

- Les rendez-vous à venir -

Obernal Nouveau !

FÊTE du SPORT 2025 et de la CULTURE 25

avec les associations sportives et culturelles d'Obernal

Un rendez-vous à ne pas manquer ! **Samedi 6 septembre de 13h à 17h**

au Stade omnisports, au COSEC, à la Halle Bugeaud, au Centre Arthur Rimbaud et au Tennis Club

www.obernal.fr/fetesportelculture

ANIMATIONS GRATUITES TOUTE L'APRÈS-MIDI - ENTRÉE LIBRE



LE CERVEAU

Le comprendre pour mieux en prendre soin

Par une intervenante spécialisée de l'association Brain Up

Les **mardis** :

- 9, 16, 23 et 30 Septembre
- 7 et 14 Octobre

De 10h00 à 12h00

À destination des 60 ans et plus

ATELIER GRATUIT



Centre Socio-Culturel Arthur Rimbaud
2 Av. de Gail
67210 Obernal

Inscription et renseignements :
03 88 95 01 24 - info@cscarimbaud.com
ou directement à l'accueil du CSC Arthur Rimbaud





- Permanences numériques -

Le CSC 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 (12/09)

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 : **2 permanences hebdomadaires**
Prenez rendez-vous avec la 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 13e Sens

Contacter l'animatrice seniors :

☎ 03.88.95.01.24

Mélissa Grieshaber

✉ seniors@cscarimbaud.com

☎ 06.69.18.29.49



Facebook

Page : @centrearthurrimbaudobernal



SENIORS

**PROGRAMME
SEPTEMBRE 2025**



Centre Socio Culturel Arthur Rimbaud

2 avenue de Gail 67210 OBERNAI
03 88 95 01 24 - info@cscarimbaud.com
www.cscarimbaud.com

CALENDRIER - SEPTEMBRE 2025

LUNDI

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

Pilates
de 14h à 15h et de 15h à 16h (hors vac. scolaires)
34 € les 10 séances

Papot'café
Lundis 8 et 29 sept. de 14h à 15h

Atelier chant
Lundis 15 et 29 sept. de 9h30 à 11h

MARDI

Gym douce
Dès le 9 sept. de 9h à 10h
2€50/séance - places limitées

Atelier culinaire Obern'aide
de 15h30 à 17h30
Avec Laure Huguenin, diététicienne, les 2 et 30 sept.
1 €/séance

Atelier Brain'Up
Les 9, 16, 23, 30 sept. de 10h à 12h
Un mode de vie sain pour un cerveau serein. Prendre soin de son cerveau au quotidien.
Cycle gratuit de 6 séances. Prochaines dates : 7 et 14 octobre.

MERCREDI

Atelier & repas
intergénérationnel – 3 €
Me. 3 sept. de 10h à 13h : Tarte rustique aux courgettes, burrata, parmesan | crème au chocolat
Me. 17 sept. de 10h à 13h : Hamburgers végétariens et smoothies aux fruits

Entretien du potager aux jardins familiaux
Me. 3 septembre de 14h à 16h

Cueillette au verger
Me. 10 septembre de 9h30 à 11h
(en covoiturage)

LES SORTIES *

Bibliothèque humaniste de Sélestat
Jeudi 4 sept. de 13h30 à 17h30
Exposition temporaire « mémoire de guerre » | 4 €

Randonnée à Rothbach
Jeudi 11 sept. de 13h30 à 18h
Circuit des randonnées des carrières n°1
Niveau facile | durée 2h | D+ 69m
1 €

Résonance Nature au Mont Sainte Odile
Vendredi 12 sept. de 9h à 12h | 1 €
La nature nous donne beaucoup de choses. Nathalie vous propose un instant d'écoute avec elle, pour se reconnecter.
Vêtements souples et légers, petite serviette | pas de parfum

Randonnée à Niederbronn-les-bains
Mardi 16 sept. de 13h30 à 18h
Sentier faune et flore vers le château de la Wasenbourg
Niveau intermédiaire | durée 2h
D+ 235m | 1 €

Randonnée du côté d'Eguisheim
Mardi 23 sept. de 13h30 à 18h
Sur les traces des écureuils entre les trois châteaux et le Hohlandsbourg
Niveau facile | durée 2h | 1 €

Jardin botanique de l'université de Strasbourg
Mardi 30 sept. de 13h30 à 18h
Visite libre | 1 €

JEUDI

Gym douce
Dès le 11 sept. de 13h à 14h
2€50 la séance - places limitées

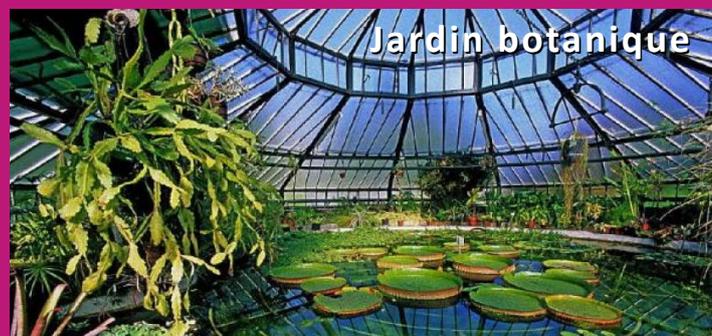
Atelier & repas seniors – 3 €
Jeudi 25 sept. de 11h à 13h : Poulet saté concombre | citron façon crème brûlée

VENDREDI

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

Sortie au verger
Vendredi 5 sept. de 10h à 12h et de 14h à 16h
Quels merveilleux fruits nous réservent les vergers aujourd'hui ? Récolte le matin et atelier de transformation l'après-midi.

Atelier cuisine
Vendredi 26 sept. de 9h à 12h
Confection de mignardises pour les 50 ans de la Fédération des CSC



* **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