



Septembre

SEPTEMBRE 2023

En septembre,
la bruine est
toujours
bonne pour la
vigne

- Ven 01** **Culture et Traditions : conférence hebdomadaire animée par Annette FRIEH** à 14h au Restaurant de la Résidence Bartholdi, 17 rue Étroite. « Pourquoi ? Très souvent, nous sommes embarrassés à répondre à des enfants ou adultes. Le côté animal, végétal ou médical ... sera abordé !
Contact et renseignements auprès d'Annette FRIEH au 03 89 71 40 81.
- Ven 01** **Sortie carpes frites** : programme détaillé auprès d'Amaelles Animations.
- Lun 04** **Pause-Café avec Arlette à 9h30 au 6^{ème} étage de la Résidence Bartholdi, 17 rue Étroite**
Participation : 6 euros. Date limite d'inscription le 30 août. Nombre de places limitées.
Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02 ou mail ihabold@apa.asso.fr
- Lun 04** **Cycle de 4 séances de nutrition « en avant ma santé » de 9h à 11h** au 43a, rue du Ladhof animées par Géraldine WILLIG diététicienne-nutritionniste. Le cycle est pris en charge par la conférence des financeurs, la cotisation AMAELLES 2023/2024 de 24 € reste à votre charge. Renseignements et inscriptions au 03 89 23 23 02 ou ihabold@apa.asso.fr
- Lun 04** **Balade avec Daniel STOLZ**
Rendez vous à 13h30 sur le parking Leclerc Wintzenheim côté station lavage
Départ du col du Petit Ballon pour une boucle facile de 8 km et 400 m de dénivelé sur pistes et sentiers dans la forêt du PNR des ballons des Vosges
Équipement en fonction de la météo, chaussures, bâtons, encas et boissons
Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02 ou mail ihabold@apa.asso.fr
- Ven 08** **Café des Aidants par le Club Iris** à 14h00 au 8 rue des 3 châteaux à Colmar. Ce temps sera articulé autour d'un café gourmand entre les participants et d'un moment d'échange sur le handicap visuel.
- Ven 08** **Culture et Traditions : conférence hebdomadaire animée par Annette FRIEH** à 14h au Restaurant de la Résidence Bartholdi, 17 rue Étroite. « Le Verseau » 7 ère ère astrologique. Depuis 1950, la terre est entrée dans le « Verseau », qui prédit un monde nouveau et différent, mais ... lequel ? Changement climatique, religieux, nouvelles inventions, voyages dans le cosmos, nouvelles habitudes alimentaires ?
Contact et renseignements auprès d'Annette FRIEH au 03 89 71 40 81.
- Ven 08** **Atelier d'entraînement à la mémoire de 14h30 à 16h au rez-de-chaussée de la Résidence Bartholdi, 17 rue Étroite. Prochain atelier le 22 septembre.**
- Lun 11** **Atelier de cuisine PARTICIPATIF avec Joseph Weck à partir de 10h à la Résidence Amaelles à HORBOUG WIHR, 45 Grand 'Rue.** Repas équilibré, économique, de saison et facile à réaliser. Le repas sera pris en commun et arrosé d'un verre de vin. Prix : 13 € (café inclus) seront à régler à l'animateur.
Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02 ou ihabold@apa.asso.fr
- Mer 13** **Balade avec Antoine PIGATO**
Rendez vous 13h30 parking de la mairie d'Ingersheim
Balade dans la forêt d'Orbey, vous passerez par la Roche du Chat Noir, les Faudé et vous irez au Grand Faudé pour une vue magnifique. Dénivelé 293m distance 9km pour environ 3h
Équipement en fonction de la météo chaussures, encas et boissons
Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02 ou mail ihabold@apa.asso.fr
- Ven 15** **Culture et Traditions : conférence hebdomadaire animée par Annette FRIEH** à 14h au Restaurant de la Résidence Bartholdi, 17 rue Étroite. Visite virtuelle au Haut-Koenigsbourg, le château le plus visité en Alsace ! Son histoire et ses légendes. Contact et renseignements auprès d'Annette FRIEH au 03 89 71 40 81.
- Mar 19** **Randonnée avec Daniel STOLZ**
Rendez vous à 9h30 sur le parking Leclerc Wintzenheim côté station de lavage.
Boucle au départ du col de la Schlucht sur le sentier des Contrebandiers vers le lac Vert, 14 km et 300 m de dénivelé.
Repas tiré du sac, équipement de randonnée en fonction de la météo, chaussures, bâtons et boissons
Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02 ou mail ihabold@apa.asso.fr
- Jeu 21** **Balade surprise avec Bernard CASPAR**
Programme défini ultérieurement – Certificat médical obligatoire
Balade pour se retrouver. Bonnes chaussures de marche, habits de saison
Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02 ou mail ihabold@apa.asso.fr préciser le lieu de départ
- Ven 22** **Culture et Traditions : conférence hebdomadaire animée par Annette FRIEH** à 14h au Restaurant de la Résidence Bartholdi, 17 rue Étroite. « Bonjour Equinoxe d'Automne » Automne riche avec ses traditions : vendanges, transhumance... ! Nous dégusterons un verre de « Nèïja » (Vin nouveau), accompagné de pain paysan et noix. Contact et renseignements auprès d'Annette FRIEH au 03 89 71 40 81.

- Ven 22** Rencontre mensuelle du Club « Iris » à 14h00 aux 8 rue des 3 châteaux à Colmar. L'après-midi détente autour d'un café et gâteaux. Rencontres, discussions et anniversaires. Cette activité est proposée par des malvoyants pour les malvoyants. Groupe de discussions et de loisirs.
- Lun 25** Atelier de cuisine PARTICIPATIF avec Catherine ERDINGER à partir de 10h à la Résidence Amaelles à HORBOURG-WIHR, 45 Grand 'Rue. Repas équilibré, économique, de saison et facile à réaliser. Le repas sera pris en commun et arrosé d'un verre de vin. Prix : 13 € (café inclus) seront à régler à l'animateur. Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02 ou ihabold@apa.asso.fr
- Mar 26** Vente du club Solidarité-Tricot à la Résidence Bartholdi, 17 rue Étroite de 14h à 16h
Tous les 4èmes mardis du mois vente de tricot.
- Mer 27** ZEN'IORS au volant « La Ruche » 14a, rue Jeanne d'Arc à Ingersheim de 9h à 12h et 13h à 16h.
Matin : Séance de réactualisation du code de la route (nouveaux panneaux, rond-point, alcool...) après midi bilan de conduite individuel sur simulateur, parcours prévention « rester à l'écoute de ses oreilles » & « longue vue à la vue », contrôle visuel individuel. Inscription obligatoire à la Mutualité Française Grand Est au 06 49 85 62 31 ou inscription@mfge.fr programme gratuit.
- Ven 29** Culture et Traditions : conférence hebdomadaire animée par Annette FRIEH à 14h au Restaurant de la Résidence Bartholdi, 17 rue Étroite. « Nostradamus » et ses prophéties ! Michel Nostradamus a été élevé au rang de prophète. A partir de 1555, d'atypiques prophéties ont été publiées dans les 942 centurries rédigées en 4 langues (Vieux français, Latin, Provential et Hébreux). Quelles prédictions pour le 21ème siècle ? Contact et renseignements auprès d'Annette FRIEH au 03 89 71 40 81
- Ven 29** « On sort avec M. » Mines de Steinbach - Waldkappel
Programme détaillé 1 semaine avant la randonnée.
Inscription obligatoire auprès de Michel Roy ou ihabold@apa.asso.fr ou au 03 89 23 23 02

A RETENIR...

- **Poker** de 13h30 à 17h, tous les lundis à la salle du Ladhof, 43A rue du Ladhof à partir du 04/09
- **Cithare** de 9h30 à 10h15 tous les mardis au 6^{ème} étage Résidence Bartholdi, 17 rue Étroite à partir du 05/09
- **Belote** de 14h à 17h tous les mardis au 3^{ème} étage Résidence de l'Ange, 3 rue du Triangle à partir du 05/09
- **Tarot** de 14h à 17h tous les mardis à la salle 8 rue des Trois Châteaux
- **Tricot** de 14h à 17h tous les mardis au 6^{ème} étage de la Résidence Bartholdi, 17 rue Étroite à partir du 12/09
- **Peinture** de 9h à 12h tous les mercredis à la salle du Ladhof, 43A rue du Ladhof
- **Echecs** de 15h à 17h, tous les mercredis à la salle du Ladhof, 8 rue des Trois Châteaux
- **Rami, crapette** de 14h à 17h tous les mercredis au 3^{ème} étage Résidence de l'Ange, 3 rue du Triangle à partir du 04/10
- **Scrabble duplicate** de 14h à 16h30 tous les mercredis au 6^{ème} étage de la Résidence Bartholdi, 17 rue Étroite
- **Marche nordique** de 9h à 11h Colmar et environs tous les jeudis
- **Peinture sur porcelaine** de 14h à 17h tous les vendredis à la Résidence Bartholdi, 17 rue Étroite
- Séance assistance pour l'informatique personnalisée (sur demande)
- Séance initiation tablette, ordinateur, smartphone (inscription)

En OCTOBRE :

19/10 : Repas Marcaire : Programme détaillé auprès d'Amaelles Animations

20/10 : Journée du Cœur au Koïfhus, Amaelles Animations sera présent.

24/10 : Vente du club Solidarité-Tricot à la Résidence Bartholdi, 17 rue Étroite de 14h à 16h

Retrouvez le programme et nos clubs sur notre site [Animations et prévention santé pour bien vieillir – Amaelles](#) et sur notre page Facebook [Amaelles Animations 68](#)

C'est la rentrée !!!
Pensez à prendre votre cotisation.
Un certificat médical est demandé pour toutes activités sportives.

Pour tous renseignements et inscription :

Par téléphone : 03 89 23 23 02

Adresse : AMAELLES ANIMATIONS – 28 rue des Vosges – 68000 COLMAR

Par mail : eba@apa.asso.fr