



# OCTOBRE 2023

Si octobre s'emplit  
de vent, du froid  
tu pâtiras

- Lun 02** « **Matin Gourmand** » avec Arlette à 9h30 au 6<sup>ème</sup> étage de la Résidence Bartholdi, 17 rue Étroite  
Participation : 5 euros. Date limite d'inscription le 28 septembre Nombre de places limitées. **Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02 ou mail [ihabold@apa.asso.fr](mailto:ihabold@apa.asso.fr)**
- Lun 02** **Balade avec Daniel STOLZ**  
Rendez vous à 13h30 sur le parking Leclerc Wintzenheim côté station lavage.  
Au départ de la station du Gaschney pour une sortie de 8km et 280m de dénivelé vers le lac du Schiessrothried. 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](mailto:ihabold@apa.asso.fr)**
- Ven 06** **Culture et Traditions : conférence hebdomadaire animée par Annette FRIEH** à 14h au Restaurant de la Résidence Bartholdi, 17 rue Étroite. « Le calendrier Populaire » parmi les nombreux calendriers, il existe le « Calendrier populaire » ponctué par les fêtes religieuses. Ce calendrier indiquait les jours fastes et néfastes pour la protection des maisons, des animaux, des récoltes. Fêtes des anniversaires : juillet-août-septembre. Contact et renseignements auprès d'Annette FRIEH au 03 89 71 40 81.
- Lun 09** **Présentation du programme ICOPE à 9h à la Résidence Bartholdi – 17 rue Étroite**  
Pour continuer à faire ce qui vous plaît, prenez 8 minutes et faites le test ICOPE (Audition, humeur, mémoire, mobilité, nutrition, vue) ! Un programme gratuit pour vous aider à vieillir en bonne santé. En fonction des résultats, une prise en charge personnalisée peut vous être proposée en lien avec votre médecin traitant.  
Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02 ou [ihabold@apa.asso.fr](mailto:ihabold@apa.asso.fr)
- Lun 09** **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](mailto:ihabold@apa.asso.fr)
- Mer 11** **Balade avec Antoine PIGATO**  
**Rendez vous 13h30 parking de la mairie d'Ingersheim**  
Balade dans la forêt communale de Kaysersberg où vous trouverez des arbres classés « remarquables ». Distance environ 9 km, dénivelé 300 m et 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](mailto:ihabold@apa.asso.fr)**
- Ven 13** **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 13** **Culture et Traditions : conférence hebdomadaire animée par Annette FRIEH** à 14h au Restaurant de La Résidence Bartholdi, 17 rue Étroite. « Aux racines de la gastronomie alsacienne » La cuisine de nos grand'mères était liée à un certain mode de vie et à des produits du terroir. Découverte des divers confréries : choucroute, asperges.... Contact et renseignements auprès d'Annette FRIEH au 03 89 71 40 81.
- Ven 13** **Atelier d'entraînement à la mémoire de 14h30 à 16h au rez-de-chaussée de la Résidence Bartholdi,** 17 rue Étroite. **Prochain atelier le 27 octobre.**
- Sam 14** Portes ouvertes à la Résidence AMAELLES 45 Grand' rue à Horbourg – **Vente du club tricot solidarité de 10h à 17h**
- Mar 17** **Randonnée avec Daniel STOLZ**  
**Rendez vous à 9h30 sur le parking Leclerc Wintzenheim côté station de lavage.**  
Au départ du parking vers l'auberge de la Wormsa avant Mittlach, rando de 11km et 480m de dénivelé vers Les lacs du Fischboedle et du Schiessrothried, retour par le Sillackerwasen.  
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](mailto:ihabold@apa.asso.fr)**
- Jeu 19** **Sortie repas Marcaire** : programme détaillé auprès d'Amaelles Animations.
- Ven 20** **Culture et Traditions : conférence hebdomadaire animée par Annette FRIEH** à 14h au Restaurant de la Résidence Bartholdi, 17 rue Étroite. « Le costume alsacien » Mmes Colette Meinrad et Claudine Lenner vous ferez découvrir la diversité des costumes alsaciens. Contact et renseignements auprès d'Annette FRIEH au 03 89 71 40 81.
- Ven 20** **Journée du Cœur au Koiffhus de 9h à 17h place de l'Ancienne Douane 68000 COLMAR**  
**AMAELLES Animations sera présent.**

- Lun 23** « **Matin Gourmand** » avec Arlette à 9h30 au 6<sup>ème</sup> étage de la Résidence Bartholdi, 17 rue Étroite  
Participation : 5 euros. Date limite d'inscription le 19 octobre Nombre de places limitées.  
Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02 ou mail [ihabold@apa.asso.fr](mailto:ihabold@apa.asso.fr)
- Lun 23** 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](mailto:ihabold@apa.asso.fr)
- Mar 24** 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.
- Jeu 26** Balade avec Bernard CASPAR  
Rendez vous 13h place St Joseph OU parking près de la basilique 13h45  
Balade autour de Thierenbach (par le parc à cigognes) balade de 5 km avec un petit dénivelé de 100m, donc déjà une petite rando. Bonnes chaussures de marche, habits de saison, retour vers 17h sur Colmar  
Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02 ou mail [ihabold@apa.asso.fr](mailto:ihabold@apa.asso.fr) préciser le lieu de départ
- Ven 27** Culture et Traditions : conférence hebdomadaire animée par Annette FRIEH à 14h au Restaurant de La Résidence Bartholdi, 17 rue Étroite. « Croix et Calvaires » A l'occasion de la Toussaint, nous allons au cimetière mais connaissons-nous la différence entre une croix de résistance, d'épidémie, de village disparu, de croix punitive..., Contact et renseignements auprès d'Annette FRIEH au 03 89 71 40 81.
- Ven 27** 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.
- Ven 27** « On sort avec M. » Col de Fréland – Bilstein – St Alexis  
Programme détaillé 1 semaine avant la randonnée.  
Inscription obligatoire auprès de Michel Roy ou [ihabold@apa.asso.fr](mailto:ihabold@apa.asso.fr) ou au 03 89 23 23 02

## A RETENIR ...

- **Cithare** de 9h30 à 10h15 tous les mardis au 6<sup>ème</sup> étage Résidence Bartholdi, 17 rue Étroite
- **Poker** de 13h30 à 17 tous les lundis au 43a rue du Ladhof
- **Belote** de 14h à 17h tous les mardis au 3<sup>ème</sup> étage Résidence de l'Ange, 3 rue du Triangle à partir du 03/10
- **Tarot** de 14h à 18h tous les mardis à la salle 8 rue des Trois Châteaux
- **Tricot** de 14h à 17h tous les mardis au 6<sup>ème</sup> étage de la Résidence Bartholdi, 17 rue Étroite
- **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<sup>ème</sup> étage Résidence de l'Ange, 3 rue du Triangle à partir du 04/10
- **Scrabble duplicate** de 14h à 16h30 les 1<sup>er</sup> 3<sup>ème</sup> mercredi 04 et 18/10 au 6<sup>ème</sup> étage de la Résidence Bartholdi,
- **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 NOVEMBRE :

16/11 : Repas cochonnailles : Programme détaillé auprès d'Amaelles Animations

28/11 : Vente du club Solidarité-Tricot à la Résidence Bartholdi, 17 rue Étroite de 13h30 à 15h30

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](#)

**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](mailto:eba@apa.asso.fr)**

**Horaires : LUNDI-JEUDI-VENDREDI de 8h30 à 12h et 13h30 à 17h**

