

# PROGRAMME DES ANIMATIONS SENIORS

AUTOMNE 2023

**schilick**  
CCAS

Activités sportives  
Actions de préventions  
Activités récréatives  
Restauration pour séniors  
Activités Culturelles

**NOUVEAU !**  
**CHÈQUE ACTIVITÉ SÉNIORS**  
*(voir au verso)*

## ► renseignements

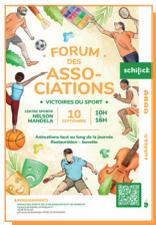
CCAS Pôle Seniors - Maison du 3<sup>e</sup> âge  
32 rue de Lattre de Tassigny, 67300 Schiltigheim  
03 88 33 60 80 • 06 33 58 15 97 • [pole.seniors@ville-schiltigheim.fr](mailto:pole.seniors@ville-schiltigheim.fr)



**schilick.fr**

 Ne pas jeter sur la voie publique.

# ACTIONS DE PRÉVENTION



## FORUM DES ASSOCIATIONS

Dimanche 10 septembre - 10h > 16h

Gymnase Nelson Mandela

Découvrez les associations Schilikoises et assistez aux victoires du sport Schilikoises.

Buvette et service de restauration

## SEMAINE BLEUE

### « VIEILLIR ENSEMBLE, UNE CHANCE À CULTIVER »

Mercredi 4 octobre - 10h30 > 11h30

Ballade dans le vieux Schiltigheim suivi d'un déjeuner au Foyer Soleil.  
Par les séniors amis du vélo de l'OPAS.

Vendredi 6 Octobre - 14h30 > 16h30

Gouter intergénérationnel.

Jeudi 5 Octobre - 14h > 16h

Yoga intergénérationnel suivi d'un pot convivial.  
Animé par Emmanuelle Cammisar.

*Inscriptions par téléphone au  
06 33 58 15 97 / 03 88 33 60 80 ou  
pole.seniors@ville-schiltigheim.fr*

## CONFÉRENCE SÉNIORS SUR LE THÈME DE LA SÉCURITÉ



Mardi 17 octobre - 14h30 > 16h30

Foyer Soleil 7 rue Principale

Jeudi 26 octobre - 14h30 > 16h30

Maison du 3<sup>e</sup> Age

Conférence sur la thématique de la sécurité à son domicile, la prévention des arnaques et remise d'un guide de prévention. Suivi d'un pot convivial offert par le CCAS.  
Ouvert à tous les séniors de l'Eurométropole

*Inscriptions par téléphone au 06 33 58 15 97 / 03 88 33 60 80  
ou par mail pole.seniors@ville-schiltigheim.fr*

## RÉUNION D'APPEL AUX BÉNÉVOLES PAR L'ASSOCIATION PETITS FRÈRES DES PAUVRES

Jeudi 19 Octobre - 16h & 18h

Maison du 3<sup>e</sup> Age

Offrez une présence à nos aînés et créez une relation de confiance avec nos séniors.

*Inscriptions par mail [schiltigheim@petitsfreresdespauvres.fr](mailto:schiltigheim@petitsfreresdespauvres.fr) ou au 03 88 25 00 65*



## ACTIVITÉS SPORTIVES

### GYMNASTIQUE DOUCE SÉNIORS

**Mardis & Jeudis matin** 65 ans et +

Activités payantes avec mise en place d'une tarification solidaire en fonction du revenu fiscal de référence.

**À fournir** : certificat médical de moins de 3 mois, justificatifs d'assurance et de domicile, justificatif attestant du montant du régime fiscal

*Inscription dans la limite des places disponibles.*

*Renseignements : Service des sports 03 88 83 82 44 tous les matins*

### WALKING FOOT

**Mardis soir - 18h > 19h30** 50 ans et +

« Foot sans courir ». Par l'AUS Gym. **Centre sportif Nelson Mandela à Schiltigheim.**

*Infos & inscriptions : Pierre EHRLER - 06 68 75 29 95 - npehrler@gmail.com*

### ESSAHB'OUGE : « HAND FITNESS POUR SENIORS »

**Samedis matin - 10h30**

Par l'ESSAHB, adhésion à l'année 150 €. **Gymnase des Malteries à Schiltigheim.**

*Renseignements & inscriptions : 06 62 23 01 96 - sandrine.buatois@essahb.com*

### GYMNASTIQUE SÉNIORS - À MON RYTHME

**11 septembre 2023 > 23 juin 2024**

Nombreux sports séniors tels que Gymnastique, Pilate, Marche Nordique, Qi Gong, Sophrologie... Par l'association « À mon Rythme ».

**Retrouvez la liste complète des associations sportives sur le site de la Ville :**  
[www.ville-schiltigheim.fr/culture-sports-et-loisirs/sport/clubs-associations-sport](http://www.ville-schiltigheim.fr/culture-sports-et-loisirs/sport/clubs-associations-sport)



## ACTIVITÉS CULTURELLES

### SPECTACLES

La saison culturelle Schilikoise propose un éventail varié de spectacles.

Retrouvez le programme « l'Échappée Belle » sur les présentoirs dans les locaux de la Ville et sur le site internet :

➔ [www.ville-schiltigheim.fr/culture-sports-et-loisirs/culture/saison-culturelle/echappee-belle](http://www.ville-schiltigheim.fr/culture-sports-et-loisirs/culture/saison-culturelle/echappee-belle)



### CARTE ÉVASION

#### Réductions & gratuités dans l'Eurométropole

Bénéficiez gratuitement d'une carte offrant des réductions dans l'Eurométropole (piscines, Batorama, nombreuses institutions culturelles) ainsi que de gratuités (médiathèques EMS, musées Ville de Strasbourg...).

À Schiltigheim, cette carte vous offre un tarif réduit à 7€ sur la majorité des spectacles de la Saison Schiltigheim Culture.

#### Les conditions :

- Avoir 65 ans et plus
- Avoir 60 ans et être veuf ou veuve
- Être titulaire de la carte d'invalidité, quel que soit votre âge
- Habiter l'Eurométropole de Strasbourg et être non imposable

*Renseignements en Mairie, sur place ou par téléphone au 03 88 83 90 00*

### ÉCOLE DES ARTS

Retrouvez le programme de l'École des arts sur les présentoirs dans les locaux de la Ville et sur le site internet :

➔ [www.ville-schiltigheim.fr/culture-sports-et-loisirs/culture/ecole-des-arts](http://www.ville-schiltigheim.fr/culture-sports-et-loisirs/culture/ecole-des-arts)

# RESTAURATION POUR LES SÉNIORS

Retrouver les menus des semaines à venir sur le site de la Ville :

➔ [www.ville-schiltigheim.fr/rendez-vous-culinaires-des-seniors](http://www.ville-schiltigheim.fr/rendez-vous-culinaires-des-seniors)

Les repas organisés à la Maison du 3<sup>e</sup> âge prennent fin dès septembre, n'hésitez pas à venir manger au restaurant du Foyer soleil !

## REPAS AU FOYER SOLEIL

Du lundi au samedi (sauf jours fériés)

Foyer Soleil - 7 rue Principale

Le restaurant est ouvert à tous les seniors, priorité aux Schilikois.

Le prix du repas (entrée, plat, fromage, dessert, boisson et café) est de **11,50 €**.

Des tarifs dégressifs sont réservés aux Schilikois et appliqués selon les revenus..

*Informations et réservations au plus tard 48h à l'avance au 03 88 81 00 94*

Repas à thème :

- Jeudi 16 Novembre : Apéritif Beaujolais nouveau
- Jeudi 21 Décembre : Fête de Noël avec guinguette

## SUDOKU - JEU DE RÉFLEXION

1		7			6	4	5	
	2	5	3	4				8
	6				1		7	
	5	3					2	9
6	1				9	8		
			6		2			7
		1		9	3	2		
		8						
	4			7	8	5	9	1

Le but du jeu est de remplir les cases vides avec des chiffres de 1 à 9.

Chaque chiffre n'est présent qu'une fois dans chaque ligne, chaque colonne et chaque petit carré de 3 x 3 cases.

*À vous de jouer !*

SOLUTION

1	9	8	7	2	6	4	3	5
2	8	1	6	5	7	3	4	9
3	7	4	9	3	2	8	6	1
4	8	9	6	5	2	3	1	7
5	1	2	7	3	9	8	4	6
6	3	5	1	4	6	2	9	8
7	6	4	5	2	1	9	7	3
8	2	5	3	4	7	1	6	8
9	3	7	9	8	6	4	5	2

# ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES

## LES ANIMATIONS AU FOYER SOLEIL

7 rue Principale

Ouvert à tous les Schilikois

- **Lundi à 14h** > 14h : Peinture sur soie
- **Mardi à 14h30** > Jeux de société
- **Mercredi à 10h30** > Danse assise // **Mercredi à 14h** > Loto et jeux de cartes
- **Jeudi à 15h** > Chant
- **Vendredi à 15h** > Kaffebrantzel des retraités

Inscriptions au 03 88 81 00 94 ou [pole.seniors@ville-schiltigheim.fr](mailto:pole.seniors@ville-schiltigheim.fr)

## LES ANIMATIONS À LA MAISON DU 3<sup>E</sup> ÂGE

32 rue de Lattre de Tassigny

- **Lundi de 14h30 à 17h** > Scrabble et Tarot par l'OPAS
- **Mardi de 14h30 à 17h** > Belote par l'OPAS

Inscriptions au 03 88 33 60 80 ou [pole.seniors@ville-schiltigheim.fr](mailto:pole.seniors@ville-schiltigheim.fr)

## CLUB « QUESTION POUR UN CHAMPION »

Maison des sociétés - 1 rue de la Patrie

- **Jeudi de 14h à 17h** 1<sup>ère</sup> séance gratuite puis 35€ à l'année
- **Vendredi de 19 à 22h** ou 3€ par séance

Renseignements : Mme HEMBERGER- 06 31 28 86 17

## LES ÉVÈNEMENTS AUX HALLES DU SCILT

15a rue Principale

Ouvert à tous les Schilikois

### Apéro Music'Halles

- Dimanche 17 septembre de 11h à 12h30 : *Kazyła-Rock indé*
- Dimanche 19 novembre de 11h à 12h30 : *Aencre- Folk, Rock & Blues*

### Marché mensuel gastronomie et artisanat

- Les premiers dimanches du mois, de 9h à 13h

### Fête de la gastronomie

- Samedi 14 Octobre de 11h à 18h

# LES ÉVÈNEMENTS AUX HALLES DU SCILT (SUITE)

## Artisanat au Féminin

- Samedi 25 & dimanche 26 novembre de 10h à 18h

## Marché de Saint Nicolas de l'UCAS

- Du Vendredi 1<sup>er</sup> décembre au dimanche 3 décembre

## Journées de Noël

- Samedis 9 & 23 décembre de 9h à 18h // Dimanche 10 décembre de 9h à 13h

## Animations jeux intergénérationnels

- Le 1<sup>er</sup> samedi du mois, de 14h à 18h

# LES ANIMATIONS DE L'OPAS

## Office Pour les Aînés de Schiltigheim

- **Mardi 5 sept. 15h** > Assemblée générale à la Mairie, 4<sup>e</sup> étage
- **Jeudi 14 sept.** > Sortie à Caracalla, trajet en bus
- **Vendredi 22 sept.** > Sortie piéton à Ottrott  
Trajet en bus Fluo par les Séniors amis du vélo de l'OPAS
- **Mardi 26 sept. 14h** > Renouvellement des cartes de membres - Maison du 3<sup>e</sup> âge
- **Mercredi 27 sept. 14h** > Renouvellement des cartes de membres - Foyer Soleil
- **Jeudi 12 oct.** > Sortie à Caracalla, trajet en bus
- **Jeudi 20 oct.** > Déjeuner et visite de la Maison du Kochersberg à Truchtersheim.  
Trajet en bus Fluo par les Séniors amis du vélo de l'OPAS
- **Samedi 21 oct.** > Déjeuner choucroute au restaurant de la Gare à Schillick
- **Samedi 28 oct.** > Déjeuner choucroute au restaurant de la Gare à Schillick
- **Jeudi 9 nov.** > Sortie à Caracalla, trajet en bus
- **Vendredi 17 nov.** > Fête de la fin de saison 2023 Balade et animations par les Séniors amis du vélo de l'OPAS
- **Jeudi 30 nov.** > Déjeuner au restaurant au Parc des Cigognes à Kientzheim et après-midi dansante
- **Jeudi 14 déc.** > Sortie à Caracalla, trajet en bus
- **Date à confirmer**  
*Marché de Noël et Ballade par les Séniors amis du vélo de l'OPAS*



Renseignements et inscription pour les sorties à Caracalla au 06 65 33 53 30  
et pour les autres activités au 06 72 20 48 16



## COLIS DES AINÉS OFFERT PAR LE CCAS

Vendredi 8 (9h-12h / 13h-17h) & Samedi 9 décembre (9h-16h)

Animation festive avec collation à la Briqueterie pour les Schilikois de 75 ans et plus.

**Inscriptions au colis durant le mois d'octobre** par le biais du document que vous aurez dans votre boîte aux lettres ou dans le Schilick Infos d'octobre



**NOUVEAU !**

# Chèque activité seniors

Pratiquez une activité de votre choix !

Une aide financière, sous condition de ressources, est attribuée par le CCAS aux seniors Schilikois de 65 ans qui souhaitent pratiquer une activité sportive, culturelle ou de loisirs auprès d'un organisme Schilikois.

### ► renseignements

CCAS Pôle Seniors • Maison du 3<sup>e</sup> âge

32 rue de Lattre de Tassigny, 67300 Schiltigheim

03 88 33 60 80 • 06 33 58 15 97 • [pole.seniors@ville-schiltigheim.fr](mailto:pole.seniors@ville-schiltigheim.fr)

