 32

Du 26 mai au 31 décembre 2021 :  
Fermé – Pour raisons techniques

#### *Mairie Hautepierre*

› 12 place André Maurois,  
67200 Strasbourg  
› 03 68 98 51 32

**Heures d'ouverture :**  
Lundi au vendredi de 8h00 à 17h30  
Samedi de 8h00 à 12h30

#### *Mairie Neuhof / Meinau*

› 165a avenue du Neuhof,  
67100 Strasbourg  
› 03 68 98 51 32

**Heures d'ouverture :**  
Lundi au vendredi de 8h00 à 17h30  
Samedi de 8h00 à 12h30

# INFOS UTILES

## Mairie Koenigshoffen

› 67b route des Romains,  
67200 Strasbourg  
› 03 68 98 51 32

**Heures d'ouverture :**  
Lundi, mercredi, vendredi  
de 12h00 à 17h30  
Mardi, jeudi de 8h00 à 13h30

## Mairie Montagne Verte

› 8 rue d'Ostwald, 67200 Strasbourg  
› 03 68 98 51 32

**Heures d'ouverture :**  
Du 1er janvier au 31 décembre 2021 :  
vendredi de 13h30 à 17h00  
A partir du 1er janvier 2022 :  
Mercredi de 8h30 à 12h00  
Vendredi de 13h30 à 17h00

## Mairie Elsau

› 13 rue Watteau 67200 Strasbourg  
› 03 68 98 51 32

**Heures d'ouverture :**  
Mardi de 8h00 à 13h30  
Jeudi de 12h00 à 17h30

## 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.

Pour obtenir cette télécommande sur présentation de votre carte d'invalidité ou carte mobilité inclusion (CMI) justifiant votre handicap visuel, veuillez prendre rendez-vous en téléphonant au 03 68 98 51 15 (Ligne info seniors et handicap). L'obtention de la première télécommande est gratuite, les suivantes seront facturées.

## FLEX'HOP

Flex'hop est un service à la demande piloté par la Compagnie des Transports Strasbourgeois (CTS). Il s'adresse aux personnes qui habitent l'Eurométropole et qui souhaitent effectuer des parcours qui ne sont pas couverts par des lignes de bus ou de tram.

Les usagers n'ont plus besoin de transiter par le centre-ville pour passer d'une commune périphérique à une autre.

Ce service fonctionne tous les jours (sauf 1er mai) de 5h00 à minuit, sur le principe d'une réservation obligatoire effectuée de 15 jours à 30 minutes avant le départ, au tarif CTS habituel, sans surcoût. Il est accessible aux personnes à mobilité réduite.

### Réservation :

- › Sur l'application CTS – fonctionnalité Flex-hop
- › Le site internet de la CTS - flexhop.eu
- › Par téléphone au 0 800 200 120



## 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.



© Patrick Robert

Territoire Ouest	Coordonnées	Permanences
<b>Maison des Aînés</b> Cronembourg / Hautepierre	<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>Maison des Aînés</b> Koenigshoffen / Montagne-Verte / Elsau <i>Coordinatrice personnes âgées</i> Mailys LAAS	<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> Maurine GOULARD	<b>Centre Médico-social</b> <b>Schoepflin</b> 1 petite rue de la Fonderie 67000 Strasbourg tél. : 03 88 15 77 50	
<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> 20 rue de Rotterdam 67000 Strasbourg tél. : 03 68 98 52 24	<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> Élodie HOFF	<b>Maison de la santé</b> 2b rue Brantôme 67100 Strasbourg tél. : 03 88 43 46 87	
	<b>Centre Médico-social</b> 49 rue de la Canardière 67100 Strasbourg tél. : 03 68 98 52 10	

## 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.

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

Chaque mois, nous vous proposons **3 rencontres** :

› Deux rencontres **en présentiel sans inscription**.

Elles se déroulent à la Maison des Syndicats, 1 rue Sédillot 67000 Strasbourg.

› Une rencontre **en visioconférence, sur inscription** via le lien suivant :

[www.grandest.mutualite.fr/evenements/cafe-des-aidants-strasbourg-3-2/](http://www.grandest.mutualite.fr/evenements/cafe-des-aidants-strasbourg-3-2/)

Thèmes et calendrier d'octobre à décembre 2021 :

### Octobre

Thème : « Comment éviter l'isolement social ? »

› Jeudi 7 octobre de 18h00 à 19h30

**en présentiel**

› Jeudi 14 octobre de 17h30 à 18h30

**en visioconférence**

› Jeudi 21 octobre de 14h30 à 16h00

**en présentiel**

### Novembre

Thème : « Être bientraitant, est-ce toujours possible ? »

› Mardi 9 novembre de 17h30 à 18h30

**en visioconférence**

› Jeudi 18 novembre de 18h00 à 19h30

**en présentiel**

› Jeudi 25 novembre de 14h30 à 16h00

**en présentiel**

### Décembre

Thème : « Quand mon proche devient étranger. »

› Jeudi 2 décembre de 18h00 à 19h30

**en présentiel**

› Jeudi 9 décembre de 17h30 à 18h30

**en visioconférence**

› Jeudi 16 décembre de 14h30 à 16h00

**en présentiel**

## « BOUGEONS ENSEMBLE ! » - Atelier d'activité physique pour les aidants

**En complément du Café des Aidants, nous vous proposons de passer un moment de détente et de bien-être actif avec une séance d'activité physique.**

Au programme : différents exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, de coordination, de détente respiratoire et plein d'autres mouvements variés et ludique pour entretenir et fortifier son corps, son esprit et surtout sortir de son quotidien.

Ces séances sont accessibles à tous niveaux, chacun fera selon ses possibilités pour en retirer le meilleur et ainsi rester en bonne santé. Cette parenthèse sportive se veut avant tout un moment de détente et sans contrainte.

**Dates des prochaines séances - Lieu à confirmer :**

› 7 octobre de 16h15 à 17h15

› 25 novembre 16h45 à 17h45

› 21 octobre 16h45 à 17h45

› 2 décembre de 16h15 à 17h15

› 18 novembre de 16h15 à 17h15

› 16 décembre 16h45 à 17h45

Ces séances se déroulent sur **inscription uniquement et dans la limite des places disponibles** via le lien ci-dessous :

<https://grandest.mutualite.fr/evenements/bougeons-ensemble-ateliers-dactivite-physique-pour-les-aidants/>

Prévoir une tenue dans laquelle vous êtes à l'aise, une serviette et une bouteille d'eau.

## 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.

**Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00,**

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.

## 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.

### 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.



### Dates d'ouverture 2021

- › Samedi 9 octobre
- › Samedi 23 octobre
- › Samedi 20 novembre
- › Samedi 27 novembre
- › Samedi 11 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. Places limitées.

### Renseignements et inscription :

› Résidence du Parc  
5 rue Alfred Kastler,  
67380 LINGOLSHEIM

### › Le troisième mercredi du mois, de 17h30 à 19h30

### Renseignements et inscription :

› Résidence Charles Huck  
40A rue Nationale,  
67800 BISCHHEIM

## 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*

## 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 :

- › 1ère séance : présentation des situations et repérages des demandes et attentes
- › 2ème séance : présentation des maladies neurodégénératives et de leur impact
- › 3ème séance : aide au maintien à domicile et dispositifs existants
- › 4ème séance : présentation théorique, gestes et postures, et aménagement du logement
- › 5ème séance : introduction sur l'impact du rôle d'aidant sur sa santé, vie sociale, vie professionnelle, etc.
- › 6ème 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 pour toutes les activités :

› 09 77 78 19 90

› pfr.residenceduparc@gmail.com



Créée en 1985 par une magistrate, SOS Aide Aux Habitants est un acteur majeur de l'aide aux victimes dans le Bas-Rhin.

Il est membre de l'association France Victimes. 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-France Victimes 67 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.

L'association porte à Strasbourg un dispositif innovant et gratuit d'accompagnement et d'écoute des personnes seniors vulnérables vivant à domicile.

Les personnes vulnérables (âgées, handicapées...) sont plusieurs millions en France et bien souvent victimes de violences mais aussi de maltraitements. La crise sanitaire a renforcé la rupture et l'isolement des personnes âgées.

En partenariat avec la Ville de Strasbourg et les Hôpitaux universitaires de Strasbourg, l'association a mis en place le dispositif «Psy Seniors», afin de suivre les personnes âgées vulnérables, via des entretiens psychologiques individuels, soit à distance, soit à domicile avec le déplacement d'un psychologue vers le lieu de vie de la personne ou dans un lieu à proximité de celui-ci. Il s'adresse aux personnes âgées d'au moins 60 ans résidant à Strasbourg, en particulier celles habitant dans les zones prioritaires de la politique de la ville et ressentant le besoin d'un espace de parole bienveillant.

### **Ce dispositif répond à plusieurs objectifs :**

- › L'amélioration des conditions du maintien à domicile des personnes âgées
- › Le soutien et l'écoute des personnes âgées isolées ou en rupture familiale
- › La prévention des troubles et des souffrances psychologiques liées à leur vulnérabilité (isolement, crainte de l'autre,...)
- › La prévention de la psycho-somatisation pouvant causer à long terme des pathologies organiques
- › La prévention de toute victimisation secondaire (traumatismes de guerre, actes de terrorisme, violences)

Le psychologue apporte du soutien, recense les besoins et met la personne en lien avec les services sociaux et médicaux. La prise en charge psychologique immédiate permet de rompre l'isolement et de retrouver un lien social parfois perdu depuis longtemps.

**Ce dispositif, pour le moment unique en France, pourrait être dupliqué au sein d'autres associations afin de venir en aide aux personnes vulnérables sur tout le territoire français.**

### **Seniors : plus jamais seuls**

› 07 49 03 97 62

psyseniors@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](http://www.sos-aide-aux-habitants.fr)

## UFC - QUE CHOISIR DU BAS-RHIN

Cette association est affiliée à la Fédération nationale UFC-Que Choisir, association indépendante de l'Etat, des syndicats, des producteurs et des distributeurs depuis 1951.

**Elle est au service des consommateurs pour les informer, les conseiller et les défendre.**

### **Missions :**

- › Représenter les consommateurs dans diverses instances de concertation départementales (commissions de surendettement, hôpitaux, cliniques...),
- › Participer aux enquêtes de la Fédération UFC-Que Choisir,
- › Relayer les campagnes nationales visant à réduire les prix de la consommation en effectuant des achats groupés,
- › Diffuser les pétitions,
- › Défendre les intérêts des consommateurs face aux professionnels de la vie économique : distributeurs, fabricants, commerçants, artisans, démarcheurs...,
- › Mener des actions et événements au plus près des préoccupations des Bas-Rhinois.

### **UFC-Que Choisir du Bas-Rhin**

› 1A place des Orphelins,  
67000 STRASBOURG

› Prendre RDV **avant** de se déplacer au :  
03 88 37 31 26

› [contact@bas-rhin.ufcquechoisir.fr](mailto:contact@bas-rhin.ufcquechoisir.fr)

### **Site internet :**

› [www.ufc-quechoisir67.org](http://www.ufc-quechoisir67.org)

### **Permanences téléphoniques :**

Les lundis, mardis et jeudis de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00

## ALMA ALSACE



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

Que vous soyez témoin de maltraitements 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...),
- › **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

## LA LIGUE CONTRE LE CANCER



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 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 :

- › 21 rue des Francs Bourgeois,  
67000 STRASBOURG

- › 03 88 24 17 60

- › 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.

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

## ACTION SOCIALE JUIVE

Activités : Lutter contre l'isolement des personnes âgées et maintenir le lien social en proposant :

- › BRIN DE CAUSETTE : plateforme d'appels téléphoniques par des bénévoles formés pour rompre l'isolement,
- › Un portage de repas Cacher en collaboration avec la Fondation Eliza et l'Abrapa,
- › BEL ÉTÉ : un centre aéré durant l'été,
- › Un cours de gymnastique hebdomadaire,
- › Un Pôle dédié à l'aide aux démarches et au maintien à domicile.



### Action Sociale Juive

- › 1A Rue René Hirschler,  
67000 STRASBOURG
- › 03 88 35 63 57 (les matins)
- › [contact@asj67.fr](mailto:contact@asj67.fr)

### Personne à contacter :

- › Carole VAKSMAN - 07 49 50 77 06

### Heures d'ouverture au public :

Du mardi au vendredi  
de 08h30 à 12h00

## 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
- › [cynthia.kornmeyer@domitys.fr](mailto:cynthia.kornmeyer@domitys.fr)

### Tarifs :

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



© DR

## VIATRAJECTOIRE

ViaTrajectoire est un service public, gratuit, confidentiel et sécurisé qui propose une aide à l'orientation personnalisée dans le domaine de la santé. Il est accessible aux personnes que vous désignez ou qui agissent en votre nom.

### PERSONNES ÂGÉES :

Vous souhaitez trouver une maison de retraite ?

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.

### PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Vous souhaitez trouver un Etablissement ou un Service Médico-Social ?

A partir de la notification d'une décision de la Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes en situation de Handicap (CDAPH), ViaTrajectoire vous aide à trouver un Etablissement ou un Service Médico-Social (ESMS) qui correspond à vos critères.

Il vous permet également d'envoyer électroniquement votre notification de décision d'orientation aux services et établissements de votre choix, 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, les Conseils départementaux et la Caisse Nationale Solidarité et Autonomie (CNSA).

Le site ViaTrajectoire propose à toute personne qui cherche une place en Etablissement ou en Service Médico-Social (ESMS) :

- › Un annuaire national des Etablissements et Services Médico-Sociaux (ESMS),
- › Une aide à la recherche des ESMS répondant à vos critères.

› **Site internet :** [www.trajectoire.sante-ra.fr/Trajectoire](http://www.trajectoire.sante-ra.fr/Trajectoire)

## ENVIE AUTONOMIE



### ENVIE Autonomie est un Prestataire de Services et Distributeur de Matériel Médical qui agit contre le gaspillage des aides techniques

- › **De la mobilité** (béquille, déambulateur, fauteuil roulant : manuel, confort, électrique, scooter)
- › **Du soin à la personne** (siège de douche, rehausseur WC, coussin)
- › **Du maintien à domicile** (appui, mobilier, transfert, lève-personne, douche adaptée)

ENVIE Autonomie collecte (gratuitement) chez les particuliers et les professionnels ce qui est inutilisé ou abîmé.

ENVIE Autonomie trie, recycle et opère un reconditionnement en conformité constructeur pour offrir une nouvelle garantie.

ENVIE Autonomie propose à la location et la distribution à des prix réduits.

ENVIE Autonomie assure le suivi par les pièces détachées, la maintenance, l'aseptisation.

Nos valeurs sont **L'Economie, l'Ecologie, l'Intégration par l'Emploi.**



## 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.

### Renseignements :

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

### Heures d'ouverture/permanence :

- › Lundi au jeudi de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h15
- › Vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 16h45



© DR

## FACE'ILE@VIVRE

Sous la forme d'une visite guidée d'un appartement pédagogique situé 13 place des Halles à Strasbourg (3ème étage), découvrez de manière simple et ludique comment réaliser facilement des économies dans chaque pièce de votre logement.

Découvrez comment maîtriser les usages de votre logement grâce à des conseils et éco-gestes sur des thèmes aussi divers que : le chauffage, l'eau, l'électricité, les veilles des appareils électriques, l'éco consommation, la qualité de l'air intérieur...

**Des ateliers thématiques sont proposés autour de l'énergie, du budget et de l'environnement :**

- › Réalisation de produits ménagers économiques et écologiques
- › Lecture et compréhension des factures énergétiques
- › Un serious game autour de la maîtrise du budget
- › Mes démarches pour mon premier logement

### Inscription et renseignements :

› 09 83 65 65 65

› faceileavivre@face-alsace.org

### Ouverture :

› Du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00  
et de 13h30 à 17h00

### Site internet :

› www.appartement-pedagogique.  
face-alsace.org



© Clémence Bergougnoux

## PARTICULIER EMPLOI - CESU : MODE D'EMPLOI

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

Les rencontres ont lieu à :

› La Maison des Syndicats – Salle B  
1 rue Sédillot  
67000 STRASBOURG

LES MARDIS de 14h30 à 16h30	THÈMES
<b>2021</b>	
<b>26 octobre</b>	<b>Besoin d'aide à domicile ?</b> Comment ça marche, combien ça coûte avec le CESU ? aide-ménagère, assistant(e) de vie, jardinier...
<b>30 novembre</b>	<b>CESU</b> , une solution pour les aidants
<b>2022</b>	
<b>11 janvier</b>	<b>Les nouveautés 2022</b> applicables aux salariés à domicile et leurs employeurs (nouvelle convention collective, crédit d'impôt immédiat)
<b>14 juin</b>	<b>Atelier CESU</b> : comprendre le CESU en jouant

**Intervenante :**  
**Dominique JACQUEMIN,**  
animatrice régionale de Particulier  
Emploi Grand Est

› 14 quai Kléber,  
67000 STRASBOURG  
› 09 72 72 72 76  
› 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

**Accueil du public sur rendez-vous  
les lundis, mardis et mercredis  
de 9h30 à 12h00 et de 14h30 à  
17h00 :**

› Par mail à l'adresse suivante  
grandest@particulieremploi.fr  
› Par téléphone au 09 72 72 72 76  
(demander un rendez-vous avec  
Mme Jacquemin à Strasbourg).



# 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
  - Gratuité

# 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 événements :
  - 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

## 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 27 septembre au 1er octobre 2021

Séjour au Centre Le Torrent  
(massif des Vosges)

#### › Du 23 au 27 décembre 2021

ULVF La Petite Pierre  
Ce centre de vacances est situé au cœur du Parc Naturel régional des Vosges du Nord.

### 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)

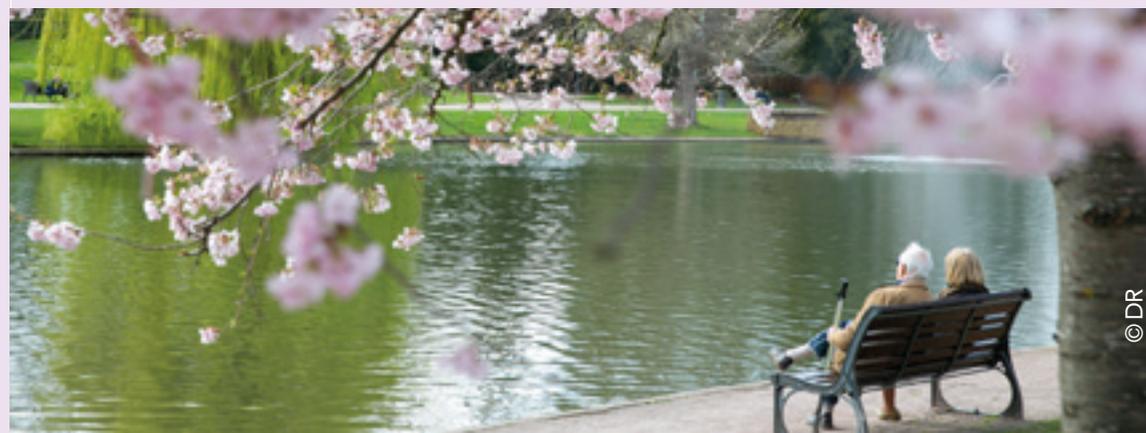
## EVAD : ÉQUIPE DE VISITEURS À DOMICILE

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  
2 rue de Reutenbourg,  
(Oberhausbergen) CS 31030  
67031 STRASBOURG Cedex

› 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.

**Jeudi 11, vendredi 12 et samedi 13 novembre 2021** : ateliers festifs pour les 50 ans du mouvement des Réseaux d'Échanges Réciproques de Savoirs.

› Mireille DESPLATS  
› 06 23 69 33 19

› rers.strasbourg@orange.fr  
› 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  
2 rue de Reutenbourg,  
(Oberhausbergen) CS 31030  
67031 STRASBOURG Cedex

› 03 88 21 30 32  
› benevolat@abrapa.asso.fr

## 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
- › **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 Lague,  
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
- › **Résidence ABRAPA Cronenbourg**  
9 rue Langevin,  
67200 STRASBOURG  
03 88 77 02 49  
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 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 de 8h00 à 17h00  
1 rue Maryse Bastié,  
67100 STRASBOURG  
03 88 39 75 08  
acj.neuhof@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 conséquent celle aussi de ceux relevant des urgences en désengorgeant ces services.  
**116 117** (Numéro gratuit de lundi au vendredi entre 8h00 et 20h00)
- › **Centre antipoison**  
**03 88 37 37 37**
- › **Pharmacies de garde**  
(0,35 € par minute + prix appel)  
**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 - 09 72 39 40 50**
- › **Ligne info canicule**  
**03 68 98 55 55**
- › **Ligne info seniors et handicap**  
**03 68 98 51 15**
- › **Service public**  
Le site officiel de l'administration française pour connaître vos droits et effectuer vos démarches (papiers-citoyenneté, famille, social-santé, travail, logement, transports, argent, justice, étranger et loisirs).  
**Site internet : [service.public.fr](http://service.public.fr)**
- › **Maison de la Justice et du Droit**  
Permanences d'informations juridiques gratuites (avocats, notaires, huissiers de justice, conciliateur de justice, écrivain public).  
**6 rue de Flandre,  
67000 Strasbourg  
03 90 20 64 14**



**Les informations contenues dans ce guide sont susceptibles de modifications en fonction du contexte sanitaire.**

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

- › **Collectivité Européenne d'Alsace**  
**Place du Quartier Blanc,  
67964 Strasbourg Cedex 9  
03 69 49 39 29**
- › **Caisse d'Allocations Familiales du Bas-Rhin**  
**22 route de l'Hôpital,  
67092 Strasbourg  
3230 (service gratuit + prix appel) du  
lundi au vendredi de 13h00 à 16h30**
- › **Caisse Primaire d'Assurance Maladie**  
**16 rue de Lausanne,  
67090 STRASBOURG  
3646 (service gratuit + prix appel) du  
lundi au vendredi de 8h30 à 17h30.**
- › **CARSAT Alsace-Moselle**  
**36 rue du Doubs,  
67011 STRASBOURG CEDEX 1  
3960 (service gratuit + prix appel) du  
lundi au vendredi de 8h00 à 17h00**



NOTES

NOTES

NOTES

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)