



# MARS 2026



- Lun 02** **Atelier de cuisine PARTICIPATIF avec Joseph Weck à partir de 9h à la Résidence Amaelles à HORBOUG WIHR, 45 Grand 'Rue.** 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 [eba@apa.asso.fr](mailto:eba@apa.asso.fr)
- Mar 03** **Balade avec Corinne, Nathalie, Michèle et Pierre.** Balade dans le secteur d'Osenbuhr. Parcours 10 km, dénivelé 250 m. RDV 13 h sur le parking de hyper U route de Rouffach , près des pompes à essence . **Inscription obligatoire** au 03 89 23 23 02 ou par mail : [eba@apa.asso.fr](mailto:eba@apa.asso.fr) –
- Mar 03** **Sortie culturelle avec Gérard VALETTE** – visite guidée de l'église de Sigolsheim à 10h et Mittelwihr. Programme détaillé sur demande. Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02 ou par mail [eba@apa.asso.fr](mailto:eba@apa.asso.fr)
- Jeu 05** **Randonnée avec André. Rendez vous parking gare St Joseph : départ à 8h45**  
Gunsbach source Antoine abri Krizle Chapelle Sainte Croix. Distance 12 km – dénivelé 600 m  
Repas tiré du sac- Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02 ou par mail : [eba@apa.asso.fr](mailto:eba@apa.asso.fr)
- Ven 06** **Nouvelle activité – Parlez vous alsacien** de 14h à 15h aux 8 rue des Trois Châteaux. Rejoignez le groupe pour des moments de partages et conversations en alsacien, tous les niveaux sont les bienvenus. Prochain atelier le 20 mars. Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02 ou par mail [eba@apa.asso.fr](mailto:eba@apa.asso.fr)
- Ven 06** **Sortie culturelle avec Gérard VALETTE** musée Unterlinden **"Rebondir après une hospitalisation"**  
Rendez-vous à 14h programme détaillé sur demande Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02 ou par mail : [eba@apa.asso.fr](mailto:eba@apa.asso.fr)
- Sam 07** **Sortie culturelle** avec Gérard VALETTE Strasbourg château du Vodou, Musées d'Art contemporain et visite de la cathédrale. Programme détaillé sur demande Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02 ou par mail : [eba@apa.asso.fr](mailto:eba@apa.asso.fr)
- Dim 08** **Les Mamelles de Tirésias à 15h** au théâtre Municipal prix 8.50 € inscription obligatoire
- Lun 09** **« Matin Gourmand » avec Arlette à 9h30 à la Résidence Amaelles 45 Grand'rue Horbourg Wihr**  
Participation : 7 euros. Prochain « matin gourmand » **lundi 23 mars**
- Mer 11** **Balade avec Antoine.** Balade sur les bans de Mittelwihr, Bennwihr, nécropole de Sigolsheim et ban de Kintzheim. Parcours environ 7km – dénivelé 200 m – durée 2h30 à 3h  
RDV au n° 156 rue du Ladhof à Colmar sur le parking de la boucherie Poirot / Districlub médical. Tenue adéquate de saison, bâtons de rando et bonnes chaussures. En cas de pluie la sortie sera annulée  
**Inscription obligatoire** au 03 89 23 23 02 ou par mail : [eba@apa.asso.fr](mailto:eba@apa.asso.fr)
- Jeu 12** **Randonnée avec André. Rendez vous parking gare St Joseph : départ à 8h45.** Randonnée Le Bonhomme, le grand Brézouard abri du petit Brézouard, col des Bagenelles. Distance 16 km – dénivelé 900 m. Repas tiré du sac - Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02 ou par mail : [eba@apa.asso.fr](mailto:eba@apa.asso.fr)
- Ven 13** **Atelier d'entraînement à la mémoire** de 14h30 à 16h au rez-de-chaussée de la Résidence Bartholdi. Prochain atelier le 27 mars.
- Ven 13** **Rencontre mensuelle du Club « Iris »** 14h aux n° 8 rue des 3 châteaux à Colmar.
- Ven 13** **Sortie culturelle** avec Gérard VALETTE- Art et culture à Guebwiller. Programme détaillé sur demande. Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02 ou par mail [eba@apa.asso.fr](mailto:eba@apa.asso.fr)
- Sam 14** **et dimanche 15 mars sortie culturelle** avec Gérard VALETTE. Le Forum des médecines de l'âme à Colmar. Programme détaillé sur demande. Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02 ou par mail [eba@apa.asso.fr](mailto:eba@apa.asso.fr)
- Lun 16** **Randonnée avec Berenard BOEHLI** Rendez vous à 9h30 sur le parking Darty rue Curie à Colmar pour covoiturage. Cette randonnée vous emmènera dans le massif du Haut Koenigsbourg de Kintzheim au château du Haut Koenigsbourg par Kreutzweg et descente par Koepfel. Distance environ 11 km – dénivelé 450m. 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 [eba@apa.asso.fr](mailto:eba@apa.asso.fr)

- Jeu 19** Randonnée avec André. Rendez vous parking gare St Joseph : départ à 8h45  
Col de la Schlucht, lac Vert. Dist. 10 km dénivelé 600 m. Repas tiré du sac. Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02 ou [eba@apa.asso.fr](mailto:eba@apa.asso.fr)
- Jeu 19** Sortie culturelle avec Gérard VALETTE – Sortie culturelle avec Gérard VALETTE\_musée Unterlinden "Rebondir après une hospitalisation" Rendez-vous à 14h programme détaillé sur demande Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02 ou par mail : [eba@apa.asso.fr](mailto:eba@apa.asso.fr)
- Ven 20** Sortie culturelle avec Gérard VALETTE. Weil am Rhein (Allemagne) Départ 13h, programme détaillé sur demande. Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02 ou par mail [eba@apa.asso.fr](mailto:eba@apa.asso.fr)
- Dim 22** Sortie culturelle avec Gérard VALETTE. La médiathèque à Kaysersberg à 13h30, programme détaillé sur demande. Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02 ou par mail [eba@apa.asso.fr](mailto:eba@apa.asso.fr)
- Jeu 26** Randonnée avec André. Rendez vous parking gare St Joseph : départ à 8h45  
Kolbenwasen col du Herrenberg, Batteriekopf Rothenbachkopf, le Rainkopf Ferschmuss, lac d'Altenweiher Dist. 16,5 km – dénivelé 1000 m . Repas tiré du sac. Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02
- Ven 27** « On sort avec M. » Pairis – Lac Noir – Lac Blanc - Programme détaillé 1 semaine avant la randonnée. Inscription obligatoire auprès de Michel Roy ou [eba@apa.asso.fr](mailto:eba@apa.asso.fr) ou au 03 89 23 23 02
- Dim 29** Sortie culturelle avec Gérard VALETTE. Forum Würth Arlesheim expo musée. Départ 8h10 programme détaillé sur demande. Inscription obligatoire au 03 89 23 23 02 ou [eba@apa.asso.fr](mailto:eba@apa.asso.fr)
- Lun 30** 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 [eba@apa.asso.fr](mailto:eba@apa.asso.fr)
- Mar 31** Vente du club solidarité-Tricot à la Résidence Bartholdi 17 rue Etroite de 13h30 à 15h30

## A RETENIR ...

- **Poker** de 13h30 à 17h tous les lundis au 43a rue du Ladhof
- **Causerie et jeux de société** de 14h à 17h les lundis 02 et 16 mars aux 8 rue des Trois Châteaux
- **Marche nordique tonique et cool** de 13h45 à 15h45 Colmar et environs tous les mardis
- **Cithare** de 9h30 à 10h15 tous les mardis aux 8 rue des Trois Châteaux
- **Age d'Or** tous les mardis de 14h30 à 17h au Centre Europe
- **Belote** de 14h à 17h tous les mardis au 3<sup>ème</sup> étage Résidence de l'Ange, 3 rue du Triangle
- **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 Etroite
- **Peinture** de 9h à 12h tous les mercredis à la salle du Ladhof, 43A rue du Ladhof
- **Rami, crapette** de 14h à 17h tous les mercredis au 3<sup>ème</sup> étage Résidence l'Ange, 3 rue du Triangle
- **Marche nordique** de 9h à 11h Colmar et environs tous les jeudis
- **Chorale** tous les jeudis de 14h30 à 16h au rez de chaussée de la Résidence de l'Ange, 3 rue du Triangle
- **Jeux de mots et d'écriture** : de 14h à 16h les jeudis 05 et 19 mars Résidence l'Ange, 3 rue du Triangle
- **Peinture sur porcelaine** de 13h30 à 16h tous les vendredis à la Résidence Bartholdi, 17 rue Etroite
- Séance assistance pour l'informatique personnalisée (sur demande)
- Séance initiation tablette, ordinateur, smartphone (inscription)

### En AVRIL :

- 17 : Culture et traditions avec Annie et Pierre FRIEH à la Résidence Bartholdi  
24 : Mozart Forever à 19h au théâtre Municipal prix 8.00 € inscription obligatoire

Retrouvez le programme et nos clubs sur <https://www.amaelles.org/services/animations-seniors/animations-seniors-haut-rhin-catalogue/> et sur notre page Facebook **Amaelles Animations 68**

Pour tous renseignements et inscription :

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

Par tél au 03 89 23 23 02 ou par mail : [eba@apa.asso.fr](mailto:eba@apa.asso.fr)

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