



Mai 2019

Année scolaire

2018/2019

# Bulletin d'information du Club Santé Séniors



## BESOIN DE NOUS JOINDRE ?

➤ Tél : 03 88 27 65 19 (seulement lors des permanences du mercredi matin, hors congés scolaires)

➤ Deux courriels à votre disposition

[club.mgen.67@orange.fr](mailto:club.mgen.67@orange.fr) pour les questions générales sur le club

[retraites.2fopen@orange.fr](mailto:retraites.2fopen@orange.fr) pour tout ce qui concerne 2fopen et ses ateliers  
*opérationnelle jusque fin août 2019. L'adresse mail de SLS 67 vous sera communiquée ultérieurement.*

➤ Courrier : pour éviter que le courrier postal ne s'égaré dans d'autres services de MGEN, veuillez libeller l'adresse comme ceci :

**CLUB Santé Séniors MGEN 67**

**11 rue Alfred de Vigny**

**67200 Strasbourg-Hautepierre**



## BESOIN DE RENSEIGNEMENTS ?

➤ Actualités des ateliers, infos de dernière heure, etc... :  
voir le site web du club :

<http://www.clubmgen67.fr>

➤ Diaporamas et vidéos des randonneurs-baladeurs-voyages du club :  
[joomeo.com/loisirphoto67](http://joomeo.com/loisirphoto67) (sans www ni http — il faut un nom et un mot de passe)

## PHOTOS DE COUVERTURE:

 Fernand CASPAR : *Venise*

 Hubert OBERBACH : *Les Saisies*

**Directrice de la publication :** Lucy Gonzalez, Présidente du Club Santé Séniors 67

**Coordination et mise en page :** Jean Pierre Dupuis et l'équipe de rédaction

**Imprimerie :** CAR — 95 rue Boecklin — 67000 Strasbourg

## EDITORIAL

*L'**action sociale** désigne l'ensemble des moyens par lesquels une **société** agit sur elle-même pour préserver sa **cohésion**, notamment par des dispositifs **législatifs** ou réglementaires et par des actions visant à aider les personnes ou les groupes les plus fragiles à mieux vivre, à acquérir ou à préserver leur autonomie et à s'adapter au milieu social environnant.*

*Source Wikipédia*

Au cours du premier semestre 2019, le club et les élus du comité se sont rejoints autour d'un projet commun pour l'accompagnement des adhérents isolés.

Ce projet d'accompagnement par le centre de service a été complété par un volet Club Santé Séniors.

Après présentation du projet, les représentants du club ont proposé notamment :

- 📄 de faire circuler les informations sur le club,
- 📄 de faire une réunion d'information à destination des personnes de +75 ans et
- 📄 d'étudier l'idée de développer le covoiturage.

Ce projet commun a été une réussite : un covoiturage qui a fonctionné, 13 adhérents isolés présents ; des échanges intéressants, des promesses d'inscriptions ou réinscriptions... et je vous remercie de l'accueil que vous avez pu réserver aux adhérents en demande de lien social. Ce n'est qu'un premier pas que nous nous attacherons à pérenniser.

Ce projet et d'autres à venir représentent l'essence même du club : l'action sociale pour certains, amitiés pour d'autres ! Quelle que soit l'expression consacrée, l'idée portée est la même : réunir les adhérents retraités, les aider au bien vieillir, leur permettre d'interagir entre eux pour créer du bien-être, du mieux vivre et du lien social. C'est sur les liens anciens ou récents entre les membres que se construisent les plus solides actions de solidarité, d'entraide et d'ouverture.

Je remercie, au nom du club, les animateurs d'ateliers pour la richesse des activités proposées, la coordination et les coordinateurs pour leur agilité et leur réactivité.

Je nous souhaite beaucoup de projets communs à l'avenir.

Lucy GONZALEZ

## SOMMAIRE

Comment nous joindre .....	p2
Editorial .....	p3

### **Les activités**

Calligraphie .....	p5
Conférences .....	p5
Chorale.....	p6
Atelier d'écriture II .....	p7
Polychromie .....	p7
Encadrement.....	p7
Qi Gong .....	p10
Promeneurs .....	p11

### **Quelques moments de la vie du club**

Sports et loisirs séniors 67 .....	p 8
Les Saisies 2019.....	p12
Liste des ateliers .....	p14

### **Atelier voyages et sorties**

Projets à venir .....	p16
Séjour de neige 2020 .....	p18
Escapade italienne .....	p20
Espagne du Nord .....	p22
Prévention MGEN .....	p24

### **Les inscriptions**

Recherche nouvelles activités .....	p25
Saisies 2020 .....	p27
Espagne du Nord .....	p29
Espagne italienne .....	p31

## Calligraphie

L'année 2018-2019 se termine bientôt pour les calligraphes qui se réunissent chaque vendredi matin.

Cette année a été chargée, car nous avons étudié trois alphabets : la capitale romaine, les versales et les lombardes. Chacun et chacune a eu à cœur de produire des travaux personnels pleins de recherche et d'imagination.

Pour l'année prochaine, nous programmons une exposition qui se tiendrait à la rentrée 2020 . Nous en parlerons en détail dans le bulletin de rentrée.

Nous avons accueilli plusieurs nouvelles retraitées depuis 3 années, et, si vous aimez la " belle écriture ", venez nous rejoindre !

Francine Hagelstein.

Calligraphie Latine

## Conférences « À la découverte du monde »

Le bilan des rencontres, à l'issue de la cinquième de la 5<sup>ème</sup> saison, est plus que satisfaisant tant du point de vue de la fréquentation – en moyenne, une quarantaine de participants – que de celui de la qualité des présentations ! Un grand merci à tous les orateurs bénévoles pour leur disponibilité et pour l'excellente préparation des exposés, unanimement appréciée. En 2018-2019, nous avons vécu une alternance intéressante entre des comptes rendus de voyages et des thématiques plus générales, relatives à Napoléon et la science, aux fouilles archéologiques en Alsace et aux maisons alsaciennes ...

La cuvée 2019-2020, quoique à ce jour encore incomplète, est d'ores et déjà en gestation ! Un appel renouvelé est lancé à toutes les bonnes volontés ! N'hésitez pas non plus à solliciter des talents extérieurs au Club : c'est avec grand plaisir que nous les accueillerons.

Les propositions ... ainsi que les demandes de renseignements sont à m'adresser de préférence par courriel ... D'avance merci pour votre soutien !

Jacques FLECK

Responsable « À la découverte du monde » [jacques.fleck@yahoo.fr](mailto:jacques.fleck@yahoo.fr)



# Chorale

"Pour un plaisir" est une chorale pour le plaisir de ceux qui chantent et pour ceux qui viennent les écouter. Osez commencer la semaine en chantant! C'est un bienfait pour l'âme et le corps. Que vous soyez néophytes, musiciens confirmés, amateurs de chant, vous êtes les bienvenus au sein d'un groupe où la bonne humeur et la détente sont les moteurs du chant, sous la houlette bienveillante et exigeante de son chef, Arlette Ernenwein. Répétitions les lundis matins entre 9h30 et 11h15 chapelle St Michel rue de Vendenheim à Bischheim (*parking assuré*)

## Séjour Cévenole pour la chorale MGEN « Pour un plaisir ».

L'idée de ce déplacement effectué l'automne dernier a été lancée en novembre 2017 à l'initiative de choristes qui ont des attaches dans les Cévennes : il a de suite séduit une cinquantaine de membres de notre ensemble vocal, car il conjugait la découverte d'une région aux prestigieux vestiges archéologiques, aux splendides paysages, d'une terre façonnée de lieux fabuleux qui ont donné naissance à de très nombreuses légendes, ... et le plaisir de chanter au profit d'une association locale, « Rêvons pour nos Pitchounets », d'enfants malades ou en situation de handicap.

Acceptant de prendre en charge l'organisation de ce voyage en novembre, je n'entrevois pas les nombreux aléas qu'il allait falloir gérer, très souvent dans l'urgence. Le montage de ce projet, évoluant régulièrement à la limite des procédures habituelles, a nécessité beaucoup de souplesse de la part d'Isabelle Cholet de 2FOPEN-JS, d'implication de Hubert Oberbach, de Jacques Fleck et de Francine Lerch. Qu'ils en soient ici remerciés.

Une vingtaine d'œuvres de notre répertoire ont constitué le programme du concert donné au temple de Lasalle le 28 septembre. La visite de la bambouseraie, des grottes des Demoiselles, d'un musée cévenol à St Jean du Gard ainsi que les panoramas du cirque de Navacelles et du mont Aigoual ont été les moments forts de ce périple touristique.

Merci à Marie-Jo et Didier Sali qui ont pris les attaches nécessaires à la réalisation du programme culturel.

Un grand merci à Arlette Ernenwein qui n'a pas hésité à relever le challenge, sachant la somme de travail que ce projet exigea de chacun pour offrir une prestation de qualité lors du concert.

L'ovation que nous a réservée un nombreux public, qui a répondu présent à l'appel de l'association, a largement récompensé notre investissement.

René  
Bruckner



## Atelier **écriture II**

KILIMANDJARO (Kiffeurs de littérature, manipulateurs de jargon et romancier) est un atelier qui vous propose, vous inspire, vous invite à écrire : écrire c'est trouver ce qui vit en soi (Rutger Kopland).

Mettons la barre très haut, venez vous mesurer de Sapho à Prévert, d'Homère à Brecht, à la littérature, à la poésie, au théâtre, au roman, aux jeux, au plaisir d'écrire.

### *A une aimée (Sapho)*



*Il goûte le bonheur que connaissent les dieux  
Celui qui peut auprès de toi  
Se tenir et te regarder,  
Celui qui peut goûter la douceur de ta voix,*

*Celui que peut toucher la magie de ton rire,  
Mais moi, ce rire, je le sais,  
Il fait fondre mon cœur en moi.*

*Ah ! moi, sais-tu, si je te vois,  
Fût-ce une seconde aussi brève,  
Tout à coup alors sur mes lèvres,  
Expire sans force ma joie.*

*Ma langue est là comme brisée,  
Et soudain, au cœur de ma chair,  
Un feu invisible a glissé.  
Mes yeux ne voient plus rien de clair,  
A mon oreille un bruit a bourdonné.*

*Je suis de sueur inondée,  
Tout mon corps se met à trembler,  
Je deviens plus verte que l'herbe,  
Et presque rien ne manque encore  
Pour me sentir comme une morte.*

Écriture II, animé par Caroline KERLAN, [carolinekerlan@gmail.com](mailto:carolinekerlan@gmail.com)

## REOUVERTURE D'UN ATELIER DE **POLYCHROMIE**

Cet atelier n'aura pas d'animateur attitré mais fonctionnera librement, chacun y apportera ses compétences, et sa joie de se réaliser dans des travaux de polychromie.

## **ENCADREMENT**

Suite au déménagement rue de Vigny, notre atelier a malheureusement perdu plusieurs collègues. Mais, au cours de cette année, une nouvelle "encadreuse " nous a rejoints. Nous ne sommes pas nombreuses, mais l'ambiance est agréable, fraternelle et l'entraide est de mise.

Comme l'atelier n'a lieu qu'un jeudi sur 2, on a largement le temps d'aller se fournir à l'Eclat de Verre en papiers, cadres, verres, cartons ....

Si vous avez dans vos tiroirs, de jolies choses à encadrer, n'hésitez pas à nous rejoindre, vous serez chaleureusement accueillis et conseillés.

Francine Hagelstein.



## Bref rappel de la démarche ...

Suite au changement du code de la mutualité, la MGEN, ne pouvant plus organiser de voyages ni d'activités sportives sous son couvert, a signé une convention au niveau national, en 1996, avec la MAIF et la Fédération Française Omnisports des Personnels de l'Éducation Nationale, de la Jeunesse et des Sports (2FOPEN-JS), afin de créer un cadre légal permettant de pérenniser ces activités. Des contraintes 2FOPEN de plus en plus nombreuses et une organisation de plus en plus compliquée des voyages et sorties ont suscité, au fil du temps, une déception et une lassitude croissantes auprès des différents organisateurs et responsables, tous bénévoles.

D'où l'idée d'envisager une alternative, permettant un fonctionnement plus simple tout en maintenant nos prérogatives ...

Une réflexion longue et approfondie, menée de concert avec les instances locales et nationales de la MGEN, a conduit à la création d'une association indépendante, ouverte aux membres actuels et futurs du « Club Santé Séniors », dont le fonctionnement est couvert par une structure fédérative, en l'occurrence celle du Club Vosgien ; celle-ci regroupe en effet quelques 130 associations du Grand Est, soit 32 000 membres.

C'est ainsi que le comité de la Section des retraités 2FOPEN-JS 67, élargi à quelques autres membres, s'est réuni en assemblée générale constitutive le 21 mars dernier, pour adopter les statuts de la nouvelle association et en élire le Comité, et pour acter l'abandon de 2FOPEN-JS et l'affiliation à la Fédération du Club Vosgien.

## Où en sommes-nous ?

- Les statuts ont été déposés au tribunal d'instance et l'affiliation à la Fédération du Club Vosgien est acquise.
- Le Comité, qui gèrera la vie de l'association, se compose de :

Jacques FLECK, Président  
Jean-Louis SCHEIDT, Vice-Président  
Willy SCHNEIDER, Trésorier  
Francine LERCH, Trésorière-adjointe  
Hubert OBERBACH, Secrétaire

Jacqueline STEINMETZ, Secrétaire-adjointe  
Gilles BEJEAN  
Simone SCHINDELE  
Michel SONNTAG



### **Ce comité accueillera avec grand plaisir quelques bonnes volontés supplémentaires !!!**

- Le fonctionnement actuel sous l'égide de 2FOPEN-JS 67 se poursuivra jusqu'au 31 août 2019 ; l'association **Sports et Loisirs Séniors 67** en prendra le relais le 1<sup>er</sup> septembre : le changement de structure sera sans incidence sur les voyages et sorties prévus d'ici là ou au-delà.
- Des points techniques restent à préciser, notamment le montant des cotisations, la procédure d'adhésion, etc ... Le Comité est à l'œuvre et vous en informera en temps opportun. Notez toutefois que, cette année, la campagne d'inscription sera avancée de manière à garantir dès le 1<sup>er</sup> septembre la couverture par l'assurance du Club Vosgien de toutes les activités relevant de SLS-67 (marche, danse, ping-pong, qi-gong, entretien de la forme physique, voyages, sorties).

En conclusion, très peu de changements pour les adhérents, avec néanmoins quelques avantages supplémentaires qu'ils découvriront bientôt, et, espérons-le, le nirvana pour les organisateurs et les responsables !

*Communiqué rédigé par H. Oberbach, J. Fleck et M. Sonntag*





Gardez la forme, restez zen, .... faites du **QI GONG !**

Le **QI GONG** forme avec le TAI CHI l'une des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise. La pratique s'adresse à un public très large, hommes ou femmes de tous âges et de toutes conditions physiques, en raison de la lenteur des gestes. En outre, ces exercices physiques peuvent s'adapter à chacun, et peuvent être pratiqués assis si nécessaire.

Cet art du mouvement se base sur la compréhension énergétique, telle qu'elle est connue dans l'acupuncture chinoise. On apprend à mouvoir le corps en douceur et de manière complète : tendons, muscles, squelette, massage interne des organes, travail sur le souffle, concentration du mental et visualisation, capacité à relâcher ses tensions et à se détendre sur le plan physique, émotionnel et mental.

Nous étions une petite dizaine de participants à nous réunir cette première année, chaque jeudi, de 17h30 à 19h. Le groupe s'est fidélisé au fur et à mesure. Nous commençons en douceur par des automassages pratiqués assis, continuons par des exercices de QI GONG qui varient selon la saison et sont entrecoupés d'une marche associée à une respiration particulière, sans oublier les moments du ressenti des sensations. Parfois fatigués en arrivant, nous repartons requinqués physiquement et mentalement.

Les cours ont lieu au nouveau foyer paroissial protestant, rue Pfister, à la Meinau, dans une petite salle très lumineuse, avec possibilité de se faire un thé ! (il y a de nombreuses places pour se garer, la rue est desservie par un bus et le tram est à 10min de marche, sur la route de Colmar ; le covoiturage est bien sûr possible).

Si vous êtes tenté, venez découvrir cette gymnastique douce chinoise en participant, à titre d'essai et sans engagement, à l'une ou l'autre de nos prochaines séances en mai ou juin - dernière séance avant la pause estivale : jeudi 4 juillet - vous y serez bienvenu !

Les séances reprendront jeudi 10 octobre à 17h30 au même lieu. Vu le nombre limité de places, **les préinscriptions pour 2019-2020, requises et préalables à l'inscription administrative, sont d'ores et déjà ouvertes auprès de Eliane Hughes**, animatrice de l'atelier (Tél. : 03 88 44 24 07 / 06 71 93 50 94 – email : strasjim@hotmail.com)

Une information détaillée et circonstanciée relative aux modalités d'inscription administrative à toutes les activités sportives sera prochainement diffusée.



*Eliane Hughes*



Il s'agit d'un petit groupe sympa, 12 à 25 personnes en moyenne qui font de petites balades le mercredi après-midi de 14 à 17 h environ. Le covoiturage est assuré à partir d'Auchan Illkirch que chacun peut rejoindre en tram (lignes A ou E).

Les promenades en montagne à la belle saison ne sont ni très longues ni très pentues. En juillet-août les balades de journée (départ 10 h sur site) sont avec pique-nique qui reste dans la voiture, au frais dans la glacière jusqu'à 12h30-13h. En hiver les sorties se pratiquent plus près des centres urbains ou il y a plein de curiosités à découvrir.

Pour tout renseignement s'adresser à  
Jean-Marie Zugmeyer par mail :  
[jmaz@estvideo.fr](mailto:jmaz@estvideo.fr)



## Les SAISIES 2019 : un grand merci bien mérité !



Cette année, je vais commencer mon propos par une citation de Madeleine de Scudery  
*"L'amitié adoucit toutes les douleurs et redouble tous les plaisirs !"*

Et l'amitié ! au cours de ces 12 années, Hubert l'a fait rayonner  
Et le plaisir ! d'année en année, toujours à nouveau renouvelé...  
C'est aux Saisies, que les retrouvailles ont toujours été organisées  
Et des centaines de seniors s'y sont croisés et retrouvés.

Avec minutie et ardeur, à ce beau domaine tu nous as initiés,  
Avec rigueur, détermination et des gestes maintes fois répétés,  
Ton savoir et ta passion, en nous, tu as fait passer,  
Laisant en nous une empreinte, que nulle ne songe à gommer !

Des photos circuleront et des souvenirs seront égrenés,  
Le passé et les anecdotes de ces périple pourront être évoqués...  
Difficile de coucher sur du papier ce que nous avons éprouvé.  
Il y eut des soucis, des bobos... mais surtout du bonheur partagé !

Cru 2019 très enneigé, il n'en demeurera pas moins spécial.  
C'est que nous tournons la dernière page d'un livre peu banal,  
Relatant 12 longues années d'une organisation magistrale,  
Et à l'odyssée OBERBACH il nous faut mettre un point final !



En 2017 déjà, Hubert l'avait annoncé, sans trop insister  
Que dans un futur proche, la main il souhaitait passer.  
Point y croire nous voulions et confiants nous avions espéré.  
Mais à la dure réalité, à présent, nous sommes confrontés !



Ces années sont derrière nous, mais  
nullement oubliées,  
Gravées en nous, et rien, ni personne ne  
pourra les effacer.  
Cher Hubert, Chère Christiane, soyez  
chaleureusement remerciés,  
Que nous ayons eu la chance, un jour, de  
vous croiser !

Sans trop laisser l'émotion nous envahir et nous trahir  
Et les sentiments de chacun au mieux vous transcrire,  
J'ai essayé de trouver les mots justes pour vous dire  
Notre admiration, notre gratitude et vous offrir nos sourires !

C'est que, Jean-Louis, malgré ton envie et tes compétences,  
Il te faudra relever le défi, avec courage et beaucoup de science.  
Tout en regrettant Hubert, son amabilité et son expérience,  
Vers l'avenir et vers toi, nous nous tournons avec confiance.

Nous te félicitons d'avoir accepté cette nouvelle mission...  
A nos 2 valeureux GO, nous souhaitons bonne continuation,  
Sous vos applaudissements et vos acclamations.  
Lâchez-vous, faites-leur une grande et belle ovation !

Astrid Zugmeyer



Activités	Jour et heure	Lieu	Rythme	Animateur / Courriel		Début
<b>Culture, voyages, sorties</b>						
<b>Abonnements groupes</b>	Orchestre Philharmonique de Strasbourg Opéra			<b>Lucienne HUBSCH</b>		
<b>Dimanche convivial</b>	1 <sup>er</sup> dimanche du mois 14 h 00 – 18 h 00	Club 11, rue Alfred de Vigny	Mensuel	<b>Denise COVAIN</b> <a href="mailto:denisecv@estvideo.fr">denisecv@estvideo.fr</a>		Toute l'année
<b>Généalogie</b>	Mardi 14 h 00 – 16 h 00 créneau en discussion	Club 11, rue Alfred de Vigny	Mensuel jour du mois à préciser	<b>Jean-Jacques PANSIOT</b> <a href="mailto:jean.jacques.pansiot@gmail.com">jean.jacques.pansiot@gmail.com</a> <b>Hubert OBERBACH</b> <a href="mailto:huoberbach@gmail.com">huoberbach@gmail.com</a>		Toute l'année hors vacances scolaires (?)
<b>Informatique – Téléphonie mobile</b>	Mardi ou jeudi 9h30 – 11h30 Vendredi 9h30 – 11h30	Club 11, rue Alfred de Vigny	Stage de 5 ou 6 séances, sur thèmes. Voir bulletin ou le site du club.	<b>Jean-Paul Pernet</b> <a href="mailto:jppernet@yahoo.fr">jppernet@yahoo.fr</a> <b>François GENEVAUX</b> <a href="mailto:fgenevaux@laposte.net">fgenevaux@laposte.net</a>		A partir de novembre
<b>Conférences</b>	Organisées par l'atelier Voyages – Sorties. Cinq à six conférences par an à l'UT Robert Schuman. Programme dans le bulletin et sur le site web du club.			<b>Jacques FLECK</b> <a href="mailto:jacques.fleck@yahoo.fr">jacques.fleck@yahoo.fr</a>		Automne - hiver
<b>Voyages - sorties (sous l'égide de SLS - 67)</b>	Chaque année plusieurs projets validés par l'atelier voyage et sorties et paraissent sur le site web du club <a href="http://www.clubmgen67.fr">http://www.clubmgen67.fr</a> et dans le bulletin. Sauf exception, la participation nécessite l'adhésion à SLS - 67			<b>Jacques FLECK</b> <a href="mailto:Jacques.fleck@yahoo.fr">Jacques.fleck@yahoo.fr</a>		Toute l'année
<b>Jeux</b>						
<b>Bridge</b>	Lundi 14 h 00 – 18 h 00	Club 11, rue Alfred de Vigny	Hebdomadaire	<b>Marie-Claude VAUDOIS</b> <a href="mailto:mc.vaudois@gmail.com">mc.vaudois@gmail.com</a> <b>Catherine BUSQUET</b> <a href="mailto:kbusquet@gmail.com">kbusquet@gmail.com</a>		Toute l'année
<b>Scrabble convivial</b>	Mercredi 14 h 00 – 18 h 00	Club 11, rue Alfred de Vigny	Hebdomadaire	<b>Anne-Marie THIROUX</b> <a href="mailto:annemariethiroux@hotmail.fr">annemariethiroux@hotmail.fr</a> <b>Danielle BANTZ</b> <a href="mailto:daniellebantz@gmail.com">daniellebantz@gmail.com</a>		Toute l'année
<b>Skat</b>	Vendredi 14 h 00 – 17 h 00	Club 11, rue Alfred de Vigny	Hebdomadaire	<b>Jean MAST</b> <a href="mailto:jean.mast@hotmail.fr">jean.mast@hotmail.fr</a> <b>Marie-Claude VAUDOIS</b> <a href="mailto:mc.vaudois@gmail.com">mc.vaudois@gmail.com</a>		Toute l'année
<b>Tarot</b>	Mardi 14 h 00 – 18 h 00	Club 11, rue Alfred de Vigny	Hebdomadaire	<b>TOUBHANS Jean-Marie</b> <a href="mailto:jm.toubhans@orange.fr">jm.toubhans@orange.fr</a> <b>Maryvonne HOUY</b>		Toute l'année
<b>Expression artistique</b>						
<b>Chant Choral</b>	Lundi 9 h 30 – 11 h 15	Église S <sup>t</sup> Michel rue de Vendenheim Bischheim	Hebdomadaire	<b>Arlette ERNENWEIN</b> <a href="mailto:arlette.emenwein@wanadoo.fr">arlette.emenwein@wanadoo.fr</a>		Toute l'année hors vacances scol.
<b>Écriture I</b>	Mardi 14 h 00 – 16 h 30	Club 11, rue Alfred de Vigny	Hebdomadaire 20 séances	<b>Marie-Louise SCHEIDHAUER</b> <a href="mailto:marie-louise.scheidhauer@laposte.net">marie-louise.scheidhauer@laposte.net</a>		Toute l'année hors vacances scol. 1 <sup>er</sup> octobre
<b>Écriture II</b>	Mardi 14 h 00 – 16 h 00	Club 11, rue Alfred de Vigny	2 <sup>ème</sup> et 4 <sup>ème</sup> mardi du mois	<b>Caroline KERLAN</b> <a href="mailto:carolinekerlan@gmail.com">carolinekerlan@gmail.com</a>		Toute l'année hors congés d'été 12 novembre
<b>Théâtre Atelier sous réserve</b>		-	Hebdomadaire	<b>Alain CAPS</b> <a href="mailto:alain.caps@evc.net">alain.caps@evc.net</a>		
<b>Vidéo-Multimédia</b>	Lundi 14 h 00 – 17 h 00	Club 11, rue Alfred de Vigny	Hebdomadaire	<b>Jean-Paul SIEFFERT</b> <a href="mailto:jean-paul.sieffert@laposte.net">jean-paul.sieffert@laposte.net</a>		Toute l'année hors vacances scol. 2 septembre
<b>Création artistique</b>						
<b>Calligraphie</b>	Vendredi 8 h 30 – 11 h 30	Club 11, rue Alfred de Vigny	Hebdomadaire	<b>Lucile TAUBENNEST</b> <a href="mailto:lucile.taubennest@orange.fr">lucile.taubennest@orange.fr</a> <b>Francine HAGELSTEIN</b> <a href="mailto:f.hagelstein@dbmail.com">f.hagelstein@dbmail.com</a>		Toute l'année hors vacances scol. 20 septembre
<b>Peinture - Dessin</b>	Mardi 8 h 30 – 11 h 30	Club 11, rue Alfred de Vigny	Hebdomadaire	<b>Carmen DUMONT</b> <a href="mailto:dumont.carmen@gmail.com">dumont.carmen@gmail.com</a> <b>Gabrielle DURET</b> <a href="mailto:gabrielle.duret@orange.fr">gabrielle.duret@orange.fr</a>		Toute l'année
<b>Encadrement</b>	Jeudi 9 h 00 – 11 h 30	Club 11, rue Alfred de Vigny	1 <sup>er</sup> /3 <sup>e</sup> /5 <sup>e</sup> jeudi du mois	<b>Francine HAGELSTEIN</b> <a href="mailto:f.hagelstein@dbmail.com">f.hagelstein@dbmail.com</a>		Toute l'année hors vacances scol. 19 septembre

<b>Filalapatch</b>	Lundi 9 h 00 – 11 h 30	Club 11, rue Alfred de Vigny	Hebdomadaire	<b>Dany GAINARD</b> <a href="mailto:egaignard@estvideo.fr">egaignard@estvideo.fr</a> <b>Marilou KUHRY</b> <a href="mailto:kuhry@noos.fr">kuhry@noos.fr</a>		Toute l'année hors vacances scol. 2 septembre
<b>Peinture sur porcelaine</b>	Jeudi 14 h 00 – 17 h 00	Club 11, rue Alfred de Vigny	Hebdomadaire	<b>Edith BOURQUARD</b> <a href="mailto:andre.bourquard@free.fr">andre.bourquard@free.fr</a>		Toute l'année hors vacances scol. 5 septembre ?
<b>Peinture - Polychromie</b>	Vendredi 13 h 30 – 17 h 00	Club 11, rue Alfred de Vigny	Hebdomadaire	<b>Alice RAUCH</b> <a href="mailto:alicerauch@hotmail.fr">alicerauch@hotmail.fr</a>		Toute l'année 13 septembre
<b>Peintures - Résonances</b>	Vendredi 9 h 00 – 12 h 00	Centre Culturel A. Rimbaud – Obernai	Hebdomadaire 15 séances	<b>Elisabeth HOFFMANN</b> <a href="mailto:eli.ho@laposte.net">eli.ho@laposte.net</a>		Toute l'année hors vacances scol. 4 octobre
<b>Reliure</b>	Mercredi 9 h 00 – 12 h 00	Club 11, rue Alfred de Vigny	2 <sup>ème</sup> /4 <sup>ème</sup> jeudi du mois	<b>Jean ALLENBACH</b> <a href="mailto:allenbach.jean@orange.fr">allenbach.jean@orange.fr</a> <b>Colette LÉVÊQUE</b> <a href="mailto:colette.leveque@laposte.net">colette.leveque@laposte.net</a>		Toute l'année hors vacances scol. 12 septembre
<b>Activités physiques (sous l'égide de Sports et Loisirs séniors - 67)</b>						
<b>Danses du monde</b>	Lundi 14 h 00 – 16 h 00	La Rencontre – 20 rue de la Charité 67100 Strasbourg	Hebdomadaire	<b>Monique MEYER</b> <a href="mailto:meyer-mo@orange.fr">meyer-mo@orange.fr</a>		Toute l'année hors vacances scol. 16 septembre
<b>Entretien de la forme physique</b>	Mercredi 8 h 30 – 10h	C.S.U. 1, allée K. Roentgen Strasbourg Esplanade	Hebdomadaire	<b>François KOHLER</b> <a href="mailto:francois.kohler@free.fr">francois.kohler@free.fr</a> <b>Claude BENAUT</b> <a href="mailto:clbenaut@sfr.fr">clbenaut@sfr.fr</a> <b>TROUILLET Brigitte</b> <a href="mailto:trouillet.brigitte@wanadoo.fr">trouillet.brigitte@wanadoo.fr</a>		Toute l'année hors vacances scol. 18 septembre
<b>Ping-Pong</b>	Mardi 18 h 15 – 19 h 45	Gymnase Coll. Esplanade 20, rue de Londres - Strg	Hebdomadaire	<b>François SCHNEIDERLIN</b> <a href="mailto:francoisschneiderlin@orange.fr">francoisschneiderlin@orange.fr</a>		Toute l'année hors vacances scol. 10 septembre
<b>Promenades</b>	Mercredi 14 h – 17 h sept. à juin 10 h – 17 h juillet et août	Suivant planning Voir site du club	Hebdomadaire	<b>Jean-Marie ZUGMEYER</b> <a href="mailto:jmaz@estvideo.fr">jmaz@estvideo.fr</a>		Toute l'année
<b>Balades</b>	Jeudi Toute la journée	Suivant planning Voir site du club	Hebdomadaire sauf été	<b>Jacqueline STEINMETZ</b> <a href="mailto:js49fr@yahoo.fr">js49fr@yahoo.fr</a> <b>Anny SULTZER</b> <a href="mailto:anny.sultzer@laposte.net">anny.sultzer@laposte.net</a>		Toute l'année (juillet – août à l'étude)
<b>Randonnées</b>	Vendredi Toute la journée	Selon planning Voir site du club	Hebdomadaire	<b>Francis ZIMMERLIN</b> <a href="mailto:fz67@free.fr">fz67@free.fr</a>		Toute l'année
<b>Qi Gong</b>	Jeudi 17h30 – 19h	Nouveau foyer Paroisse protestante Meinau Rue Christian Pfister	Hebdomadaire 30 séances	<b>Eliane HUGHES</b> <a href="mailto:elianeughes@gmail.com">elianeughes@gmail.com</a>		10 octobre

Responsables du local rue de Vigny :

- ✧ Elisabeth MAERTEN - [elisabeth.maerten@orange.fr](mailto:elisabeth.maerten@orange.fr)
- ✧ Françoise TALBOT - [francoise.talbot.marchal@numericable.fr](mailto:francoise.talbot.marchal@numericable.fr)



## Les projets à venir proposés par l'atelier « Voyages & sorties »...

### Bref rappel ...

Les participants à l'atelier « Voyages et sorties » se réunissent deux fois par an, au printemps et en automne, pour élaborer le calendrier des voyages et des sorties destinés aux adhérents du Club Santé Séniors ; cet atelier, composé exclusivement de bénévoles, est ouvert à toute personne souhaitant proposer une ou plusieurs idées / destinations de voyage ou de sortie, et disposée à s'impliquer ponctuellement ou plus durablement dans l'organisation de telles activités. Toute proposition sera reçue avec bienveillance et leurs initiateurs trouveront au sein de notre groupe aide et conseils, dans un esprit d'entraide mutuelle. **Appel donc aux bonnes volontés !!!**

### Cette année ...

Concernant l'année 2019, quasiment toutes les activités proposées ont fait le plein de participants; à ce jour, quelques places sont encore disponibles pour la sortie du vendredi 7 juin, au Hartmannswillerkopf et au Parc de Wesserling (voir le descriptif détaillé sur le site du Club sous « Voyages - conférences/Les projets pour 2019 »); les personnes intéressées voudront bien s'adresser de toute urgence à François Uberfill ([uberfill.francois@wanadoo.fr](mailto:uberfill.francois@wanadoo.fr))

Une ou deux sorties à la journée pourraient être envisagées pour l'automne ... mais non encore définies à ce jour.

### Les activités en gestation pour 2020 ...

S'agissant de l'année 2020 – il est de plus en plus nécessaire d'anticiper pour bénéficier des meilleurs tarifs ! – vous trouverez ci-après l'annonce des voyages et séjours proposés pour l'année prochaine ; trois d'entre eux, dont le descriptif complet figure à la suite de cet article, sont d'ores et déjà totalement définis, et les inscriptions correspondantes sont ouvertes. Les autres feront ultérieurement l'objet d'une présentation détaillée, qui sera diffusée en temps opportun lors de l'ouverture des inscriptions ; si certains de ces projets vous intéressent, pensez toutefois à en noter la période et le coût, et à prévoir vos dispositions pour y participer.

Les informations les plus récentes sur les voyages et les sorties sont toujours accessibles sur le site du Club à l'adresse <http://clubmgen67.fr/> dans la rubrique « VOYAGES-CONFERENCES / Les projets pour 2020 », où des liens vous guident vers les documents à lire et à télécharger.

Les personnes ne disposant pas de connexion internet peuvent aussi s'informer en contactant la permanence du club et obtenir les documents nécessaires.

**Les Saisies** : 25 janvier au 1<sup>er</sup> février 2020 – resp. J.L. SCHEIDT  
Type : Séjour neige en bus – Coût : env. 600 €/pers – 56 part. max.  
Inscriptions en cours – Date limite : dès que possible  
Notre traditionnel séjour dans les Alpes en Beaufortain : les participants, avides de grands espaces, de bon air, de bonne neige, et de bonne ambiance pourront pratiquer le ski de fond, le ski de piste, mais aussi la marche avec ou sans raquettes. (voir description détaillée en p. 20)





<p><b>Escapade italienne « de Florence à Rome »</b>  18 au 25 mars 2020 – resp. J. FLECK et F. BRAUN  Type : Voyage-circuit culturel en avion et bus  Coût : 1850 € (base 40 pers.) – 45 part. max.  Inscriptions en cours – Date limite : 16 juin 2019  Découverte ... ou redécouverte des trésors de deux cités emblématiques du patrimoine culturel mondial avec un programme riche, complet et équilibré de visites ..... <i>(voir description détaillée en p. 22)</i></p>	
<p><b>Séjour touristique en Espagne du nord</b>  6 au 13 mai 2020 – resp. F. KITTEL  Type : Voyage-circuit culturel en avion et bus  Coût : 1400 € (base 30 pers.) - 34 part. max.  Inscriptions en cours – Date limite : 12 septembre 2019  Une région de l'Espagne moins visitée peut-être, mais qui possède des trésors à découvrir ... <i>(voir description détaillée en p. 18)</i></p>	
<p><b>Séjour en Haute Maurienne-Vanoise (Bessans)</b>  13 au 20 juin 2020 – resp. G. BEJEAN  Type : Séjour randonnées en bus – Coût : env. 650 €  Inscriptions en septembre 2019 – Date limite : fin septembre 2019  Six jours de randonnées encadrées, tous niveaux, en Haute Maurienne-Vanoise</p>	
<p><b>Randonnées en Provence (Carry-le-Rouet)</b>  18 au 25 septembre 2020 – resp. F. Kittel  Type : Séjour randonnées en bus – Coût : env. 700 €  Inscriptions en automne 2019  Randonnées dans les Alpilles entre St Rémy et les Baux, en 2 ou 3 groupes de niveau selon les inscrits, avec une journée de tourisme à Marseille ou à Aix – Programme en préparation</p>	
<p><b>Les villes impériales du Maroc</b>  Une semaine en octobre 2020 – resp. J. FLECK  Type : Voyage-circuit culturel en avion et bus –  Coût : entre 1000 et 1300 € - Programme en préparation  Circuit touristique des villes impériales : Rabat, Casablanca, Meknès, Fes, Marrakech, ...</p>	

Les prix ci-dessus s'entendent par personne, sur la base d'une occupation d'une chambre double par deux personnes ; de légères variations sont possibles en fonction du nombre réel de participants.

Ce programme sera complété par quelques sorties à la journée : celles-ci seront annoncées en temps opportun.

Jacques FLECK  
Animateur de l'atelier « Voyages et sorties »

En **janvier 2020** aura lieu le traditionnel séjour dans les Alpes en Beaufortain.

Les participants, avides de grands espaces, de bon air, de bonne neige, et de bonne ambiance pourront pratiquer le ski de fond, le ski de piste, mais aussi la marche avec ou sans raquettes.

Ce séjour se déroulera du **samedi 25 janvier au samedi 1er février 2020**

au Club Belambra "Les Embrunes" des SAISIES (73)

### Informations générales

Séjour en pension complète du dîner du premier jour au petit déjeuner du dernier jour, repas en formule buffet à volonté, vin à midi et le soir, café après le déjeuner.

**Transport** en car au départ de Strasbourg.

Le lieu de rassemblement ainsi que le lieu de stationnement des véhicules personnels seront précisés en temps opportun.

**Hébergement** sur la base de deux personnes par appartement de deux pièces, conçu pour 4 ou 5 personnes, salle de bains et WC séparés, ou alors en studio. Linge de toilette fourni. Lits faits à l'arrivée, et ménage fait au départ. Les appartements sont répartis dans des bâtiments disséminés autour du bâtiment central. Celui-ci comporte tous les espaces d'animation et le restaurant.

Possibilité de repas froid le midi pour ceux qui veulent partir pour la journée.

**Activités** : Différents groupes pourront se constituer de manière informelle, au jour le jour, en fonction des activités souhaitées : ski de piste ou de fond, randonnée pédestre ou en raquettes. Il n'y a pas d'encadrement prévu.

**Autres prestations** : Possibilité de louer le matériel de ski via Belambra. Les détails vous parviendront en temps utile, au troisième trimestre.

Nous commanderons les forfaits de remontées mécaniques à un tarif basse saison et groupe.

Les détails vous parviendront en temps utile, début décembre, pour une commande tout début janvier.

**Prix du séjour par personne**: environ **600 euros** pour un maximum de 56 participants. Il sera revu à la baisse ou à la hausse en fonction du nombre de participants et lorsque tous les coûts définitifs seront connus.

Ce prix inclut les prestations énoncées aux paragraphes ci-dessus, l'assurance annulation, l'accès aux animations prévues sur le site, la taxe de séjour.

Ce prix ne comprend pas la cotisation à **SLS-67 / Club Vosgien**, à souscrire séparément, le supplément chambre individuelle, les déjeuners lors des voyages aller et retour, les consommations et achats personnels lors du séjour, les forfaits remontées mécaniques ou accès aux pistes de ski de fond, la location de matériel.



### Modalités d'inscription et de paiement : (Talon en fin de bulletin)

- \* Inscription dès à présent, de préférence **avant mi-juillet 2019**, à l'aide du talon-réponse, en y joignant votre **chèque d'acompte de 300 € par personne**, à l'ordre de **Sports et Loisirs Séniors 67**. Celui-ci sera encaissé de suite.
- \* Le solde sera à régler pour le 15 novembre 2019, par chèque également.
- \* Le séjour peut être réglé en chèques vacances.
- \* Ce séjour est organisé sous l'égide de **Sports et Loisirs Séniors 67**, association affiliée à la Fédération du Club Vosgien. Il va de soi que tous les participants devront être à jour de leur cotisation pour l'année 2019/2020, avec un certificat médical récent. Il est conseillé de vous mettre en règle d'ici le mois de septembre : une information détaillée sera diffusée dans l'intervalle.

### Assurances

- \* L'adhésion **SLS-67 / Club Vosgien** vous fait bénéficier d'une garantie d'indemnisation des dommages corporels de base. Celle-ci peut être renforcée en choisissant l'option « I.A.Sport + » lors de l'inscription. Pour plus de renseignements et le détail des garanties, consultez le site du club. <http://clubmgen67.fr/> rubrique « Télécharger des documents »

Le rapatriement sanitaire n'est pas pris en charge par ces contrats. L'intéressé fera intervenir sa propre compagnie d'assurance.

- \* Une assurance annulation est souscrite pour l'ensemble des participants. Les détails du contrat sont téléchargeables sur le site du Club dans la rubrique « Télécharger des documents ».

### Divers

- \* Sauf exception, il n'y a aucun hébergement pour personnes seules. Les candidatures individuelles ne pourront donc malheureusement pas être prises en compte. Si vous êtes seul(e), recherchez une deuxième personne avant de vous inscrire. Le **supplément** pour occupation par une personne seule d'un appartement ou d'un studio est de **185 €**.
- \* Un acompte global de 6 000 € est requis dès juillet par Belambra : si vous êtes décidé, merci de ne pas tarder et de nous faire parvenir rapidement votre inscription et votre chèque d'acompte afin que notre trésorerie puisse faire face à ce versement.

Les inscriptions seront closes fin octobre 2019, ou lorsque le quota des réservations sera atteint.

Dans ce cas, une liste d'attente sera constituée.

Des renseignements plus précis vous parviendront à l'automne par courriel.

Les renseignements sur l'hébergement et la station sont visibles sur les sites

<http://www.belambra.fr/club-les-saisies-les-embrunes/hiver> et <http://lessaisies.com>

Ce séjour vous est proposé par

Jean-Louis SCHEIDT

35 rue d'Erstein

67150 MATZENHEIM

j-l.scheidt@wanadoo.fr



Découverte ... ou redécouverte des trésors de deux cités emblématiques du patrimoine culturel mondial avec un programme riche, complet et équilibré de visites ...



### Informations générales

**Le transport :** Transfert en autocar Brumath / Aéroport de Francfort / Brumath – Vols sur lignes régulières Francfort / Florence et Rome / Francfort. Nous aurons un guide francophone tout au long du voyage.

**Le séjour :** Séjour en pension complète du déjeuner du 1<sup>er</sup> jour au déjeuner du 8<sup>ème</sup> jour, incluant la boisson aux repas - 7 nuits en hôtels 3\* et 4\* (normes locales) base chambre double – Déplacements en autocar de grand tourisme

**L'encadrement :** Services d'un guide-accompagnateur pour l'ensemble du séjour – Services d'un guide-conférencier francophone pour toutes les visites mentionnées au programme

**Tarif du séjour : 1850 €/personne** sur la base de 40 personnes en chambre double  
(2000 € base 30 personnes, 1800 € base 45 personnes : le tarif final sera fixé en fonction du nombre d'inscrits) Supplément chambre individuelle : 666 €

Ce prix inclut le transport, la pension complète avec les boissons aux repas, les guides, toutes les entrées des sites, les pourboires, l'assurance assistance - rapatriement - annulation – bagages.

Il ne comprend pas les dépenses personnelles, ni le supplément chambre individuelle.

**Programme en résumé** (description détaillée sur le site [www.clubmgen67.fr](http://www.clubmgen67.fr) sous « Voyages-Conférences/Les projets pour 2020 »)

**Jour 1 :** Arrivée à **Florence** en fin de matinée. Déjeuner. Visite guidée de Florence : Ponte Vecchio, Piazza della Signora, Palazzo Vecchio, Fontaine de Neptune et Loggia de Lanzi, Piazza Duomo. Installation à l'hôtel et dîner.

**Jour 2 :** **Florence** : Visite guidée de l'Office de la Pierre Dure incluant le Musée et le Laboratoire. Déjeuner. Continuation avec la visite guidée du quartier de Santa Novella, de la Basilique Santa Novella et de la Chapelle Brancacci ainsi que de la Pharmacie. Retour à l'hôtel. Dîner.

**Jour 3 :** **Florence / Fisoie / Florence** : Visite guidée de la Galerie des Offices. Déjeuner « pizza ».

Départ en autocar pour Fisoie. Visite guidée de Fisoie : cathédrale St Romolo et site archéologique étrusque et romain



(théâtre romain, thermes, temple étrusque). Retour à l'hôtel. Dîner.



**Jour 4 : Florence/Arezzo/Monterchi/Rome** : Départ en autocar en direction de Rome. Visite guidée de Arezzo (notamment basilique St François). Déjeuner. Continuation à Monterchi et visite guidée du Musée de la Madonna del Parto. Arrivée en fin de journée à Rome. Installation à l'hôtel. Dîner.

**Jour 5 : Rome** : Départ en autocar pour la visite guidée de la Cité du Vatican et de ses musées : galerie des candélabres, galerie des tapisseries, galerie des cartes géographiques, chambres de Raphaël, Chapelle Sixtine, Basilique St-Pierre et Place St-Pierre. Déjeuner. Visite guidée de la Rome baroque : Place Navona, Place d'Espagne, Fontaine de Trevi, Retour à l'hôtel. Dîner.



**Jour 6 : Rome** : Départ en autocar pour la visite guidée de la Rome Antique : le Colisée, le Forum romain, découverte de la Colline du Capitole et de la Place de Venise. Déjeuner. Arrivée au Palazzo Massimo alle Terme et visite guidée du Musée National Romain. Retour à l'hôtel. Dîner.

**Jour 7 : Rome** : Départ en autocar et continuation de la découverte de Rome avec le quartier du Trastevere (église de Santa Maria in Trastevere) et la Villa Farnesina. Déjeuner. Continuation avec la visite guidée du Musée étrusque de la Villa Giulia. Retour à l'hôtel. Dîner.

**Jour 8 : Rome / retour Brumath** : Départ en autocar pour la visite guidée de la Villa Borghèse et de ses jardins. Déjeuner. Départ en autocar en direction de la côte : visite guidée du site antique du port de Rome, Ostie. Transfert à l'aéroport : vol retour vers Francfort puis autocar jusqu'à Brumath.

#### **Modalités d'inscription et de paiement :**

- Inscription **avant le 16 juin 2019** en utilisant le talon réponse ci-joint et en joignant le règlement **d'un acompte de 600 € par personne** : chèque à l'ordre de **FormiTour** ou **CB** (*nous donnerons la marche à suivre pour le paiement par CB*).  
45 participants maximum !
- **2<sup>ème</sup> acompte en novembre 2019 et solde en février 2020.**
- Ce voyage est organisé par Jacques Fleck et Francis Braun, en partenariat avec **FormiTour**. Il concerne prioritairement les membres du Club Santé Séniors MGEN67 à jour de leur cotisation ; il est néanmoins ouvert, *dans la mesure des places disponibles*, à des non-membres

**Les inscriptions, chèques et demandes de renseignements sont à adresser à**

**Jacques FLECK – 18, rue des Vignes – 67990 OSTHOFFEN / [jacques.fleck@yahoo.fr](mailto:jacques.fleck@yahoo.fr)**

## Séjour touristique en Espagne du Nord

*Bilbao, Burgos, Leon, Comillas, Santander, Cuevas de Altamira...*

du 6 au 13 mai 2020 (*hors vacances toutes zones*)



Ce séjour vous est proposé par :

Françoise KITTEL

2 place Appère

67640. Fegersheim

### Informations générales

**La destination :** Une région de l'Espagne moins visitée peut-être, mais qui possède des trésors à découvrir

**Les hôtels :** Nous changerons d'hôtel pratiquement tous les soirs ... (Hôtels 3\* et 4\*)

**Le transport :** bus jusqu'à l'aéroport, puis avion au départ de Stuttgart sur vol direct vers Bilbao par Eurowings, puis bus sur place. Nous aurons un guide francophone tout au long du voyage.

**Tarif du séjour : 1545 €/personne** sur la base de 20 à 24 personnes en chambre double

1460€ si 25/29 personnes, 1395€ si 30/34 personnes - Supplément chambre individuelle : 210€

Ce prix inclut le transport, la ½ pension tous les jours, trois déjeuners au restaurant avec boissons incluses, le guide francophone du 1<sup>er</sup> au 8<sup>ème</sup> jour, toutes les entrées des sites, les pourboires, l'assurance assistance - rapatriement - annulation – bagages.

Il ne comprend pas les dépenses personnelles, ni le supplément chambre individuelle.

### Programme

**Mercredi 6 mai :** Arrivée à **Bilbao** en début d'après-midi. Promenade guidée dans le centre historique. Installation à l'hôtel.

**Jedi 7 mai : Bilbao/Burgos :** Visite guidée du Centre historique (cathédrale classée patrimoine Unesco). Déjeuner au restaurant puis visite du Monastère de Las Huelgas et la chartreuse de Miraflores. Hôtel à Burgos.

**Vendredi 8 mai : Fromista et Léon :** À Fromista visite de l'Eglise St Martin (sur le chemin de Compostelle) puis Léon : Temps libre pour le déjeuner, puis visite du centre historique, la pulchra Leonina (chapelle sixtine de l'art roman espagnol), et le vieil hôpital de San Marcos. Nuit à Oviedo.

**Samedi 9 mai : Oviedo – Naranco :** Visite guidée d'Oviedo (Eglise San Julian de los Prados, et la Foncalada). Temps libre pour flâner et déjeuner. Départ en milieu d'après-midi pour Naranco : visite de Santa Maria del Naranco classée au patrimoine mondial de l'Unesco. Hôtel à Oviedo.



**Dimanche 10 mai : Comillas et Santillana del Mar :** Plusieurs constructions de Gaudi dans un petit village côtier charmant. Puis Santillana des Mar, merveilleuse petite ville médiévale avec des tours de défense et des palais renaissance et sa collégiale du 12<sup>ème</sup> siècle. Déjeuner au restaurant. Puis les grottes de Altamira (chapelle sixtine du paléolithique (concurrentes de notre Lascaux) : visite du musée et de la néogrotte. Nuit à Suances.

**Lundi 11 mai : Les pics d'Europe :** Massifs montagneux culminant à 2648m. Passage dans des gorges, village aux maisons de bois. Déjeuner au restaurant puis visite du monastère St Toribio de Liébana, puis ascension en téléphérique jusqu'au belvédère du « Cable » pour une vue sur la vallée du Déva. Retour et nuit à Suances.

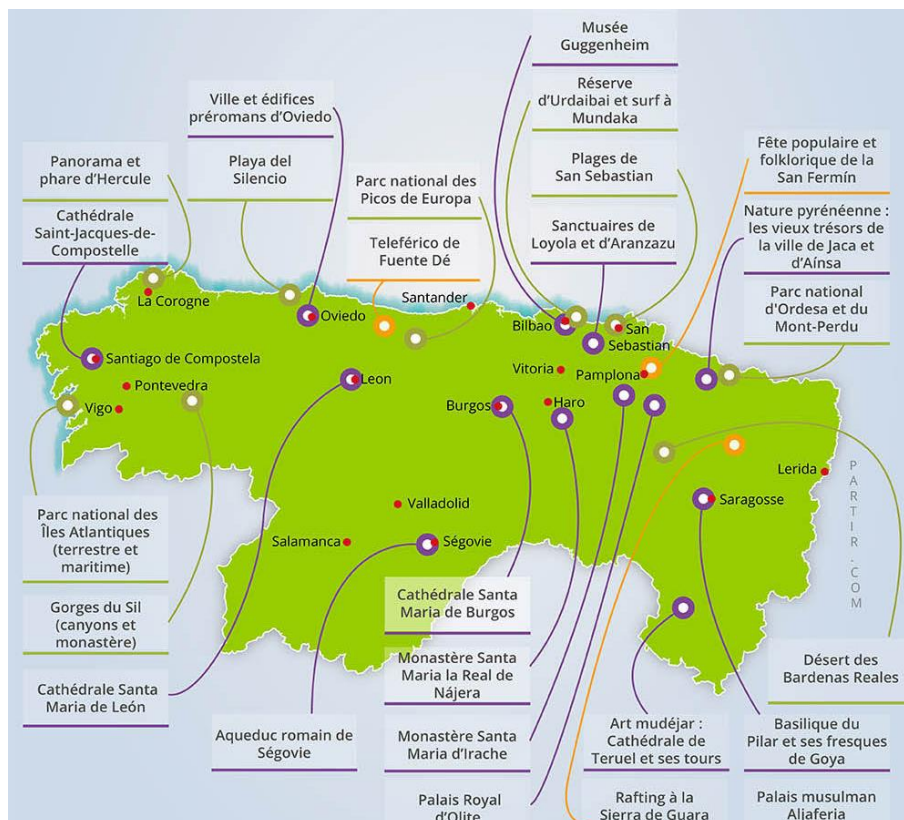
**Mardi 12 mai : Santander – Lierganes- Castro Urdiales- Bilbao :** Tour de la baie de Santander (capitale de la Cantabrie) en bateau. Puis visite de la cathédrale et promenade en petit train dans les jardins du palais. Temps libre pour le déjeuner à Lierganes, un des plus beaux villages d'Espagne (architecture des 17<sup>ème</sup> et 18<sup>ème</sup> siècles). Puis à Castro-Urdiales, visite du Castillo de Santa Ana et de l'Eglise. Nuit à Bilbao.

**Mercredi 13 mai : Bilbao puis retour via Stuttgart :** Visite guidée du musée Guggenheim (architecture de Frank Gehry). Retour dans l'après-midi en avion puis bus jusqu'à Strasbourg.

### Modalités d'inscription et de paiement :

- Inscription **avant le 12 Septembre 2019** en utilisant le talon réponse et en joignant le règlement **d'un acompte de 400€ par personne** : chèque à l'ordre de Saturnia Voyages **ou CB** (l'indiquer sur le talon d'inscription et nous donnerons la marche à suivre).  
Attention : 34 participants maximum !
- **2<sup>ème</sup> acompte en janvier 2020 et solde en avril 2020.**
- Ce voyage est organisé en partenariat avec Saturnia Voyages. Il concerne prioritairement les membres du Club Santé Séniors MGEN67 à jour de leur cotisation ; il est néanmoins ouvert, *dans la mesure des places disponibles*, à des non-membres.

### Fiche d'inscription en fin de bulletin



## Prévention MGEN ... des actions pour vous !

La prévention, considérée dans une approche globale de la personne, permet d'éviter ou retarder l'apparition et le développement de certaines pathologies.

Sous forme d'information, de programmes de sensibilisation et d'accompagnement, des actions sont proposées sur différents territoires du Bas-Rhin, en partenariat avec la Mutualité Française Grand-Est et des associations locales.

Les thématiques sont diverses : alimentation, hygiène de vie, bien être des seniors, dépendance, santé environnementale

Les formes le sont aussi : conférences, conférence + ateliers, théâtre-forum, etc...

**Retrouvez toutes nos actions de prévention, les dates et lieux, et les contacts pour vous y inscrire :**

- 📄 [sur le site : www.mgen.fr](http://www.mgen.fr) > le groupe MGEN > Agenda prévention,
- 📄 sur votre espace personnel > Mes Info > Espace prévention > Département du Bas-Rhin.
- 📄 renseignements MGEN 67 à l'adresse : [sd067-masanteetmoi@mgen.fr](mailto:sd067-masanteetmoi@mgen.fr)

N'hésitez pas : renseignez-vous... et faites votre choix !



## A la recherche d'activités nouvelles

Chaque année des ateliers s'arrêtent, d'autres se créent ; cette année, le bilan est pour le moment négatif, et pourtant parmi nous les talents et les idées les plus divers ne manquent pas. N'avez-vous jamais souhaité partager les vôtres ? Le mot « atelier » ne doit pas vous effrayer : on n'y travaille pas, on s'y retrouve autour d'une activité, d'une passion ou d'une recherche commune... Vous n'osez pas vous lancer ? Et si, en répondant à cette enquête vous trouviez une (un) complice pour la lancer à deux ? Alors n'hésitez plus, diffusez cette fiche autour de vous auprès de celles et ceux susceptibles de proposer une activité nouvelle ou de vous aider à lancer la vôtre. Et renvoyez-nous la vite (au Club, rue de Vigny) !

Activité nouvelle : ... ..

### Coordonnées de l'animateur ou des animateurs :

	Animateur 1	Animateur 2
Nom		
Téléphone		
Courriel		

### Présentation de l'activité

☞ Nombre maximum (et minimum) de participants : ... .. / ... ..

### ☞ Description de l'activité

--

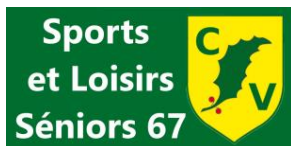
☞ Lieu pressenti pour cette activité : local rue de Vigny – autre lieu (à préciser)

☞ Créneau horaire souhaité, avec quelle fréquence ?

☞ Aurez-vous besoin de moyens matériels ? Budget prévisionnel ?

Vous pouvez aussi prendre contact avec François GENEVAUX [fgenevaux@gmail.com](mailto:fgenevaux@gmail.com)





**Fiche d'inscription**  
**Séjour de neige aux Saisies**  
**du 25 janvier au 1<sup>er</sup> février 2020**

Inscription sous réserve d'une adhésion au club Sports et Loisirs Séniors 67 Saison 2019/2020

**Mme, M NOM :** **Prénom :** **né(e) le**    /    /

Tél:                      Portable:                      Courriel :                      @

Adresse:                      CP :                      VILLE :

**et Mme, M NOM:** **Prénom :** **né(e) le**    /    /

Tél:                      Portable:                      Courriel :                      @

Adresse (si différente) :

souhaite(nt) participer **au séjour de neige aux Saisies.**

- je m'inscris seul(e) et désire partager l'appartement avec .....qui m'a donné son accord.
- Au cas où j'occuperai seul(e) un appartement, un **supplément de 185 €** me sera facturé.
- pense(nt) pratiquer les activités suivantes : Oui/Non (vous pouvez cocher plusieurs cases)

Prénom	Ski de piste	Ski de fond	Raquette	Marche	Ces renseignements sont demandés à titre indicatif et figureront sur la liste des participants, dans le but de favoriser la constitution de groupes fonctionnant en autonomie, et pouvant évoluer au cours du séjour.

Personne à prévenir en cas de problème : statut, NOM, Prénom, tél fixe, tél portable :

Allergies :

Régime alimentaire particulier à communiquer en cuisine :

Ci-joint un chèque d'acompte de 300 Euros X .....= ..... Euros

à l'ordre de **Sports et Loisirs Séniors 67**

**et** deux enveloppes timbrées si vous n'avez pas d'adresse e-mail que vous consultez régulièrement

**Talon réponse, chèque et enveloppes à renvoyer à**

**Jean-Louis SCHEIDT 35 rue d'Erstein 67150 MATZENHEIM**





## Fiche d'inscription

### Séjour touristique en Espagne du Nord

#### du 6 au 13 mai 2020

Inscription **sous réserve d'une adhésion au club Sports et Loisirs Séniors 67 Saison 2019/2020**

Mme, M NOM : Prénom : né(e) le / /

Tél: Portable: Courriel : @

Adresse: CP : VILLE :

et Mme, M NOM: Prénom : né(e) le / /

Tél: Portable: Courriel : @

Adresse (si différente) :

- s'inscrivent au Séjour touristique en Espagne du nord
- s'inscrit seul(e) et désire partager la chambre avec ..... qui m'a donné son accord.
- s'inscrit seul(e) et demande à bénéficier d'une chambre individuelle (suppl. de 210€)

Personne à prévenir en cas de problème : *(statut, nom, prénom, tél fixe, tél portable)* :

Allergies, régime alimentaire particulier à communiquer en cuisine :

**Paiement de l'acompte** *(cochez la case correspondante)*

- Par chèque : chèque de 400 euros X ..... = ..... euros à l'ordre de Saturnia voyages** (ce chèque ne sera encaissé qu'après le 15 septembre 2019).
- Par carte bancaire** : Saturnia Voyages vous contactera pour la marche à suivre.

Un 2<sup>ème</sup> acompte de 400€ sera à régler début janvier 2020 et le solde avant le 6 avril 2020.

**Si** vous n'avez pas d'adresse e-mail que vous consultez régulièrement joignez 2 enveloppes timbrées à votre adresse.

**Talon réponse, chèque, et enveloppes à renvoyer AVANT le 12 septembre 2019 à**

**Françoise KITTEL 2 place Appère, 67640 FEGERSHEIM**

**Attention** : Les inscriptions sont enregistrées par ordre d'arrivée, dans la limite de 34 personnes. Seules les inscriptions accompagnées du règlement de l'acompte sont prises en compte.

*Ce voyage prévoit de nombreuses visites de villes, sites, abbayes. Il faut être capable de suivre le groupe et le guide.*





**Fiche d'inscription**  
**Escapade italienne « de Florence à Rome »**  
**18 au 25 mars 2020**

Mme, M. **NOM** : ..... Prénom : .....

né(e) le : .....

et Mme, M. **NOM** : ..... Prénom : .....

né(e) le : .....

Adresse :

.....  
.....

Tél : ..... Portable : ..... E-mail : .....

- s'inscrivent au voyage « Escapade italienne de Florence à Rome »
- s'inscrit seul(e) et désire partager la chambre avec ..... qui m'a donné son accord
- s'inscrit seul(e) et demande une chambre individuelle

Paiement du 1<sup>er</sup> acompte : 600 € x ..... = ..... €

- par chèque ci-joint à l'ordre de **FORMITOUR**
- par prélèvement sur carte bancaire (*la démarche à suivre vous sera précisée*)

**Joindre une copie du document d'identité** (CI, passeport) **que vous utiliserez pour ce voyage**

**Si** vous n'avez pas d'adresse électronique que vous consultez régulièrement, merci de joindre deux enveloppes timbrées

*Ce voyage concerne prioritairement les membres du Club Santé Séniors 67 à jour de leur cotisation ; il est néanmoins ouvert, dans la mesure des places disponibles, à des non-membres : parlez-en à vos amis !*

**Talon-réponse, copie du (des) document(s) d'identité, chèque et éventuellement enveloppes, à renvoyer avant le 16 juin 2019 à :**

**Jacques FLECK – 18, rue des Vignes – 67990 OSTHOFFEN / [jacques.fleck@yahoo.fr](mailto:jacques.fleck@yahoo.fr)**

*Lorsque le groupe aura été constitué, votre inscription vous sera confirmée et le 1<sup>er</sup> acompte sera encaissé (aucun encaissement ne sera effectué avant cette échéance).*