

## - Nos ateliers de prévention -

**Ateliers seniors JE VIELLIS ET ALORS**  
Animé par Florence SCHAEFFER, photographie | photo-thérapie | sophrologue

**vendredi 07 mars 2025**  
de 9h30 à 11h30

**ATELIER**  
" VOYAGE IMAGINAIRE "

Et si vous pouviez vous évader, juste le temps d'un atelier ?

Lors de cet atelier créatif et ludique nous vous invitons à embarquer pour un voyage unique, un lieu rêvé où vous vous sentez bien.

À travers le collage, le dessin ou l'écriture, vous pourrez donner vie à votre paysage intérieur, cet endroit qui vous apaise et vous fait du bien.

Un moment hors du temps pour se détendre, rêver et partager dans la bienveillance et la bonne humeur.

5 € l'inscription à l'accueil.

Centre Socio Culturel Arthur Rimbaud  
2 avenue de Gail 67210 OBERNAI  
03 88 95 01 24 - info@cscarimbaud.com  
www.cscarimbaud.com

**RENDEZ-VOUS SENIORS**  
**ACCOMPAGNEMENT AU DEUIL**

Delphine Freiss, Thanadoula, professionnelle de l'accompagnement de fin de vie et du deuil, vous propose différents rendez-vous :

**CAFÉS MORTELS**  
LUNDIS 2 DÉCEMBRE, 13 JANV. ET 31 MARS DE 14H À 16H  
Un rendez-vous convivial, un espace de parole, où chacun est invité à s'exprimer librement autour du thème de la mort.  
L'idée est simple : venir s'asseoir, écouter, échanger, recevoir des infos parler de la mort sans tabou car la mort « plus on en parle, moins on en a peur ! »  
Gratuit | places limitées

**ATELIERS CRÉATIFS**  
"LES DERNIÈRES VOLONTÉS" SAMEDI 1ER FÉVRIER 2025 DE 14H À 18H  
Dans un cadre chaleureux, enveloppant et sécurisant, vous osez plonger dans ce temps particulier et imaginer quelles seraient vos dernières volontés, en terme d'accompagnement médical, de présence, de lieu, de ce qui adviendra de votre corps, d'une cérémonie à votre image... le tout accompagné de musique vivante, d'écoute et d'humanité.  
" DANS LA TRAVERSÉ DU DEUIL " SAMEDI 26 AVRIL 2025 DE 14H À 18H  
Durant 4h de partage, de temps d'introspection et d'expressions créatives, nous assurerons les conditions qui vous permettront de rencontrer et d'explorer votre deuil. Dans un cadre chaleureux, enveloppant et sécurisant, vous apprendrez à traverser ce processus en confiance.  
5 €/séance | places limitées

Adhésion annuelle obligatoire

Centre Socio Culturel Arthur Rimbaud  
2 avenue de Gail 67210 OBERNAI  
03 88 95 01 24 - info@cscarimbaud.com  
www.cscarimbaud.com

## - Permanences numériques -

Le Centre Arthur Rimbaud propose une initiation à l'informatique. Vous pourrez ainsi venir découvrir l'ordinateur ou la tablette afin d'envoyer vos courriers, faire vos démarches administratives, communiquer avec vos proches et pleins d'autres choses encore. Du matériel informatique sera mis à votre disposition si vous n'êtes pas équipés.

### 3 créneaux différents au CSC:

- les mercredis de 10h à 11h30
- les mercredis de 13h30 à 15h
- les vendredis de 10h à 11h30

### 3 permanences dans la CCPO :

- à Bernardswiller les jeudis de 9h45 à 11h45
- à Meistratzheim les jeudis de 14h à 16h
- à Niedernai le 2ème vendredi du mois de 9h15 à 11h15 (14/03)

**Inscription obligatoire à l'accueil – Adhésion obligatoire**



## - Les permanences administratives -

Constitution d'un dossier, impôts, rédaction d'un courrier, mise en relation avec les institutions départementales... Pour répondre à toutes vos questions, nous vous proposons une permanence :

**Les mardis de 9h à 11h**  
**les jeudis de 14h à 16h**

Prenez rendez-vous avec une référente familles au 03 88 95 01 24

**CINÉMA - 13e SENS** (réservé aux membres sur présentation de la carte d'adhésion)

**CINÉMA - 5 € :** Les lundis à 14h30 en fonction du programme de 13<sup>e</sup> Sens



## Nous contacter :

☎ 03.88.95.01.24

Marie Lou Bick & Mélissa Grieshaber

✉ seniors@cscarimbaud.com

☎ 06.69.18.29.49



Facebook

Page : @centrearthurrimbaudobernai



# SENIORS

## PROGRAMME

### MARS 2025

Centre Socio Culturel Arthur Rimbaud  
2 avenue de Gail 67210 OBERNAI  
03 88 95 01 24 - info@cscarimbaud.com  
www.cscarimbaud.com

## LUNDI

### Marche nordique 5km de 8h30 à 10h

Rdv à la piscine plein air d'Obernai

### Atelier couture « de fils en aiguille » de 13h45 à 16h30 1 €/séance

### Pilates de 13h45 à 14h45 et de 14h45 à 15h45 (hors vac. scolaires) 34 € les 10 séances

### Atelier chant Lundis 10 et 24 mars de 9h30 à 11h

### Café Mortel avec Delphine Freiss Lundi 31 mars de 14h à 16h Un espace de parole sans tabou

## LES SORTIES \*

### Tellure Mardi 4 mars de 13h15 à 18h30 Visite des mines | 7 € Prévoir des vêtements chauds résistants à l'humidité

### Visite guidée de Riquewihr Mardi 11 mars de 13h à 17h Avec J-Claude Martzloff | 1 €

### Sortie "A la découverte des énergies subtiles : Exploration des différentes vibrations" Jeudi 13 mars de 13h15 à 18h30 Avec Eren Sahin. Visite de l'église St Pierre « Dompeter » pour découvrir sous un nouveau jour les lieux qui nous apaisent et comprendre pourquoi | 10 €

### Sortie nature au Petit Ballon Mardi 18 mars de 11h à 17h 1 € | Repas tiré du sac

### Sortie fromagerie et distillerie Mardi 25 mars de 13h30 à 18h30 Visite guidée avec dégustation de la fromagerie Haxaire et de la distillerie Miclo | 8 €

## MARDI

### Gym douce de 9h à 10h (reprise le 25/03) 2€50/séance - places limitées

### Atelier culinaire Obern'aide de 15h30 à 17h30 Avec Laure Huguenin, diététicienne, le 11/03 1 €/séance

### La cuisine s'invite en art thérapie Mardi 18 mars de 9h à 13h Mardi 25 mars de 14h à 18h Prochaine séance ma. 1/04

## JEUDI

### Gym douce de 13h à 14h 2€50 la séance - places limitées

### Papot'café Jeudi 6 mars de 10h à 11h

### Aquarelle Jeudis 6 et 20 mars de 14h à 16h | 1 €

### Macramé Jeudi 27 mars de 14h à 16h | 1 €



LA CUISINE S'INVITE EN ART-THERAPIE POUR DEVOILER LES LIENS INSOUÇONNÉS QUI SE TISSENT ENTRE LES NOURRITURES, CELLES DU CORPS, DU CŒUR ET DE L'ESPRIT.

### 2 cycles de 3 séances

Mardi 18 mars 9h-13h | Mardi 13 mai 9h-13h  
Mardi 25 mars 14h-18h | Mardi 20 mai 14h-18h  
Mardi 1er avril 14h-18h | Mardi 27 mai 14h-18h

**Atelier 1 : Cuisine et gratitude** - Préparer, éplucher, et savourer ensemble un repas végétal et de saison.  
**Atelier 2 : Art culinaire et émotions** - Exprimez vos ressentis à travers la peinture alimentaire et la sculpture de légumes.  
**Atelier 3 : Réseau et bien-être** - Collaborons pour créer une dynamique collective et partager des idées pour une vie plus saine.

INSCRIPTION A L'ACCUEIL

**Centre Socio Culturel Arthur Rimbaud**  
2 avenue de Gaill 67210 OBERNAI  
03 88 95 01 24 - info@cscarimbaud.com  
www.cscarimbaud.com



5 €  
la séance



## MERCREDI

### Atelier Déco & loisirs créatifs de 14h à 17h

Vous aimez peindre, découper, coller... ?  
Rejoignez l'atelier créatif de Catherine !  
Gratuit - places limitées

### Atelier & repas intergénérationnel – 3 € - Mercredi 5 mars de 10h à 13h30 Tourte aux pommes de terre et truffes au chocolat - Mercredi 19 mars de 10h à 13h30 Pizza et mousse de fruits

## VENDREDI

### Atelier tricot-crochet de 9h30 à 11h30 Pour s'initier ou partager ses savoir- faire

### Je vieillis et alors ? Vendredi 7 mars de 9h30 à 11h30 Voyage imaginaire (séance suivante le 4 avril) | 5€

### Ménage speed and clean – spécial repassage Vendredi 7 mars de 18h à 19h30 ramenez des pièces à repasser Animé par Nathalie, formatrice d'employés de maison | 1 €

### THÉ DANSANT Vendredi 14 mars de 14h30 à 18h à la salle des fêtes | 8 €

### Moment détente Vendredis 21 et 28 mars de 10h à 12h Yoga doux et relaxation | 1€/séance

## SAMEDI

### Journée internationale des droits des femmes Atelier animé par Aline Fuhrer, représentante d'Amnesty International de 13h30 à 15h Dans cet atelier, vous participerez à un jeu immersif pour comprendre les inégalités dans l'accès aux droits. L'atelier sera suivi d'un moment convivial afin d'échanger sur le sujet. Gratuit - places limitées

\* **SORTIES** : afin de permettre au plus grand nombre de profiter des sorties proposées,  
les inscriptions sont limitées à 2 sorties par mois. Merci !

### Modalités d'inscription :

- Adhésion 2025 obligatoire (10 €)
- Inscription obligatoire pour chaque activité
- L'inscription aux activités et sorties payantes n'est définitive qu'après règlement auprès de l'accueil
- Pour faciliter vos paiements, vous pouvez verser une avance sur votre compte adhérent