

Bulletin d'information

Club Santé Séniors MGEN 67

Association Sports et Loisirs Séniors – 67



**Année scolaire
2025/2026**

SOYONS PRATIQUES... !

La large palette de nos activités – vous en trouverez description dans ce bulletin – est régie par DEUX ENTITÉS FORT DIFFÉRENTES : il convient que chacun en ait une claire conscience quand il s'agit de s'adresser à nous, de s'inscrire à une activité, de régler sa cotisation annuelle, etc...

CLUB SANTÉ SÉNIORS 67 C'est un service de la MGEN	SPORTS ET LOISIRS SÉNIORS - 67 Affiliée à la Fédération du Club Vosgien
Gère les activités artistiques, de création, de détente, de culture (voir la liste de nos vingt ateliers en dernière page de ce bulletin)	Gère les voyages, les séjours, toutes les activités physiques : danse, entretien de la forme physique, ping-pong, qi gong et les activités pédestres
Ce service de la MGEN est organisé sous la responsabilité de la Section Départementale et de ses élus	SLS-67 est une association autonome de droit local (Bureau, Président, AG, budget propre...)
NOUS PARTAGEONS CERTES BIEN DES RESSOURCES COMMUNES :	
<ul style="list-style-type: none">- Le <u>local</u> : 11, Rue A. de Vigny – 67200 STRASBOURG (Tram A, arrêts CHU ou Ducs d'Alsace)- La <u>permanence</u> : tous les mercredis hors congés scolaires de 9h30 à 11h30- Le <u>téléphone</u> : 03 88 28 91 68 (hors permanence, vous pouvez laisser un message vocal)- Un même <u>site web</u>, en deux parties distinctes, Club et SLS-67 https://www.clubmgen67.fr (NB : site de photos réservé aux adhérents de SLS-67 www.joomeo.com/loisirphoto67)- Un même <u>bulletin</u> (celui-ci !), des <u>lettres-infos</u> et <u>flash-infos</u> électroniques...- Nos <u>cycles de conférences</u> <i>À la Découverte du Monde</i> (initiées par SLS-67 mais ouvertes à tous)- Des <u>animatrices et animateurs</u> des deux entités, du club, de SLS-67 ou des deux...	
MAIS POUR LE RESTE, DISTINGUEZ...	
- La fiche d'inscription <u>Club</u> pour 2026	- La fiche d'inscription <u>SLS-67</u> pour 2026
- <i>Très important</i> : chèques à rédiger à l'ordre de 'MGEN'	- <i>Très important</i> : chèques à rédiger à l'ordre de 'SLS-67'
- Notre courriel : club.mgen.67@orange.fr	- Notre courriel : sls-67@orange.fr
- Courrier postal à adresser à : Club Santé Séniors MGEN 11, rue A. de Vigny – 67200 STRASBOURG	- Courrier postal à adresser à : Club Santé Séniors MGEN / SLS-67 11, rue A. de Vigny – 67200 STRASBOURG
<i>Une bonne compréhension et une bonne observance par tous nos membres de ces éléments, certains communs, d'autres distincts, nous simplifieront la tâche ! Merci !</i>	
Attention : Votre courrier 'maladie' à la MGEN doit IMPÉRATIVEMENT être adressé à MGEN - TSA 81514 - 53106 MAYENNE CEDEX ... et non au Club !	
Ne déposez pas votre courrier pour le Club ou SLS-67 à l'antenne MGEN du centre-ville ; ne le joignez pas à un courrier pour remboursement des soins !	

Couverture : Séjour Serre Chevalier 2025

Photo Hubert Oberbach : Le Chazelet

Directrice de la publication : Agnès RADMACHER, Présidente du Club Santé Séniors MGEN 67

Mise en page – Coordination : François GENEVAUX (Club) – Jacques FLECK (SLS-67)

Imprimerie : CAR – 95, rue Boecklin – 67000 Strasbourg

ÉDITO DE LA PRÉSIDENTE

C'est la rentrée et nous voilà déjà de plain-pied dans l'automne, c'est aussi pour moi le temps de vous retrouver avec plaisir pour cet édito annuel.

L'Assemblée Générale MGEN s'est tenue début juillet au HAVRE en Seine Maritime. Elle est le moment clé de l'expression de la vie démocratique. Cette édition a été placée sous le signe de l'engagement collectif. Notre Président Matthias SAVIGNAC a réaffirmé sa fierté d'appartenir à une mutuelle riche de son histoire, de sa démocratie, de ses valeurs et de ses nombreuses victoires.

Avec la mise en place de la protection sociale complémentaire, MGEN va couvrir près de 72% des agents de la Fonction Publique d'Etat.

Notre Président a également annoncé une ristourne exceptionnelle de 40 euros versée à tous les adhérents MSP au titre de la cotisation 2025. Cette somme se fera par virement bancaire d'ici le 31 décembre, signe que notre mutuelle reste attentive à garantir à ses adhérents une gestion saine et à l'écoute de leurs intérêts.

Au niveau de notre département au printemps 2025, deux élections ont eu lieu simultanément : elles concernaient les Comités départementaux (CoDep) et les délégués aux Assemblées générales, quatre nouveaux élus ont intégré nos instances départementales.

Concernant votre nouveau bulletin, vous y trouverez la présentation, d'une part des activités du Club avec le détail de ses nombreux ateliers et, d'autre part, le déploiement des activités de l'association Sports et Loisirs SLS-67 avec l'annonce ou le compte-rendu de conférences, de randonnées...

N'oubliez pas de renouveler le plus tôt possible votre inscription au Club Santé Séniors et à l'association SLS-67. Vous trouverez dans les dernières pages les formulaires d'adhésion.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une belle nouvelle année 2025-2026, pleine d'énergie, de découvertes et d'activités épanouissantes accompagnées par nos animateurs dévoués.

Portez-vous bien et prenez soin de vous et de vos proches.

Je vous souhaite très sincèrement, à vous tous, membres du Club Santé Séniors et de SLS-67, une année mémorable et joyeuse.

À bientôt !

Agnès RADMACHER

Présidente MGEN 67



Le Comité de Coordination du Club en cette rentrée 2025

GENEAUX François	Contacts avec SD67 Communication et adhésions
WIDMANN Francis	Comptes financiers du club
MAERTEN Élisabeth	Responsable du local Vigny
SCHEIDT Jean-Louis	Coordination Club et Président de SLS-67
FLECK Jacques	Coordination Club et Commission Voyages de SLS-67
FLECK Christiane	GHIO Laurence
MASTIO Monique	COLLIN Jean-Paul
KERLAN Caroline	

SOMMAIRE

Édito de la Présidente..... p3

Le club, les ateliers

Un club : ça vit, ça bouge	p7
Généalogie – Lecture	p8
Chorale ‘Pour Ung Plaisir’.....	p9
Peinture Polychrome – Porcelaine – Dessin	p10
Peinture Résonances.....	p11
Tarot – Scrabble – Atelier Débat.....	p12
iPhone – Multimédia – Informatique	p13
Écriture I et II – Reliure – Abonnements spectacles	p14
Calligraphie – Encadrement	p15
SPAM : ô rage, ô désespoir	p16

Activités SLS-67 – Sorties-Voyages

Édito SLS-67 : 2026 s’annonce.....	p18
Conférences ‘À la découverte du Monde’ – Projet Bulgarie en 2026	p19
Faites du Qi Gong !.....	p20
Récit : Séjour à Serre Chevalier – juin 2025	p21,22
Récit : Séjour en Bohème – septembre 2025	p23,24,25

Inscriptions – Fiches – Liste des activités

Fiche d’inscription au Club.....	p27,28
Fiche d’inscription à SLS-67	p29,30
Liste des activités du Club et de SLS-67	p31,32

Le club, les ateliers

Le club, les ateliers

Un Club : ça vit, ça bouge !

On me pardonnera ce titre un tantinet trivial mais il exprime bien la réalité du moment, dans un monde qui lui-même bouge... à en perdre parfois la Raison (souvent ?).

Le Club Santé Séniors, associé à nos amis de SLS-67... eux-mêmes membres du club pour la très grande majorité, est une source de rencontres, de créations, de solidarité entre ses membres. Alors oui, des activités s'arrêtent, d'autres se transforment, d'autres naissent en cette rentrée... la vie, quoi !

Pour illustration, l'atelier Skat cesse ses activités en cette rentrée, l'atelier photo aussi. L'atelier vidéo - multimédia va se transformer et nous saluerons la naissance, s'il trouve un public intéressé, d'un tout **nouvel atelier 'Lecture'** (ce ne sera pas pour ressusciter le débat 'lecture syllabique / lecture globale, rassurez-vous !). L'atelier 'Langue' (allemand / anglais) qui a ouvert ses portes l'an dernier va trouver son rythme de croisière ; quant à l'atelier 'Débat' créé il y a un peu plus de deux ans, il est devenu peu à peu un des ateliers les plus suivis du club !

Que tous les animateurs et animatrices des ateliers, des plus anciennement ancrés dans la vie du club jusqu'aux plus récents, soient remerciés pour leur engagement. En particulier, je veux d'abord adresser un chaleureux merci en votre nom à nos amis Jean MAST et Claire MEHAT. Jean a créé en 2012 l'atelier 'Skat' et l'a animé depuis sans relâche ; Claire MEHAT a proposé il y a deux ans un atelier 'Photo' qui a permis nombre d'échanges sur l'art photographique, les prises de vues, ils ont grand mérite ! Les pages qui suivent donneront envie, nous l'espérons, de rejoindre telle ou telle activité : il y a de la place ! Les responsables attendent vos contacts et y répondront avec plaisir.

Le Club vit par ses ateliers mais il y a aussi... la 'Comm' ! S'il y a bien un domaine où le club a fait évoluer ses pratiques, c'est bien celui de la communication. Les plus anciens se souviennent du temps où c'est à la 'Gestetner' avec ses 'stencils' que les bulletins du club étaient imprimés !... Le temps de l'informatique venu, on s'est permis trois bulletins annuels, remplacés progressivement depuis 2013 par des lettres-infos électroniques... (*cf : cette année, 94% de nos membres nous ont signalé une adresse de courriel*). **Évolution vers le numérique assumée** du fait de ses côtés pratiques et peu onéreux certes, **mais dans le respect** de celles et ceux qui n'ont pas la possibilité, ou pas l'envie, de se convertir au clavier ou à l'écran. C'est pourquoi ils reçoivent toujours postalement une version papier de nos envois électroniques.

Lorsque vous complèterez – le plus tôt possible ! – votre fiche 2026 d'adhésion au club vous verrez qu'il vous est demandé de **choisir**, pour le bulletin de l'automne prochain, **entre un envoi postal et un envoi par courriel**. Comme celui que vous avez en mains, ce bulletin fera trente ou quarante pages, avec des fiches d'inscription au club, à SLS-67, aux voyages. **Chacun choisira LIBREMENT son option** en mesurant pour lui-même et aussi pour son environnement, les avantages et les inconvénients. Moins de papier donc moins de déforestation, plus de numérique mais alors plus de 'data center' hyper voraces en énergie électrique ; on peut trouver pratique... ou bien détester... lire sur écran des pages de texte ; on peut n'avoir aucune difficulté à imprimer une fiche d'inscription ou n'avoir aucune possibilité de le faire... Et puis, gare aux spams (voir page 16) ! Bref, que chacun donne sa réponse sans complexe pour nous permettre d'appréhender la meilleure manière de procéder dans un an, en toute connaissance des besoins de chacun.

Et maintenant, place aux activités ! Que la fête commence !...

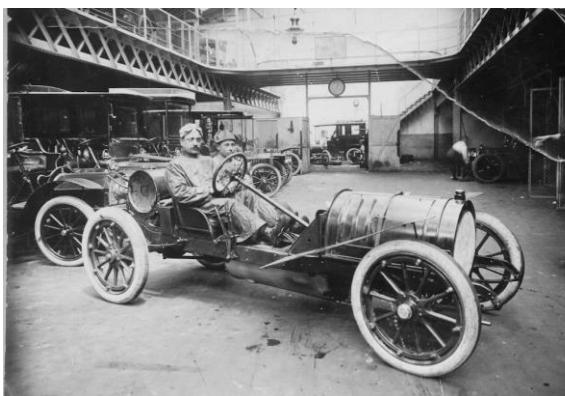
François GENEVAUX

Dernière page (détachable) de ce bulletin : **la liste résumée de toutes les activités** proposées par le Club et par SLS-67, avec lieux, horaires et coordonnées des responsables (courriel, téléphone).

Généalogie

Mon grand-père dans une voiture de course belge !

Les photos de famille anciennes restent souvent énigmatiques si aucun contemporain n'a pris soin de noter ce qu'elles représentent. Ainsi cette photo où l'on voit mon grand-père Émile assis à côté du conducteur d'une voiture un peu étrange, dans un atelier de mécanique.



M. Roch-Brault (photo ci-dessous). En 1908 le vainqueur a gagné cette course de 700 km autour de Dieppe à plus de 110 km/h de moyenne.



conjuguent pour donner un peu plus de vie à une généalogie.

L'atelier nous permet d'échanger sur les outils et méthodes de la recherche généalogique : il vous est ouvert ! Une fois par mois le mardi de 14h à 16h.

Jean-Jacques PANSIOT

Un nouvel atelier : 'Lecture'

Qui n'a pas eu cette émotion quand, tournant la dernière page d'un livre, roman, récit, essai, on reste un instant songeur, le temps comme suspendu, à l'image du chef d'orchestre qui, la baguette immobile, obtient cinq longues secondes de silence après la dernière note d'une symphonie et avant que n'éclatent les applaudissements... On se dit alors : « Ce livre, il faut que je le fasse lire à ... »

Élisabeth MAERTEN propose de réunir une fois par mois, le lundi de 14h à 16h, au club rue de Vigny, en alternance avec l'atelier 'Débat', toutes celles et ceux qui voudraient partager des bonheurs de lecture, s'enrichir mutuellement d'idées de livres. On se met d'accord sur un titre, on a un mois pour le lire et on vient partager son bonheur... ou sa critique...

Signalez-vous à Élisabeth si le cœur vous en dit. Contact :

un SMS au 06 42 06 50 67, un courriel à elisabeth.marten@orange.fr ou bien le téléphone 03 88 27 89 87

Chorale MGEN « Pour Ung Plaisir »

La saison 2024-25 a été riche en activités. Comme chaque année, nous avons pu puiser dans notre répertoire (nous en sommes à la partition n°245, depuis la création de la chorale !) et apprendre de nouvelles pièces.



Concert à l'Escale le 27 mai 2025

En septembre 2024 nous nous sommes rendus à Tübingen. Roselinde, amie de notre cheffe Arlette et son équipe nous ont accueillis chaleureusement ! Chant dans un temple le dimanche matin et visite de cette belle ville de tradition médiévale et universitaire. Une escapade à conseiller à tous.

Nous avons porté nos voix dans quelques lieux d'accueil pour séniors : Domitis à Koenigshoffen, Grafenbourg à Brumath, Jardins d'Arcadie à Strasbourg.

Le concert annuel à l'Escale a été préparé fort sérieusement à Oberbronn pendant deux jours en avril. Ce faux week-end (mardi et mercredi) revient chaque année et nous fait travailler à un rythme soutenu et dans une ambiance agréable.

Pour la saison qui débute nous avons en projet **le Gloria de Vivaldi** avec accompagnement d'instruments. Nous apprendrons aussi des chansons populaires européennes : Italie, Angleterre, Suisse, Allemagne, Hongrie et France bien entendu. Des chansons contemporaines aussi.

Nous chanterons encore dans l'un ou l'autre EHPAD, donnerons un concert à Souffelweyersheim, et fin mai à l'Escale... tradition oblige !

Si ce programme et notre projet vous intéressent, nos différents pupitres ne demandent qu'à être renforcés et sont prêts à accueillir de nouvelles voix. Pour davantage d'informations, vous pouvez échanger avec un(e) choriste de votre connaissance, venir nous écouter lors d'une de nos répétitions un lundi matin à 9h30 à l'église St-Michel à Bischheim,

ou bien contacter Arlette ERNENWEIN : 03 88 83 72 55



Tübingen – Septembre 2024

Joseph KOPFF : joseph.kopff@orange.fr

Jeux de couleurs Jeux de formes

Peinture – Polychrome
Animatrice : Élisabeth MAERTEN

Peinture sur Porcelaine

Animatrice : Édith BOURQUARD



« Mes peintures ne correspondent jamais à ce que j'avais prévu, mais je ne suis jamais surpris »
Andy Warhol

Peinture – Dessin
Animatrice : Carmen DUMONT



Un émouvant souvenir : Gabrielle (au premier plan)...

Trois ateliers, trois lieux de détente, de plaisir, de convivialité, d'oubli des tracas quotidiens, que l'on soit débutant, amateur éclairé ou peintre confirmé. Pas de cours ! De l'entraide, un regard bienveillant pour conseiller, suggérer, échanger des techniques pour que la créativité puisse s'exprimer.

Dans les trois ateliers, on peut prendre contact pour des séances d'essai. Si la technique nécessite du matériel spécifique, il peut être prêté en attendant de vous équiper.

Si l'expérience vous tente, nous vous attendrons avec grand plaisir, au club Rue de Vigny :

- Le mardi de 9h à 12h : Peinture – Dessin
- Le vendredi de 13h30 à 17h : Peinture polychrome
- Le jeudi de 14h30 à 17h : peinture sur porcelaine

Détails et contacts : voir Liste des ateliers à la fin de ce bulletin

Atelier Peinture-Résonances 2025-2026

animé par Élisabeth Hoffmann

« La vie en chansons »



◆ Cette année nous recueillerons l'inspiration pour nos peintures chez les grands artistes et autres troubadours. Nous en écouterons des chansons qui nous ont accompagnées et nous accompagnent encore tout au long de la vie.



EliHo, le chant des partisans (détail)



Chawakorn (détail)

- Nous écouterons et goûterons leurs mélodies, leurs rythmes, leurs refrains, leurs murmures. Elles vous rappelleront des souvenirs et vous donneront envie d'en faire des peintures personnelles.
- Après chaque chanson écoute, je vous donnerai des pistes qui feront germer vos associations d'idées autour desquelles vous broderez, chacune et chacun, à votre manière.
- Pas besoin d'un savoir-faire préalable. On peut venir tel qu'on est, sans crainte. Nous avons toutes et tous des trésors à partager. Nos moments d'échanges autour des créations offrent un accueil intéressé et bienveillant aux trouvailles des uns et des autres.

- Nous travaillerons principalement à la peinture acrylique facile d'utilisation et pleine d'atouts. Parfois nous pourrons y joindre fusain, craies, collages, découpages... selon les besoins.

● Infos pratiques

adresse de l'atelier :

Centre Socioculturel Arthur Rimbaud,
2 av. de Gail - 67210 Obernai

horaires des séances :

Les vendredis matins de 9h à 12h
(hors vacances scolaires) - 15 séances par an



EliHo, Mélodie d'Iglesias

Pour en savoir plus : <https://www.clubmgen67.fr/nos-ateliers/peinture-resonances> et ses articles
contact avec l'animatrice au 03 88 47 66 ou par courriel : eliho@orange.fr.

Bien cordialement
Élisabeth Hoffmann

Jeux de mains Jeux de mots

Tarot

Animateur : Jean-Marie TOUBHANS



Scrabble

Animatrice : Anne-Marie THIROUX



Vous pouvez prendre contact : nous vous attendrons avec grand plaisir, pour de belles et joyeuses parties, au club Rue de Vigny :

- Le mardi de 14h à 18h : Tarot
- Le mercredi de 14h à 18h : Scrabble

Atelier Débat

Avec ses deux ans d'âge, l'atelier 'Débat' a pris son rythme de croisière, **les lundis après-midi**, toutes les trois semaines environ. La participation s'est étoffée : les échanges n'en sont que plus riches. C'est un lieu de réflexion collective, conçu pour ceux qui souhaitent approfondir des sujets de société et explorer des idées nouvelles **dans un cadre convivial et respectueux**. Cet atelier se propose comme un espace où chaque membre peut non seulement exprimer ses opinions, mais aussi enrichir sa pensée au contact de celle des autres.

Chaque séance débute par un exposé de dix à quinze minutes, présenté par l'un des membres du groupe qui amorce la discussion. L'exposé introductif permet de poser les bases du débat, en apportant des informations ou des perspectives nouvelles. Le débat qui s'ensuit est un véritable dialogue avec la pensée des autres, une occasion d'élargir son propre point de vue et de nourrir sa réflexion personnelle. *La courtoisie et l'écoute sont au cœur des échanges, sous la modération attentive d'un modérateur qui veille au bon déroulement des discussions.*

Au cours de l'année écoulée, voici les thématiques qui ont été abordées : « *Censure et liberté d'expression* », « *Savoirs, croyances, opinions* », « *Écologie et capitalisme* », « *Géohistoire* » (Christian Grataloup), « *La dette, 5000 ans d'histoire* » (David Graeber), « *La fin de la démocratie ?* ».

Rejoindre l'atelier débat, c'est s'offrir l'opportunité de partager un moment d'échange où la réflexion collective enrichit la pensée individuelle. Que vous soyez un débatteur expérimenté ou simplement curieux d'approfondir certains sujets, cet atelier vous offre un cadre pour développer vos compétences en matière de dialogue et de réflexion critique.

Nous accueillerons volontiers de nouveaux participants. J.-Paul COLLIN - collinjeanpaul1@gmail.com

iPhone – Multimédia – Informatique

Voilà bien un domaine qui ne cesse d'évoluer, au grand dam parfois des séniors qui suivent comme ils peuvent... Il faut bien constater cependant que ces dernières années la demande à l'intérieur du club s'est peu à peu tarie. Pourtant, nous sommes sûrs qu'il y a encore des attentes... D'où :

1^{ère} proposition : celle de Jean-Paul PERNET qui propose une nouvelle fois de mener ses formations, d'initiation ou de niveau 2, sur l'iPhone. Inscrivez-vous rapidement auprès de lui ! *NB : l'animateur de l'atelier 'Smartphone' n'a plus la disponibilité cette année de proposer ses séances de découverte. Voir en bas de page d'autres possibilités d'aide.*

Une approche iPhone en deux niveaux...

Chers amis, amateurs d'iPhone, je propose une nouvelle fois deux ateliers, en fonction de vos attentes.



Cet appareil est bien évidemment un téléphone, mais aussi un appareil photo, une caméra, un lecteur de musique et de vidéo, un GPS... Avec lui, vous pourrez gérer votre agenda, votre carnet d'adresses. C'est aussi un outil de communication par courriel, textos (SMS) et liaisons visio...

ATELIER 1 - INITIATION

Vous souhaitez apprendre à vous servir des fonctionnalités de base de l'appareil :

Comment téléphoner ? / gérer ses **contacts** / son **agenda** ?

Ecrire un **SMS** /Texto, avec ou sans photo attachée

Ecrire un **mail** / accéder à **internet** ?

Faire une **photo/vidéo** avec cet appareil ?

Un cycle de **6 séances** (de 120 minutes) devrait permettre de bien avancer dans ce programme.

Pour les deux ATELIERS...

Il faut bien évidemment que vous veniez... **avec votre appareil, avec un forfait** qui autorise une connexion internet, l'envoi de SMS et/ou de MMS (SMS avec photo)... avec beaucoup de patience.

8 personnes au maximum dans le groupe !

Les **6 séances** se dérouleront, **à partir de la mi-novembre 2025** (semaine n°47), le **mardi (AT1) ou le vendredi (AT2) matin de 9h30 à 11h30** dans les locaux du Club, rue Alfred de Vigny... La dernière séance aura lieu en janvier, les 27 et 30 !

Pour vous inscrire, prenez contact avec moi par courrier, SMS ou courriel dans lequel vous donnerez vos coordonnées (nom, téléphone, adresse de courriel) pour que je puisse vous répondre. Précisez l'atelier 1 ou 2 choisi. Avant le 10 novembre 2025 !

Jean-Paul PERNET – 32 rue des Lilas – 67117 FURDENHEIM – Tél : 06 10 20 91 34 – jppernet@yahoo.fr

2^{ème} proposition : celle de Jean-Paul SIEFFERT. Il a animé de longue date un **atelier 'Audiovisuel'** et il propose d'en élargir les thèmes à l'informatique en général car bien des séniors restent paniqués devant cet outil barbare qu'est l'ordi. Pour appréhender vos questions, démarches, manipulations, sachez que **l'atelier 'Informatique - Audiovisuel' est ouvert tous les lundis de 14 à 17 h** pour répondre à vos demandes, aussi simples ou avancées soient-elles !

Vous pouvez contacter Jean-Paul : jean-paul.sieffert@laposte.net ou mieux encore, passer au club un jour pour voir, apprendre, comprendre... l'ambiance est conviviale !

Ou alors... Connaissez-vous 'SHADOK' le 'tiers lieu des cultures numériques à Strasbourg' (Presqu'île André Malraux) qui propose une multitude d'ateliers gratuits d'accompagnement et d'initiation au numérique ? Nous envisageons d'ailleurs de monter avec Shadok une conférence destinée aux membres du club, par exemple sur les enjeux du numérique. À suivre...

Site : www.shadok-strasbourg.eu Un fascicule de 40 pages est disponible sur place.

ATELIER 2 - votre compagnon du quotidien

Comment transformer notre smartphone en outil multimédia !!!

Découvrir ensemble les subtilités et réglages de votre appareil :

Connecter au **WIFI** / Choisir une **sonnerie différenciée par personne** / Le connecter à votre ordinateur / Assurer les sauvegardes, récupérer les photos... !

Le connecter au téléviseur ?

Installer une partie de ma **bibliothèque musicale** / une partie de ma **bibliothèque vidéo** ?

Accéder à **internet** ? (nécessite un forfait le permettant)

Comment installer une **app** (application) et développer les possibilités de votre appareil ?

.... **Et d'autres questions que vous n'hésitez pas à poser... !**



Écriture I

Nous travaillons depuis l'an dernier à un projet d'écriture que nous avons appelé « Strasbourg, notre ville ». Déjà bien avancé, ce projet demande à être finalisé. C'est un travail collectif exigeant pour chacune, chacun. Nous y consacrerons l'atelier d'écriture de l'année à venir.

Écriture II

« *L'écriture n'est pas la découverte de soi, mais la découverte des autres que l'on a en soi ou des autres qui nous entourent* » **Eric-Emmanuel Schmitt**

« *Ce qu'on ne peut pas dire, il ne faut surtout pas le taire, mais l'écrire* » **Jacques Derrida**

« *L'écriture a cette vertu de nous faire exister quand nous n'exissons plus pour personne. De là sa magie, sa divine héritage* » **Georges Perros**

Si ces citations vous inspirent venez rejoindre l'atelier d'écriture II, le mercredi après-midi tous les quinze jours. C'est s'offrir une parenthèse créative dans une atmosphère chaleureuse, où l'on peut exprimer ses idées, partager ses émotions et développer son style. Que vous soyez déjà un écrivain en herbe ou que vous souhaitiez simplement tenter l'aventure de l'écriture, cet atelier est fait pour vous. À bientôt !

Jean-Paul COLLIN - collinjeanpaul1@gmail.com



Reliure

La reliure est une activité manuelle créative qui allie dextérité et patience. Si vous avez envie de restaurer vos vieux livres ou d'en créer tout simplement, notre groupe d'adeptes se réunit tous les 2ème et 4ème jeudis dans une ambiance conviviale et studieuse. Que vous soyez débutant ou déjà initié, vous êtes bienvenu !

Marc DIHO

Abonnements Opéra et OPS

Signalons aux nouveaux adhérents du Club et rappelons aux anciens la possibilité d'obtenir par l'intermédiaire du club des **abonnements à tarif réduit** à l'Opéra du Rhin et à l'Orchestre Philharmonique de Strasbourg. Une lettre-info au mois de mai vous renseignera sur les modalités d'inscription ou de réinscription. L'important en l'affaire est de bien respecter les délais !... Tout s'est très bien passé pour la saison 2025-2026 de ces deux institutions musicales, les réductions ont été obtenues... et les premiers concerts ont déjà commencé !

Marie-Andrée GUIDAT lilelo52@yahoo.fr (Opéra) – François GENEVAUX fgenevaux@gmail.com (OPS)

Calligraphie latine

Les calligraphes ont repris le chemin du local rue de Vigny, le vendredi 19 septembre. Nous nous retrouvons les vendredis de 8h30 à 11h30, au local, sauf pendant les vacances scolaires.

Cette année, nous avons mis au programme l'étude de deux écritures : la chancelière et la rustica. Au 3ème trimestre nous aborderons la composition, l'équilibre entre les pleins et les vides, dans un ensemble harmonieux.

Nous pouvons accueillir deux ou trois futurs calligraphes.

Francine HAGELSTEIN et les calligraphes de l'atelier.



Encadrement

Les retrouvailles après vacances ont eu lieu le jeudi 18 septembre au local rue de Vigny. Nous nous y retrouvons les 1er, 3ème et 5ème jeudis du mois, de 9h à 12h, sauf pendant les vacances scolaires.

Notre groupe est restreint, aussi nous pouvons accueillir plusieurs personnes intéressées par cette activité qui demande soin et minutie, et apporte en contrepartie le plaisir de la mise en valeur d'une œuvre

Francine HAGELSTEIN



Filalapatch

C'est un club très fermé où quatre ou cinq mémés complotent tous les lundis matin et "ourdiscent" ... de beaux ouvrages (patchwork, broderie, tricot, crochet...). Étant donné leur grand âge, elles sont forcément au sommet de leur art qu'elles souhaitent vivement transmettre. Vous l'avez deviné, l'atelier n'est pas fermé et ses adhérentes sont ouvertes... à toutes nouveautés que pourraient leur apporter de nouvelles recrues – des deux genres... – passionnées de travaux manuels et désireuses de partager un moment de convivialité.



SPAM... Ô rage, Ô désespoir !



Ils sont formidables, les filtres anti-spam que nos fournisseurs de messagerie mettent en place pour nous épargner une flopée de courriels publicitaires intempestifs. Formidables, MAIS...

Voici deux messages reçus par le club le 22 octobre après l'envoi de notre lettre-info n°53 :

De Jean-Jacques, responsable des rando's du vendredi :

« En randonnant vendredi, plusieurs randonneurs m'ont dit n'avoir pas reçu la dernière LI et donc n'ont pas eu les informations pour s'inscrire en temps utile au voyage en Auvergne (maintenant complet). »

De R.W. le même jour :

« Bonjour, Mon épouse et moi-même sommes adhérents depuis un an mais ne recevons ni l'un ni l'autre votre bulletin d'information, ce qui nous a fait rater l'inscription à la sortie dans le Massif Central. »

Vérification faite, dans tous les cas, la lettre-info avait bien été envoyée, aux bonnes adresses. Chacun aura compris : **les filtres de spam ont à nouveau frappé, à tort et à travers comme souvent !** C'est rageant puisque cela prive certains de s'inscrire à une manifestation ; c'est pénible pour nous, organisateurs, qui n'en pouvons mais.

Malheureusement cette situation est le lot de tous les envois électroniques en nombre et il n'y a pas de parade totalement efficace. De notre côté, nous pouvons vous assurer que tous les réglages au niveau du serveur de courriels (le site web du club) sont à notre connaissance définis au mieux pour éviter les spams.

De votre côté, deux précautions peuvent être prises, même s'il y aura toujours des trous dans la raquette :

- Indiquer dans la « liste verte » de votre appli de messagerie qu'elle doit laisser passer tout ce qui vient du domaine '@clubmgen67.fr' Voir le paramétrage de votre appli.
- Prendre l'habitude de consulter de temps en temps la boîte de spam (ou 'indésirables') de votre appli pour en extraire ce qui y est déposé à tort... pas seulement ce qui vient du club !

Mais, c'est là que cela se complique un peu : savez-vous que pour bon nombre d'utilisateurs, il y a DEUX boîtes dans lesquelles peuvent se perdre des courriels parfaitement 'innocents' ? Cela dépend de l'outil de messagerie que vous utilisez.

Cas 1 : vous utilisez directement votre Webmail. C'est le cas si, pour lire vos messages, sur êtes sur le site du fournisseur, exemple 'Orange : <https://mail01.orange.fr/appsuite...> ou bien Gmail : <https://mail.google.com/mai...> ou SFR, ou Bouygues, etc... Dans ce cas, ce n'est pas très compliqué, vous avez une seule boîte 'spam' ou 'indésirables' à consulter.

Cas 2 : vous utilisez un intermédiaire, genre Thunderbird, Windows Live mail, Outlook, etc... C'est une appli dont on peut dire qu'elle joue le rôle de 'facteur' : elle va chercher sur le serveur d'Orange, de SFR... les messages (seulement ceux qui n'ont pas été 'spamés' par le premier filtre) et elle les rapatrie sur votre ordi. Mais elle ajoute un deuxième filtre, qui peut lui-même arrêter des messages que le premier avait laissé passer ! Donc notre innocente lettre-info que vous n'avez pas pu lire se trouve placée ou bien dans la boîte de cette appli tierce... ou bien dans la boîte de spam de votre fournisseur... Il faut aller à la pêche dans les deux pour en trouver la trace !

GRRRRR !!!!!

François GENEVAUX

Activités physiques
Activités physiques

Sorties – Voyages
Sorties – Voyages

CLUB

VOSGIEN
Sports et Loisirs
Séniors 67

2026 se profile à l'horizon !

Depuis la parution de notre dernier bulletin d'information notre association a vécu une année pleine, riche en activités.

En juin, l'assemblée générale de SLS-67 s'est tenue au parc animalier de RHODES. Elle a enregistré le renouvellement partiel du comité avec le départ de quatre membres et l'arrivée de cinq nouveaux membres. Un grand merci aux sortants et bon courage aux entrants.

Tout au long de l'année, les marcheurs et randonneurs ont su profiter des grands espaces des Vosges et de la Forêt Noire pour s'adonner aux plaisirs de la randonnée, qu'il fasse chaud ou qu'il pleuve !

Depuis septembre, les activités en salle ont repris, les joueurs de ping pong s'affrontent, les danseurs retrouvent leur partenaire, les adeptes de qi gong travaillent leurs gestes et postures. Par contre, les amateurs d'entretien de la forme physique doivent patienter en attendant la fin des travaux dans leur nouvelle salle. Toutes ces activités sont encadrées, semaine après semaine, par des bénévoles, un grand merci à eux.

Les séjours et voyages prévus en 2026 sont bien engagés : Le séjour aux Saisies compte 51 inscrits, le voyage en Italie dans le golfe de Naples et Paestrum est déjà bien rempli et le séjour de randonnées en Auvergne est complet. Le voyage en Bulgarie est en construction et vous sera présenté très bientôt.

Dès la parution de ce bulletin il sera temps de se mettre en conformité pour la nouvelle année 2026. C'est en effet la période pour faire le renouvellement de votre adhésion au Club Santé Séniors et à SLS-67. Les montants des cotisations n'ont pas évolué et restent fixés à 22 euros pour les membres du Club et à 45 euros pour les non membres. Par contre certaines participations aux frais de location ont été adaptées à l'augmentation des frais de location des salles.

Les nouveaux membres qui adhèrent à partir de septembre bénéficieront des tarifs 2025 pour le dernier trimestre 2025. Leur adhésion sera prolongée jusqu'à fin 2026 sans cotisation supplémentaire.

Autre nouveauté, le comité a décidé de vous dispenser de la production d'un certificat médical de non contre-indication. Mais en échange, vous **devrez vous engager à vérifier que vos aptitudes physiques soient adaptées aux exigences de l'activité que vous voulez pratiquer**. Soyez particulièrement attentifs à la rédaction de la demande d'adhésion et au chèque afin de nous éviter des dossiers incomplets qui sont particulièrement chronophages pour les bénévoles.

Pour être assuré dès la reprise de janvier, ne tardez pas à faire votre démarche. Les membres du comité et quelques bénévoles prévoient de traiter les dossiers d'adhésion pendant la période du 15 novembre au 15 janvier. Au-delà de cette date les délais de traitement seront bien plus longs et vous risquez de ne pas être assurés à temps.

Le Club Vosgien vous adressera par courriel votre carte de membre pendant la première quinzaine de janvier (renseignez bien lisiblement votre adresse courriel et surveillez vos spam).

Toutes ces activités peuvent vous être proposées grâce aux membres bénévoles. Comme tous les ans, nous lançons **un appel afin de renforcer l'équipe** de chefs de courses, d'animateurs d'activités et d'organisateurs de voyages, de séjours, de sorties journée et de conférenciers. Nous comptons sur vous !

Jean-Louis SCHEIDT, Président.

À la découverte du monde

... une autre façon de voyager

CLUB
VOSGIEN
Sports et Loisirs
Séniors 67

Un nouveau cycle – la 12^{ème} édition !! ... déjà ! – que nous entamons en évoquant deux événements majeurs qui ont marqué deux prestigieux édifices de notre patrimoine ...

Venez nombreux ! Participation gratuite ... néanmoins, MERCI de vous inscrire en ligne au plus tard 48h auparavant (<https://www.clubmgen67.fr/sls-67/conf>) ! À défaut et à titre exceptionnel, inscription par téléphone au 06 07 69 27 09

<p>NB : la première conférence mentionnée aura eu lieu quand vous serez en possession de ce bulletin ; nous la mentionnons à titre d'information au cas où vous auriez manqué le flash-info qui l'annonçait.</p>	
	<p>La restauration du grand orgue de Notre-Dame</p> <p>Mardi 14 octobre 2025 à 14h15 – Amphi Leonardo</p> <p>Christian LUTZ, <i>Technicien-conseil pour les orgues auprès des Monuments historiques</i></p> <p><i>Chargé du suivi du démontage puis de la restauration du grand orgue de Notre-Dame de Paris, de 2019 à 2024, Christian Lutz fut l'un des nombreux acteurs de cette opération exceptionnelle.</i></p>
 Conférence illustrée	<p>1275 : Date d'achèvement de la construction de la nef de la cathédrale de Strasbourg</p> <p>Jeudi 20 novembre 2025 à 14h15 – Amphi n° 2</p> <p>Jean-Paul LINGELSER, <i>Président honoraire de la Société des Amis de la Cathédrale de Strasbourg</i></p> <p><i>De nombreux historiens de l'art ont proposé une chronologie de cette reconstruction devenue définitive. De nouvelles recherches ont bousculé le déroulé de ces travaux de manière significative et apportent un nouvel éclairage, dont Jean-Paul Lingelser nous fera part...</i></p>

Horaire ? 14h15 - Présentation suivie d'échanges avec le conférencier

Lieu ? IUT Robert Schuman – Amphi Léonardo ou Amphi n° 2

Campus universitaire d'ILLKIRCH Tram ligne A ou E – Arrêt « Campus Illkirch »

Renseignements auprès de Jacques FLECK (jacques.fleck@yahoo.fr)

Une brève... à propos du voyage en Bulgarie

L'organisation du **voyage de découverte de la Bulgarie**, annoncé pour septembre 2026, étant encore en cours de finalisation, nous ne sommes pas en mesure de présenter ce projet dans ce bulletin ! Un peu de patience encore... nous reviendrons vers vous dès que possible ! Merci de votre compréhension !



L'Atelier Voyages & Sorties

Gardez la forme, restez ZEN, faites du QI GONG !

Le QI GONG est une discipline énergétique corporelle qui fait partie des cinq piliers de la médecine chinoise, avec la pharmacopée traditionnelle, la diététique, les massages et l'acupuncture.

QI GONG veut dire travail et maîtrise de l'énergie.

C'est un ensemble d'exercices qui associent la visualisation (suivre le mouvement en pensée), la respiration (contrôler sa respiration améliore aussi la tension artérielle), et des mouvements ciblés.

C'est une répétition de mouvements lents et liés pour étirer les membres, redresser le dos, assouplir les articulations, ouvrir la cage thoracique, mobiliser le bassin, débloquer les articulations des hanches et de la nuque, favoriser un brassage des organes internes.

On stimule également son cerveau grâce à la concentration mentale et aux efforts de mémorisation.

Nous commençons en douceur par des automassages pour détendre les muscles et assouplir les articulations. Puis nous continuons par des mouvements de qi gong qui varient selon les saisons et nous terminons généralement par un moment de détente respiratoire.



La pratique s'adresse à tout le monde, quelles que soient les possibilités physiques ou l'âge, et les exercices peuvent être pratiqués assis si nécessaire.

Venez découvrir cette gymnastique douce pendant une ou deux séances, vous êtes les bienvenus !

Les cours ont lieu dans le foyer paroissial protestant, rue Christian Pfister, à la Meinau.

Il y a un parking attenant et le long de la rue ; la rue est desservie par un bus, le tram est sur la route de Colmar, à 10 minutes de marche, et nous encourageons le covoiturage.

Les cours ont lieu le jeudi de 17 h30 à 19 heures

Pour plus d'informations, contacter :

Eliane HUGHES Tél 06 71 93 50 94

courriel : elianemhughes@gmail.com



Arlette BEYLER Tél 06 20 68 72 63

courriel : beylera@orange.fr

Compte rendu du Séjour à Serre Chevalier

21 au 28 juin 2025

Le 21 juin 2025, départ pour le Briançonnais, sous la houlette de René et la conduite souple et rassurante de Benjamin. Après 2024 cette seconde mouture du séjour randonnée dans la vallée de Serre Chevalier, à proximité du Parc des Écrins, connaîtra le même succès, cette année, sans pluies torrentielles, ni crues menaçantes, mais avec un beau temps exceptionnel presque toute la semaine : que du bonheur !

Heureux redoublants et chanceux petits nouveaux ... bienvenue à Serre Chevalier, nom du domaine skiable et touristique de la Haute Guisanne, du col du Lautaret jusqu'à Briançon. Nos talentueux et charmants guides – Laetitia, Cédric, Jef et leur « chef » Manu, à la verve inénarrable – se sont mis en quatre pour concocter six jours de randonnées inédites : ni trail, ni GR5, ni mur d'escalade , toutefois une petite cheminée et quelques sentiers exposés pour les plus braves, et surtout une incroyable variété de paysages naturels et de plantes , sans oublier des rencontres avec nos « amis » à quatre pattes, parfois seulement deux (marmottes , rapaces , corvidés...), ainsi que la découverte d'un riche patrimoine culturel.



Nous découvrons d'abord les environs proches de la Salle-les-Alpes en parcourant les superbes alpages fleuris du Lauzet et les forêts de mélèzes au feuillage vert tendre, sur les sentiers du roi ligure Cottius, qui régna sur la région il y a 2000 ans : premières edelweiss, asters et diverses orchidées... écouter le cri de l'invisible casse-noix moucheté, seul oiseau à pouvoir casser les cônes et extraire les pignes du pin cembro, une curieuse association entre l'oiseau et ce pin adapté aux altitudes élevées (jusqu'à 2200 à 2500 m) ; ce sont les graines oubliées dans les caches de l'oiseau qui assurent la reproduction du pin cembro.



Le lendemain, cap au sud de Briançon vers l'Argentière la Bessée, à la limite des parcs des Écrins et du Queyras : de belles grimperettes dans la vallée de Freyssinière avec des vues imprenables sur la vallée de la Durance ; pour le groupe des braves, le col de l'Aiguille avec des parcours un peu aériens en descente le long de belles falaises, des abrus, des abris sous roche au pied des aiguilles de la Rortie... de grandes gentianes jaunes et des lys orangés nous offrent leur magnificence et nous récompensent de nos efforts.

Un autre jour, en route vers la fameuse vallée de la Haute Clarée et le village ancien de Névache, bien connu par la série « Alex Hugo » que certains ont pu apprécier au travers de ses magnifiques paysages. Déjeuner sur l'herbe aux lacs Bellety et Chavillon pour le groupe 1, face aux sommets « Les trois rois mages », non loin des bornes marquant la frontière historique entre les royaumes de France et celui de Savoie. Beaucoup de monde pour cette randonnée mythique, mais plus de calme au lac supérieur Bellety avec vue sur le Mont Tabor, tacheté encore de quelques plaques de neige. De belles montées encore, mais surtout une descente un peu sportive dans les alpages à moutons, les ocres, les gypses avec dolines et demoiselles coiffées.

La pause de mi semaine à Briançon est la bienvenue, avec au choix, la ville basse et son petit marché, ou la ville fortifiée - le fort de la Sallette pour le groupe 2 ou le fort des Trois Têtes et le grand tour de cette fortification pour le groupe 1. Si Vauban ne fut pas le premier ingénieur militaire à vouloir protéger cette ville au carrefour de cinq vallées, il a, en revanche, réalisé pour Louis XIV les nombreux plans des fortifications construites aux 18^{ème} et 19^{ème} siècles par ses élèves, faisant de Briançon la place forte imprenable, qui au 20^{ème} siècle ne fut occupée qu'après novembre 1943 par les troupes allemandes. Briançon, un site exceptionnel, la ville la plus haute de France quoique éloignée des grandes agglomérations, connaîtra peut-être un nouveau destin puisque le Fort des Têtes pourrait devenir le lieu d'accueil du village olympique des JO d'Hiver 2030 !

Après un déjeuner fort agréable dans la verdure des « Alpes d'Azur », visite du village classé du Monêtier-les-bains et de son musée d'art sacré (statues et cadrans solaires des églises de la vallée)... pendant que d'autres préférèrent le jardin botanique du Lautaret, un vrai bijou face au massif de la Meije, avec ses flores de montagne du monde.



Le lendemain, randonnée autour du col de l'Izoard, pour certains sous une pluie brève de queue d'orage et grêle !!!... mais avec un pique-nique bucolique dans les alpages avec observation de marmottes et de brebis, dans un environnement grandiose de coulées de gypses et de petits névés d'où pointent quelques soldanelles, des pulsatilles alpines...



Une fin en beauté par la découverte des villages perchés de la haute Romanche : Ventelon, les Terrasses et le Chazelet. Ça grimpe encore bien pour les plus courageux vers le Signal de la Grave (2443 m) sans parler de la descente chaotique dans les drailles, chemins de transhumance des vaches vers les estives. D'autres préfèrent le téléphérique de la Grave pour atteindre les 3200 m d'où s'offre une vue époustouflante sur les glaciers.

Départs matinaux, journées bien remplies... mais fins d'après-midi à la piscine et au sauna, soins des pieds avec René et pour ceux et celles encore pleines d'énergie, danses collectives après le dîner, animées par Michèle F, Betty et René, sans oublier les deux *garden-parties* dans le parc des « Alpes d'Azur »... la soirée d'anniversaire surprise de Jean-Jacques et Raymond avec un somptueux gâteau réalisé par le chef cuisinier de la résidence et du Prosecco qui coule à flots... sans oublier les quatre ou cinq copines qui auraient bien voulu randonner mais durent se restreindre aux terrasses, jardins, piscine, scrabble... le tout en joyeuse compagnie notamment lors de conviviaux déjeuners. Bravo au groupe 5 !

Encore un grand merci pour ce séjour inoubliable :

- à notre cher GO René et son fidèle ministre des finances Willy
- à nos accompagnateurs /accompagnatrices hors pair et toujours pleins d'humour
- aux équipes des « Alpes d'Azur » qui ont veillé sur nous avec professionnalisme et bienveillance
- à notre précieux et dévoué chauffeur Benjamin.

Le séjour 2025 à Serre Chevalier a tenu ses promesses au-delà de toute espérance ! Sans casse, ni bobo (ou presque pas, en tout cas pas sur les sentiers), ni pneu crevé !

Et on devrait se retrouver pour de nouvelles aventures au pied du téléphérique de la Grave peut-être dans 3 ans !!!??

Compte rendu rédigé par Martine ZELLER

Retour sur un voyage très réussi !

Cap sur la Bohême, en République Tchèque, grâce à Michèle, dans un car conduit par un chauffeur expérimenté et souriant.

La Bohême est l'une des deux régions de la République Tchèque et est habitée par un peuple de langue slave depuis le VI^{ème} siècle ; c'est au IX^{ème} siècle que la région est évangélisée par des missionnaires venus de Byzance, et qu'un prince bâtit sa forteresse sur une colline appelée Hradcany, la future Prague ; il fonde la dynastie des Premyslides. Les premiers saints protecteurs de la Bohême sont le duc Václav (Venceslas 923-929) assassiné par son frère et sa mère Ludmilla, dont on trouve les statues dans nombre d'églises. La dynastie s'éteint en 1306 et en 1310 le trône passe à Jean de Luxembourg (1310-1346), époux d'une princesse premyslide. Comme il est tué à la bataille de Crécy, le trône passe à son fils Charles IV (1346-1378) filleul du roi de France Charles V, également élu empereur du Saint Empire. La dynastie suivante est polonaise, ce sont les Jagellon (1471-1526), suivis par les Habsbourg jusqu'en 1918.



L'écroulement de l'Empire austro-hongrois marque la naissance de la Tchécoslovaquie, dépecée par Hitler (1938-1939), renaissante en 1945, soumise au joug de l'U.R.S.S. jusqu'en 1989 et séparée en deux États en 1992.

À notre arrivée à Plzen (Pilsen), ville créée au XIII^{ème} siècle, nous sommes accueillis par notre guide, Tomas, pour visiter la résidence Semler, maison bâtie dans les années 1930 par l'architecte Adolphe Loos pour une riche famille juive : elle est très moderne dans sa conception des espaces et très soignée dans sa décoration (bois différents selon les pièces, couleurs adaptées à l'usage des pièces, suspensions et lampes très « Paris 1930 »). Suit la visite de la brasserie Pils, qui date de 1842 (fabrication, cuves en cuivre rutilant, caves avec dégustation).



Le lendemain nous nous rendons à la grande synagogue bâtie en 1893 dans le style néo-roman, pour une communauté d'environ 3000 membres, avec ses deux tours culminant à 45 mètres, encore en usage pour les quelques 100 membres actuels, car la guerre et la solution finale n'ont pas épargné les Juifs de Plzen. La ville s'organise autour de la Place de la République, grande place carrée, occupée en partie par la cathédrale

gothique Saint Barthélémy du XIV^{ème} siècle, avec la plus haute tour d'église de Tchéquie ; c'est une église-halle : les trois nefs ont la même hauteur, avec un décor baroque. À remarquer aussi la colonne de la peste élevée par la ville au milieu du XVI^{ème} en remerciement d'avoir été épargnée.

Après une visite éclair du Musée de la Bière et le déjeuner, direction Marienbad (Mariánské Lázně), l'une des trois « villes d'or », les villes d'eaux, rendez-vous des têtes couronnées (cf. les statues d'Édouard VII de Grande-Bretagne et de François-Joseph de Habsbourg) ; le développement de la ville date de 1808 quand un médecin commence à soigner grâce aux eaux minérales des 40 sources froides. Un peu belle endormie, Marienbad est propice aux promenades dans le parc où se trouve une fontaine qui, toutes les deux heures, voit ses jaillissements accompagnés de musique (pour nous Johann Strauss !).



Le lendemain, départ pour Carlsbad (Karlovy Vary), la 2^{ème} ville thermale (nous n'avons pas visité la 3^{ème}, Frantiskovy Lazne), bâtie le long de la rivière Tepla, beaucoup plus animée et peuplée que Marienbad ;



outre les bains, on y trouve le fameux cristal de Bohême et de la porcelaine ; les immeubles, de style éclectique, très colorés, ont été magnifiquement restaurés (il faut reconnaître que certains ont des allures de devantures de pâtisseries...), et les magasins de luxe sont légion ; le clou de la visite est le geyser d'eau à 70°C qui jaillit

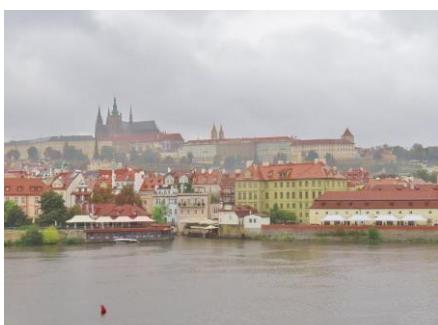
en permanence. La vie avant 1914 devait y être fort agréable pour les curistes.

Changement de décor : sur la route de Prague, arrêt à Lidice, l'Oradour tchèque, rasé, brûlé, habitants assassinés ou envoyés dans des camps, après l'attentat contre Reinhard Heydrich, le 'Protecteur de la Bohême-Moravie' (9 juin 1942). Le site est d'autant plus poignant qu'il n'y a que des stèles indiquant la place de certains bâtiments éparpillés dans des pentes engazonnées ; un monument aux enfants y a été érigé et une roseraie plantée. Un musée affiche les photos des habitants assassinés, celles des paras tchèques auteurs de l'attentat, quelques témoignages de survivantes sont diffusés, le tout replacé dans l'époque.



Nos deux jours à Prague (Praha en tchèque) furent fort occupés ! ... et très pédestres ! Prague a été un temps capitale des Habsbourg, remplaçant Vienne sous l'empereur Rodolphe II (1576-1611), prince cultivé, amateur d'art et de sciences, attirant à sa cour les astronomes Kepler et Tycho-Brahé, le peintre Archimboldo, les orfèvres et sculpteurs de pierres dures italiens, les Miseroni.

Montée au « château » : nous passons devant l'abbaye de Strahov située au sommet d'une colline d'où l'on a une superbe vue sur la ville et la Vltava (la Moldau) avec ses nombreux ponts ; nous passons devant de beaux palais des XVII^{ème} et XVIII^{ème} siècles, des églises baroques comme Notre-Dame de Lorette, avant d'arriver en vue du château proprement dit ; on dit que c'est une « ville dans la ville » : on y trouve en effet des habitations et des restaurants, et pas seulement des lieux de pouvoir. L'entrée est le lieu de la relève de la garde et donne sur la Cour d'Honneur ; au centre de la seconde, une grande



fontaine baroque ; la troisième est occupée par la cathédrale Saint Guy, de style gothique et néo-gothique, commencée en 1344 et achevée en 1929 seulement. C'était la cathédrale des couronnements et des mausolées des rois ; on y voit aussi le tombeau baroque et luxueux, en argent massif, de Saint Jean Népomucène. Sur l'arrière de la cathédrale, la basilique Saint Georges à la façade colorée et à l'intérieur roman, dotée de deux tours romanes. Nous finissons la visite par la Ruelle d'Or située sous le rempart, étroite et bordée de minuscules maisons très colorées (magasins, ateliers d'artistes).

Après le déjeuner, visite du quartier appelé Mala Strana, le Petit Côté, en contrebas du « château », sur les bords de la Vltava : c'est le royaume du baroque le plus échevelé, en témoigne l'extraordinaire église

Saint Nicolas ; énorme coupole, dorures, colonnes torses et cannelées, trompe-l'œil, couleurs en font un condensé de cet art du mouvement, de l'illusion et du théâtral.

Retour à l'hôtel pour le dîner puis métro pour un spectacle de mime et de marionnettes en lumière noire, dans la grande tradition tchèque.

Le lendemain, pluie abondante toute la journée ! Nous traversons le Pont Charles (XIV^{ème} siècle et toujours debout) nommé en l'honneur de Charles IV, large de 9,5 mètres et long de 500 mètres, orné de statues de saints. Il donne accès à la Vieille Ville dont nous arpenton les rues étroites et sinueuses pour aboutir à la grande place, très animée, où le mémorial dédié à Jan Hus (début XX^{ème}) attire le regard. La place est bordée de belles demeures ; sur un mur de l'hôtel de ville, une horloge astronomique (XV^{ème} et XVI^{ème} siècles) présente un défilé de personnages toutes les heures. Et bien sûr, le coq chante comme à Strasbourg !

Enfin nous arrivons dans Josefov, l'ancien ghetto, devenu un quartier chic : il reste plusieurs synagogues, mais il y a tant de monde et de queues que nous n'en visitons qu'une : celle où sont inscrits les noms des Juifs de Bohême et de Moravie victimes de la Shoah, au nombre de 77 297. Y sont exposés aussi des dessins d'enfants déportés à Terezin et assassinés peu après. De la synagogue on passe directement dans le vieux cimetière juif : des arbres très hauts ombrent les quelque 12 000 stèles dressées, parfois de guingois, dont la plus ancienne date de 1439. C'est là qu'est enterré Rabbi Loew qui, selon la légende, créa le Golem.



Les deux jours suivants ont été consacrés à la Bohême du sud, moins fréquentée (ouf !). À Tabor nous avons la chance d'être accueillis au Lycée Pierre de Coubertin qui a une section en langue française ; un professeur français en poste nous explique les différents cursus, puis des élèves nous font visiter leur établissement. Tabor est une jolie petite ville ancienne à l'écart des foules : en 1420 elle se range dans le camp hussite et prend ce nom en référence au Mont Thabor, lieu de la Transfiguration du Christ.

Au bout d'une route tortueuse, le déjeuner se passe dans un village appelé Holasovice, très isolé, qui vivait en autarcie et est inscrit au patrimoine de l'Unesco. Toutes les maisons ont été bien restaurées. De là nous gagnons Ceské Budejovice, ville militaire, forteresse datant de 1265. La place principale est grande et carrée pour y déployer les exercices militaires. Elle est baignée par la Vltava et un affluent, ce qui la protège.



Le samedi 27 septembre est un jour férié : c'est la Saint Wenceslas. Nous allons à Cesky Krumlov au bord de la Vltava ; le site est magnifique, dominé par son château de la fin du XIII^{ème} siècle, avec une belle place principale, de belles maisons, et, unique au monde, un ravissant théâtre baroque datant de 1760. Tout y a été conservé et restauré, y compris la machinerie et les décors. Nous terminons la visite par la maison d'Egon Schiele, à l'écart, dans un cadre bucolique, avant d'aller nous détendre en regardant chants et danses sur la place. Et le lendemain, retour à la maison.

Merci Michèle !



Texte : Anne-Marie GIROUDOT – Photos : Jacques FLECK

Inscriptions
Inscriptions

Liste des activités
Liste des activités

Les trois fiches qui suivent sont détachables !

PARTICIPATION AUX FRAIS – Année 2026

Première inscription Renouvellement d'inscription Non renouvellement

1. MEMBRE 1 *UNE SEULE fiche par foyer - Les cases sont à cocher pour indiquer votre choix*

À quel titre ? Adhérent MGEN ou MGEN Filia

(*) Sous réserve de validation

ou bien Non-adhérent MGEN ou MGEN Filia (Membre invité *) par le Comité de Section MGEN

NOM : _____

PRÉNOM : _____

Date de naissance (en chiffres) : ____ / ____ / 19____

Adresse (N° – Rue) : _____

Code postal – Ville : _____ Téléphone 1 : _____

Courriel : _____ @ _____ Téléphone 2 : _____

2. MEMBRE 2 (conjoint, PACS, concubin)

À quel titre ? Adhérent MGEN ou MGEN Filia

ou bien Non-adhérent MGEN ou MGEN Filia (Membre invité *)

NOM : _____ PRÉNOM : _____

Date de naissance (en chiffres) : ____ / ____ / 19____

Téléphone 1 : _____

Courriel : _____ @ _____ Téléphone 2 : _____

PARTICIPATION AUX FRAIS DE FONCTIONNEMENT DU CLUB EN 2026 Membre 1 Membre 2

- ❖ Adhérent MGEN, MGEN Filia : 18 €
- ❖ Membre invité responsable (responsables atelier, chefs de course, ...) : 18 €
- ❖ Autre membre invité : 41 €
- ❖ Chorale : participation à la location de la salle : 20 €
- ❖ Participants aux ateliers du local rue de Vigny (voir liste au dos) : 8 €

Dans le cas d'un couple, les montants Membre 1 et Membre 2 sont à cumuler.

PAIEMENT : Un seul chèque à libeller au nom de « MGEN » Montant total : ____ €

Le dossier complet, incluant si nécessaire la demande d'adhésion à SLS-67 est à adresser à
MGEN Club Santé Séniors – 11 rue A. de Vigny – 67200 STRASBOURG

TROIS RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS À NOUS DONNER (explications au verso)

VOTRE CHOIX POUR LE BULLETIN DE RENTRÉE en octobre 2026 : pour moi-même (ou nous-mêmes) je choisis la version papier par la Poste ou bien version électronique par courriel...

envoi par la Poste envoi par courriel ← Réponse obligatoire !!!

ATTESTATION DE MEMBRE(S) DU CLUB : vous pouvez obtenir l'envoi PAR LA POSTE de cette attestation à la place d'un envoi par courriel. Mais il faudra dans ce cas joindre un timbre autocollant à cette fiche.

Pour un envoi par la poste (avec timbre) barrez la mention inutile → oui - non

DROIT À L'IMAGE – NB : seules des photos de groupe sont utilisées dans nos publications :

Je refuse toute utilisation de mon image (même incluse dans un groupe) et je m'engage à en informer les photographes opérant durant les activités organisées par le Club Santé Séniors

RENSEIGNEMENTS SUR L'ADHÉSION À SPORTS ET LOISIRS SÉNIORS 67 Membre 1 Membre 2

- ❖ Je n'ai pas besoin d'y adhérer (ni activité sportive ni voyage prévus)
- ❖ Je demande l'adhésion en remplissant le formulaire séparé

RÉSERVÉ CLUB MGEN

Adhésion au club : validée – non validée

Par : _____ le : _____

Date :

Signature :

PARTICIPATION MÉNAGE DE 8 €

Ateliers concernés par la ‘participation ménage’ (pour le local rue de Vigny) : *Calligraphie, Écriture 1 et 2, Filalapatch, les ateliers Peinture (Dessin, Porcelaine, Polychromie), Reliure, Scrabble, Tarot, Vidéo.*

NB : cette participation de 8 € ne se cumule pas si vous participez à deux, trois de ces ateliers !

VOTRE CHOIX POUR LE FUTUR BULLETIN DE RENTRÉE (en octobre 2026)

Attention : ce choix concerne le bulletin de la rentrée 2026 ! Au contraire de nos lettres-infos électroniques dont la version papier n'est envoyée qu'aux membres ne disposant pas d'adresse de mail, le bulletin de rentrée étant d'une nature différente, par sa pagination et par les documents qu'il contient (ex les fiches d'inscription), vous pouvez choisir soit la version électronique soit la version papier. **Il est indispensable de nous faire connaître votre choix !**

ATTESTATIONS DE MEMBRE

Elles sont envoyées systématiquement par courriel à ceux de nos membres qui nous ont signalé une adresse de mail mais vous pouvez préférer un envoi par la Poste... il vous faudra dans ce cas joindre un timbre auto-collant à cette fiche d'inscription et le signaler au recto.

DROIT À L'IMAGE

Nous rappelons ici que dans nos publications, électroniques ou imprimées, nous n'utilisons pas de photos individuelles (sauf, dans ce cas, autorisation explicitement sollicitée) mais seulement des photos de groupes (chorale, voyages, etc...).

Si, même pour ces photos de groupes, vous refusez que soit utilisée une photo sur laquelle vous figurez, outre la mention que vous en aurez faite au recto de cette feuille, il sera **indispensable pour vous de signaler au responsable** de l'activité et au photographe votre refus.

MENTION LÉGALE CONCERNANT LES DONNÉES PERSONNELLES.

Les données personnelles collectées à partir du formulaire d'inscription sont traitées sous la responsabilité de MGEN, 3 square Max Hymans – 75748 Paris. CEDEX

Ces données font l'objet d'un traitement destiné à assurer la gestion des activités du Club Santé Séniors MGEN 67 choisies par le membre ainsi qu'à lui transmettre les informations liées au club. Le traitement des données à caractère personnel est fondé sur l'intérêt légitime de MGEN à favoriser le développement culturel, moral, intellectuel et physique de ses membres.

Le traitement de ces données est nécessaire à la gestion interne des services proposés. La non-fourniture des données a pour conséquence de ne pas permettre l'exécution desdits services.

Les données sont destinées aux personnels habilités de la mutuelle. Dans le cadre des activités organisées par des tiers, elles peuvent être communiquées aux organisateurs de ces activités.

Les données collectées sont conservées pendant toute la période d'adhésion avant d'être supprimées au moment de la résiliation sous réserve d'une conservation plus longue conforme à la durée de prescription légale.

Conformément à la réglementation en vigueur, vous disposez du droit de demander l'accès aux données à caractère personnel vous concernant, la rectification ou l'effacement de celles-ci ainsi que le droit de communiquer des directives concernant le sort de vos données à caractère personnel après votre décès. Vous disposez encore du droit de solliciter, pour motif légitime, la limitation du traitement et de vous opposer audit traitement.

Toute demande d'exercice de ces droits peut être adressée par courrier à : MGEN - Centre de gestion de la Verrière- Protection des données - CS 10601 La Verrière – 6 bis avenue Joseph Rollo – 78321 Le Mesnil Saint Denis Cedex ou sur la page www.mgen.fr/mes-donnees. Le DPO peut être contacté par courrier à : MGEN – DPO – 3 square Max Hymans 75748 PARIS Cedex 15. Un justificatif d'identité comportant votre signature pourra être demandé le cas échéant.

Si vous estimez, après nous avoir contactés, que vos droits Informatique et Libertés ne sont pas respectés, vous pouvez adresser une réclamation à la CNIL.

DEMANDE D'ADHÉSION ANNÉE 2026 À L'ASSOCIATION SPORTS ET LOISIRS SÉNIORS 67

Ce formulaire ne concerne que les membres du Club Santé Séniors MGEN 67

Votre demande d'adhésion comporte :

- ⇒ **pour l'adhésion au Club Santé Séniors MGEN 67**
 - le formulaire d'inscription au Club Santé Séniors MGEN 67 dûment renseigné (*une page*)
 - le chèque de participation aux frais du Club à l'**ordre de MGEN**
- ⇒ **pour l'adhésion à l'Association Sports et Loisirs Séniors 67**
 - le présent formulaire dûment complété (*page précédente*)
 - le chèque à l'**ordre de SLS-67**

Votre carte de membre de SLS-67 / Club Vosgien dématérialisée vous sera directement adressée par courriel.

Les membres de disposant pas d'Internet continueront de la recevoir par courrier postal.

Votre demande est à adresser **EN UNE FOIS** à l'adresse suivante :

Club Santé Séniors MGEN 67 - 11 rue A. de Vigny 67200 STRASBOURG

Tout dossier incomplet sera placé en instance et vous ne serez donc pas assurés !

Conditions et garanties d'assurance

Au cours de votre pratique d'activités physiques et sportives, vous encourez deux risques : celui d'être responsable d'un accident et celui d'en être victime. Par le biais de votre adhésion, vous possédez à cet effet une assurance fédérale en trois volets :

- Assurance de responsabilité civile
- Assurance défense recours
- Assurance Indemnisation des dommages corporels

Assurance de responsabilité civile : Si vous êtes reconnu(e) responsable, le Club Vosgien, assuré auprès de la MAIF, prend en charge l'indemnisation de la victime. Cette garantie de responsabilité vous est acquise automatiquement par votre adhésion (conformément à l'Article I321-1du Code du Sport). Elle couvre les dommages corporels causés aux tiers (y compris les autres membres du Club Vosgien), les dommages matériels et les dommages immatériels consécutifs à un accident.

Assurance défense recours : Cette garantie, d'ordre juridique, est incluse dans le contrat d'assurance. Elle s'exerce la plupart du temps dans le cadre des dommages garantis, et comporte la défense pénale. La MAIF prend en charge les frais de défense de l'assuré à concurrence d'une somme généralement précisée aux conditions particulières. En aucun cas l'amende infligée à l'assuré ne peut être garantie si ce dernier est condamné par les tribunaux devant lesquels il est cité. Le recours contre le responsable : la MAIF exerce à ses frais pour le compte de son assuré, le recours contre le responsable de l'accident, ce recours étant fait soit amiablement soit judiciairement.

Assurance indemnisation des dommages corporels : Cette garantie, strictement personnelle, vous permet de bénéficier de capitaux spécifiques en cas de dommages corporels d'origine accidentelle (ITT, invalidité permanente, décès, compléments en cas de frais médicaux...). Le Club Vosgien vous donne par ailleurs (conformément à l'Article I321-6 du Code du Sport) la faculté de souscrire des capitaux plus élevés en fonction de vos besoins personnels en prenant l'Option IA Sport +.

Tous les détails du contrat d'assurance sont également disponibles sur le site du **Club Santé Séniors 67**

www.clubmgen67.fr/sls-67/telech-sls/14-assurance

Vos avantages au Club Vosgien

Votre adhésion à l'association **Sports et Loisirs Séniors 67** vous confère aussi l'adhésion à la **Fédération du Club Vosgien**, qui regroupe plus de 130 associations affiliées. La carte de membre qui vous sera délivrée permet de justifier votre appartenance à cette grande famille et de bénéficier de conseils et d'avantages auprès de ses partenaires : n'hésitez donc pas à en prendre connaissance en consultant le site de la Fédération

www.club-vosgien.eu/associations-club-vosgien/avantages-pour-les-membres/

Vous y trouverez en particulier :

- des conseils aux randonneurs
- la liste des autres associations
- la liste des commerces qui offrent des remises

et pour ceux qui organisent des voyages, une liste d'organismes offrant des remises...

Activités	Jour et heure	Lieu	Rythme	Animateur / Courriel	✉ sur demande	Péodicité / Date reprise
Culture, voyages, sorties						
Abonnements groupes	Opéra – OPS (voir bulletin de rentrée pour modalités d'inscription)			Marie-Andrée GUIDAT lilelo52@yahoo.fr		
Généalogie	Mardi 14 h 00 – 16 h 00	Club 11, rue Alfred de Vigny	Mensuel le 1 ^{er} mardi du mois	Jean-Jacques PANSIOT jean.jacques.pansiot@gmail.com Hubert OBERBACH huoberbach@gmail.com		Hors vacances scol. 7 octobre 2025
Débat	Lundi 14 h 00 – 17 h 00	Club 11, rue Alfred de Vigny	Environ toutes les trois semaines	Jean-Paul COLLIN collinjeanpaul1@gmail.com Françoise WERCKMANN francoise.werckmann@gmail.com		Hors vacances scol. 8 septembre 2025
Lecture	Lundi 14 h 00 – 16 h 00	Club 11, rue Alfred de Vigny	Une fois par mois	Élisabeth MAERTEN elisabeth.maerten@orange.fr		Hors vacances scol
Iphone	Mardi ou vendredi (selon le groupe) 9 h 30 – 11 h 30	Club 11, rue Alfred de Vigny	Voir bulletin ou le site du club	Jean-Paul PERNET jppernet@yahoo.fr		Début Mi-novembre 2025
Langue (alld – anglais)	Mardi 12 h 00 – 14 h 00	Club 11, rue Alfred de Vigny	En alternance All 1 ^{er} /3 ^{ème} mardi Ang 2 ^{ème} /4 ^{ème} mardi du mois	Caroline KERLAN (allemand) caroline.kerlan@gmail.com Alix DESDUNES (anglais) adesdunes@gmail.com		Hors vacances scol. Début octobre 2025
Conférences	Organisées par SLS-67 et ouvertes à tous, en deux cycles : cinq à six conférences à l'IUT Robert Schuman. Programme dans le bulletin et sur le site web du club.			Jacques FLECK jacques.fleck@yahoo.fr		Dates à fixer
Voyages – Sorties sous l'égide de SLS - 67	Les projets validés par l'atelier Voyages – Sorties paraissent sur le site web du club et de SLS http://www.clubmgen67.fr et dans le bulletin. La participation à certains voyages nécessite l'adhésion à SLS-67.			Jacques FLECK jacques.fleck@yahoo.fr		
Jeux						
Scrabble convivial – Scrabble duplicate	Mercredi 14 h 00 – 18 h 00	Club 11, rue Alfred de Vigny	Hebdomadaire	Anne-Marie THIROUX annemariethiroux@hotmail.fr Danielle BANTZ daniellebantz@gmail.com		Toute l'année
Tarot	Mardi 14 h 00 – 18 h 00	Club 11, rue Alfred de Vigny	Hebdomadaire	Jean-Marie TOUBHANS jm.toubhans@orange.fr Maryvonne HOUY		Toute l'année
Expression artistique						
Chorale « Pour Ung Plaisir »	Lundi 9 h 30 – 11 h 30	Chapelle St Michel – rue de Vendenheim - Bischheim	Hebdomadaire	Arlette ERNENWEIN arlette.ernenwein@wanadoo.fr René BRUCKNER rene.bruckner@wanadoo.fr Joseph KOPFF Joseph.kopff@orange.fr		Hors vacances scol. 15 septembre 2025
Écriture I	Mardi 14 h 00 – 16 h 30	Club 11, rue Alfred de Vigny	Hebdomadaire les 2 ^è , 3 ^è et 4 ^è mardis du mois	Marie-Louise SCHEIDHAUER marie-louise.scheidhauer@laposte.net Annick HAAG arhaag@orange.fr		Hors vacances scol. 14 octobre 2025
Écriture II	Mercredi 13 h 30 – 16 h 30	Club 11, rue Alfred de Vigny	Les 1 ^{er} , 3 ^è , 5 ^è mercredis du mois	Jean-Paul COLLIN collinjeanpaul1@gmail.com Brigitte BROGLIN hbb@tgib.net		Hors vacances scol. 17 septembre 2025
Informatique Multimédia	Lundi 14 h 00 – 17 h 00	Club 11, rue Alfred de Vigny	Hebdomadaire 1 ^{er} , 2 ^è , 4 ^è , 5 ^è lundi du mois	Jean-Paul SIEFFERT jean-paul.sieffert@laposte.net		Hors vacances scol. 15 septembre 2025
Création artistique						
Calligraphie	Vendredi 8 h 30 – 11 h 30	Club 11, rue Alfred de Vigny	Hebdomadaire	Francine HAGELSTEIN f.hagelstein@dbmail.com Hélène MÜNCH dmunch37@gmail.com		Hors vacances scol. 19 septembre 2025
Encadrement	Jeudi 9 h 00 – 11 h 30	Club 11, rue Alfred de Vigny	1 ^{er} /3 ^è /5 ^è jeudi du mois	Francine HAGELSTEIN f.hagelstein@dbmail.com Laurence GHIO laurenceghio@gmail.com		Hors vacances scol. 18 septembre 2025
Filalpatch	Lundi 9 h 00 – 11 h	Club 11, rue Alfred de Vigny	Hebdomadaire	Dany GAIGNARD egaignard@estvideo.fr Marilou KUHRY mlkuhry@gmail.com		Hors vacances scol.. 1er sept 2025
Reliure	Jeudi 9 h 00 – 12 h 00	Club 11, rue Alfred de Vigny	2 ^{ème} /4 ^{ème} jeudi du mois	Colette LÉVÉQUE colette.leveque@laposte.net Marc DIHO Marc.daho@laposte.net		Hors vacances scol. 11 septembre 2025

Activités	Jour et heure	Lieu	Rythme	Animateur / Courriel	📞	Péodicité / Date reprise
Peinture - Dessin	Mardi 9 h – 12 h	Club 11, rue Alfred de Vigny	Hebdomadaire	Carmen DUMONT dumont.carmen@gmail.com Annelise DE REZENDE rezende2@wanadoo.fr		Toute l'année
Peinture sur porcelaine	Jeudi 14 h 30 – 16 h 30	Club 11, rue Alfred de Vigny	Hebdomadaire	Édith BOURQUARD andre.bourquard@free.fr		Hors vacances scol. 2 ou 9 octobre 2025
Peinture – Résonances	Vendredi 9 h 00 – 12 h 00	Centre Socio-Culturel Arthur Rimbaud 2 Av de Gail – Obernai	Hebdomadaire 15 séances	Élisabeth HOFFMANN eli.ho@orange.fr		Hors vacances scol. 10 octobre 2025
Peinture – Polychromie	Vendredi 13 h 30 – 17 h 00	Club 11, rue Alfred de Vigny	Hebdomadaire	Élisabeth MAERTEN elisabeth.maerten@orange.fr Hélène MÜNCH dmunch37@gmail.com		Hors vacances scol. 29 août 2025

Activités physiques sous l'égide de « Sports et Loisirs Séniors 67 »

Danses du monde	Lundi 14 h 00 – 16 h 00	La Rencontre – 20 rue de la Charité - 67100 Strasbourg	Hebdomadaire	Monique MEYER meyer.monique51@gmail.com Jean-Luc GASSER jl.gasser2@yahoo.fr		Hors vacances scol. 29 septembre 2025
Entretien de la forme physique	Jeudi 8 h 00 – 10 h 00	C.S.U. 1, allée René Capitant 67000 Strasbourg	Hebdomadaire	Marie-France KORNMEYER kormmeyer.mariefrance@bbox.fr Claude BÉNAUT cbenaut@sfr.fr		Hors vacances scol. 2 octobre 2025
Ping-Pong	Jeudi 15 h – 17 h	Salle La Fraternelle 2a route de la Fédération 67100 - Strasbourg	Hebdomadaire	Frédéric PETIT fredericm.petit@laposte.net Hélène BELLISSENT bellissent.helene@neuf.fr		Hors vacances scol. 11 septembre 2025
Qi Gong	Jeudi 17 h 30 – 19 h 00	Nouveau foyer Paroisse protestante Meinau 45 av. Christian Pfister	Hebdomadaire	Éliane HUGHES elianehughes@gmail.com Arlette BEYLER beylera@orange.fr		30 séances hors vacances scolaires 11 septembre 2025
Promenades	Mercredi 14 h – 17 h sept. à juin 10 h – 17 h juillet et août	Suivant planning Voir site du club	Hebdomadaire	Jean-Marie ZUGMEYER jmaz@estvideo.fr		Toute l'année
Randonnées du jeudi	Jeudi Toute la journée	Suivant planning Voir site du club	Hebdomadaire	Jacqueline STEINMETZ js49fr@yahoo.fr Anny SULTZER anny.sultzter@laposte.net Philippe WELSCHINGER (été) ph.welchinger@orange.fr		Toute l'année
Randonnées du vendredi	Vendredi Toute la journée	Selon planning Voir site du club	Hebdomadaire	Jean-Jacques PANSIOT jean.jacques.pansiot@gmail.com		Toute l'année

Responsable du local rue de Vigny : Élisabeth MAERTEN – 06 42 06 50 67 – elisabeth.maerten@orange.fr

Accès piétons au local du club, après bus (ligne 17) ou tram (lignes A et D) : 11 Rue A. de Vigny – Hautepierre

