

# Bulletin d'information du Club Santé Séniors



## SOYONS PRATIQUES...

**VENIR AU CLUB** : c'est au **11 rue de Vigny** à Hautepierre. Tram A, arrêts Hôpital ou Ducs d'Alsace.

**Plans d'accès** sur le site web du club : voir '*Club Santé Séniors*' / '*Permanence-Coord. du club*'

**PERMANENCE** : le **MERCREDI** matin, hors congés scolaires, de 9h30 à 11h30.

**TÉLÉPHONE** : **03 88 28 91 68** (*lors des permanences du mercredi*)

**COURRIELS** : deux adresses sont à votre disposition !

**club.mgen.67@orange.fr** : pour les questions générales sur le club

**sls-67@orange.fr** : pour les voyages, activités physiques de SLS-67

**COURRIER au club et à SLS-67** : ne déposez aucun courrier à destination du Club Santé Séniors à l'Espace Mutuel du centre ville ni au Centre de Service MGEN à Schiltigheim : il aurait toute « chance » de ne pas nous parvenir à temps. Utilisez exclusivement le courrier postal, l'adresse étant ainsi libellée :

**CLUB SANTÉ SÉNIORS MGEN 67**

**11 rue Alfred de Vigny**

**67200 STRASBOURG**

**Pas de confusion** : le courrier concernant **vosre assurance maladie** doit, lui, être envoyé à la Section Départementale MGEN 67 – 1 Avenue de l'Europe – 67096 STRASBOURG CEDEX

Téléphone de la Section Départementale : 3676 (*Service gratuit + prix d'un appel*)

**SITES WEB** :

- **<http://www.clubmgen67.fr>** : Actualités du club et de SLS-67, ateliers, activités, infos de dernière heure, etc... Vous y retrouverez le présent bulletin « en couleurs » : plaisir des yeux !... (Rubrique : *Nos bulletins archivés*)
- **[joomeo.com/loisirphoto67](http://joomeo.com/loisirphoto67)** : photos, diaporamas, vidéos des randonnées et voyages de SLS-67 (*sans www ni http – il faut un nom et un mot de passe*).  
Toutes nos excuses pour cet oubli : il convient en effet d'ajouter **ZIMMERLIN Francis** (*fz67@free.fr*) à la liste des correspondants Jooméo publiée dans le bulletin de mai 2022, page 19.

**Photos couverture : Jacques Fleck ( Albanie)**

**René Bruckner (Escale – chorale Pour Ung Plaisir)**

**Hubert Oberbach (séjour Cortina)**

**Directrice de la publication** : Agnès RADMACHER, Présidente du Club Santé Séniors MGEN 67

**Mise en page – Coordination** : François GENEVAUX – Jacques FLECK – Marie-Odile MURY

**Imprimerie** : CAR – 95, rue Boecklin – 67000 Strasbourg

# ÉDITO DE LA PRÉSIDENTE

Depuis quelques mois, MGEN est en pleine ébullition. Le gouvernement ayant fait le choix de proposer à chacun de ses fonctionnaires un contrat collectif obligatoire, les mutuelles sont amenées à s'organiser progressivement pour mettre en place cette protection sociale complémentaire des agents publics. Dans cette perspective, tous nos services sont sur le pont pour être fin prêts dès 2024 et remporter ces contrats. Il apparaît primordial à MGEN de continuer à assurer à nos fidèles adhérents les meilleurs accompagnements dans le cadre de leur santé.

Et nous voilà déjà en octobre, rendez-vous incontournable avec toute votre belle équipe, elle aussi sur le pont, avec des membres actifs et engagés dans ces nombreux ateliers. Ateliers que je ne citerai pas nommément, au risque de m'aventurer dans un inventaire à la Prévert, tellement ils sont florissants et variés. Sans plus attendre, je vous encourage vivement à vous plonger, dans ce nouveau bulletin riche et foisonnant. Comme à chaque fois les nombreux articles attestent du dynamisme de votre club et sa capacité à se renouveler sans cesse. J'ai même oui dire qu'une nouvelle activité se préparait mais chut, je ne vous ai rien dit...

Peut-être aurons-nous la chance de nous rencontrer lors des différentes manifestations que nous organisons ou pour lesquelles nous sommes partenaires. Dans l'attente je vous assure de la volonté de MGEN de rester à vos côtés au quotidien. Portez-vous bien et prenez soin de vous et de vos proches. Je vous souhaite, à vous tous, membres du Club Santé Séniors, une belle année.

Agnès RADMACHER  
Présidente MGEN 67



**Oui, notre Présidente a raison... Le club a besoin de « se renouveler sans cesse » et, un nouvel atelier, on y songe... on le prépare même !**

**Une petite équipe propose en effet une nouvelle piste : elle pourrait s'intituler « On en parle... ». Encore faut-il que la petite équipe s'étoffe, qu'elle définisse avec tous celles et ceux qui seront intéressés un mode de fonctionnement... Pour l'instant, rien n'est figé !**

**De quoi diable s'agit-il ? Réponse page 18, mais auparavant... lisez bien toutes les pages précédentes, naturellement, ainsi que les suivantes !**

# SOMMAIRE

<b>Édito de la Présidente</b> .....	p3
<b>Le club, les ateliers</b>	
Reprise en confiance ? .....	p7
Reliure – Tarot.....	p8
Skat – Polychromie .....	p9
Scrabble – Généalogie .....	p10
Filalapatch – Peinture résonances .....	p11
Chorale Pour Ung Plaisir.....	p12
Peinture-Dessin.....	p13
Calligraphie – Encadrement.....	p14
Écriture I et II – Peinture sur porcelaine .....	p15,16
iPhones-Smartphones – Vidéo Multimédia – Abonnements .....	p17
Un nouvel atelier ? – Stage de sécurité routière .....	p18
<b>Activités SLS-67 – Sorties-Voyages</b>	
SLS-67 : Quelques brèves.....	p21
Une AG aux champs.....	p22
Quelques nouvelles des randonneurs.....	p23
Séjours proposés : Ombrie, cœur vert de l’Italie .....	p24,25
Ardennes françaises .....	p26,27
Randonnées en Cerdagne .....	p28,29
Conférences À la découverte du monde .....	p30,31
Comptes-rendus : Séjour à Bessans .....	p32,33
Séjour dans les Dolomites .....	p34,35
Séjour en Albanie .....	p36,37
Visite du Jardin botanique à Strasbourg .....	p38
<b>Inscriptions – Fiches – Liste activités</b>	
S’inscrire au Club et à SLS-67 pour 2023 .....	p41,42
Fiche d’inscription au Club.....	p43
Fiche d’inscription à SLS-67 .....	p45,46
Fiche d’inscription au séjour Ombrie .....	p47
Fiche d’inscription au séjour Ardennes .....	p49
Liste des activités du Club et de SLS-67.....	p51,52
Un flyer pour promouvoir le Club et SLS-67 .....	p53,54

Le club, les ateliers



## La reprise en confiance : utopie ou réalisme ?

À découvrir dans le présent Bulletin ..... On y croit !

Le Comité de Coordination et les Responsables des ateliers se mobilisent malgré les écueils pour que la « Belle Aventure » du Club perdure.

On affûte plumes, stylos, pinceaux et aiguilles, on reprend les vocalises, pions et cartes prennent le chemin des tables de jeu. Dans le respect des conditions sanitaires, on espère une solide reprise et ... une remontée des effectifs.

Un peu plus loin, lisez l'appel que nous lançons pour une participation active de chacun d'entre vous, notamment à la recherche de nouveaux adhérents.

Soyez convainquants !

Pour cette recherche, nous marchons main dans la main avec SLS-67. Le flyer détachable joint, est le symbole de ce « vivre ensemble ».

Il nous faut sans relâche informer : ainsi sur le site du Centre de services entre juillet et octobre, une « brève » présente le Club.

D'autres outils vont sans doute être mis en œuvre : un encart dans la lettre électronique qui vous est adressée mensuellement, tandis qu'un envoi spécifique aux nouveaux retraités est envisagé.

Exposer les œuvres de nos adhérents, c'est aussi informer de notre existence. Là, plusieurs pistes de recherche : mais il faut qu'elles réunissent certaines conditions.

Il ne s'agirait pas seulement de valoriser des œuvres picturales en les accrochant à des cimaises. Il faudra aussi y souligner la qualité des « œuvres en relief » : porcelaine, polychromie, ouvrages d'aiguilles .... De quoi susciter des idées, émulations et vocations !

Dans un monde où tout autour de nous est bouleversé et inquiétant, notre activité hebdomadaire ou mensuelle au Club peut sembler dérisoire. Mais ce n'est pas le moment de lâcher ce à quoi on tient. C'est le moment de partager l'expérience, d'approfondir sa pratique, de s'ancrer dans le quotidien. Et d'espérer contre vents et marées que l'on pourra encore faire vivre le Club et vivre au Club.

Réalisme ou utopie ?

Pour le Comité de Coordination

*Marie-Odile MURY*



### Fêter le printemps ?

La Galette des Rois nous a parfois réunis au Centre Socio-Culturel de Cronenbourg pour partager un goûter, un repas et surtout un moment de convivialité. En 2023, nous pensons organiser une rencontre à la fois gastronomique et artistique, plutôt au début du mois de mars. Le Printemps ne sera pas loin, les petits oiseaux chanteront... et notre chorale également !

# Reliure

L'atelier a repris ses activités le 8 septembre. Le soutien de Jean-Jacques André et la prochaine formation de Marc, financée par le Club et la MGEN – qu'ils en soient remerciés –, nous permettent d'envisager de beaux travaux.

Ces quelques vers élégants seront la meilleure ambassade de notre activité reliure. S'ils vous inspirent, n'hésitez pas à nous rejoindre !

Livres, objets désuets en ce siècle d'images,  
Vous êtes des amis, porte-paroles des sages,  
Auteurs du temps passé, vieux papiers bouffants,  
Cuirs décolorés aux ors toujours luisants,  
De Platon à Ovide, de Plutarque à Poe,  
Votre vie d'antan connu peu de repos.

Que faire de ces feuillets, tachés et déchirés,  
De ce dos en lambeaux, de ces coins écornés !  
Cette page ici, hors abri, a jauni,  
Celle-là, des mouches, les affronts a subi ;  
Ce cahier ajouré de quelques galeries  
Par des vers réjouis par tant de gâteries !

Voici cette lettrine, qui, bientôt ravivée,  
Redonne des couleurs à cette page usée ;  
Tous les trous sont masqués et les manques comblés !  
Les cahiers ébarbés sont enfin rassemblés,  
Aux septains réunis par une forte couture,  
Les mors réadaptés à la vieille couture.



(extrait de la « *Complainte du relieur-restaurateur* » de J.J. ANDRÉ, avec son autorisation)

Marc DIHO

# Tarot

« *La vie ne consiste pas à avoir de bonnes cartes en main mais à bien jouer celles que l'on a* »  
*Josh Billings 1818 – 1885 (écrivain humoristique américain)*

Vous voulez passer de bons moments  
dans une ambiance conviviale  
au sein de l'atelier tarot du Club  
le mardi de 14h à 18h ?

L'adresse, c'est : au club, rue de Vigny

Le contact : *Jean-Marie TOUBHANS*



# Skat

Même si vous ne savez pas jouer au skat et que vous aimez les cartes, vous apprendrez rapidement !

Rejoignez-nous l'un ou l'autre vendredi pour voir si le jeu vous intéresse.

Si vous savez jouer nous vous accueillerons aussi avec grand plaisir.

Responsables : *Jean MAST*

*Marie-Claude VAUDOIS*

Et ce qui ne gêne rien, deux fois par an, nous délocalisons pour nous réunir autour d'un bon repas et pour jouer sur place ensuite.

Souvent c'est dans un restaurant mais la dernière fois notre émérite joueur Gilbert Bronner nous a accueilli chez lui autour d'un délicieux repas antillais, concocté par son épouse Roberte et sa fille Maïté.

Le vendredi de 14h à 17h  
Au club rue de Vigny  
Arrêt du tram A : « Ducs d'Alsace »  
Mais aussi parking accessible en voiture



# Polychromie

Notre petit groupe a eu beaucoup de plaisir à se retrouver à la rentrée en septembre. Nous avons plein de projets, de jolis motifs en tête et de nouveaux objets (cadres, boîtes, etc...) à décorer. Nous sommes surtout joyeuses de chercher à mélanger des couleurs et de faire des découvertes.

En effet, la couleur n'est pas symbole du plaisir, c'est le plaisir ultime ! C'est tellement vrai qu'en japonais « couleur » est synonyme de volupté et même d'amour... Avec cela nous allons rester très jeunes dans nos têtes, certaines que le "groupe seniors" de la MGEN est un élixir du bien vieillir.

Venez essayer ?

*Élisabeth MAERTEN*



# Scrabble

Après la canicule estivale, nous avons retrouvé avec plaisir la chaleur plus sympathique de nos mercredis après-midi. Nous nous rencontrons donc à nouveau chaque semaine de 14h à 18h au local pour un moment de détente, de jeu, de réflexion et d'amitié.

Nous fonctionnons en deux ateliers :

- Un groupe joue au scrabble classique où le hasard tient une grande place
- Un autre dispute une partie en duplicate, souvent en binômes. Le tirage est alors le même pour tous. Chacun comptabilise ses points et le mot qui obtient le plus gros score est reporté sur la grille pour la poursuite du jeu.

Dans ces deux ateliers, le dictionnaire du scrabble est la référence, l'arbitre et un allié précieux !

Jongler avec les lettres, revoir sa conjugaison, enrichir son vocabulaire (connaissez-vous ces petits mots si utiles que sont : « ud », « om », « to », « qi »...?), réveiller ses neurones... Le tout dans une ambiance chaleureuse et conviviale, agrémenté parfois d'un petit goûter :

Beau programme pour un mercredi après-midi, non ?

Alors, si le cœur vous en dit, rejoignez-nous... laissez-vous tenter !

*Anne-Marie THIROUX*



# Généalogie

On entend parfois l'expression "Le roi n'est pas son cousin" mais cela ne dit pas si la regrettée reine Élisabeth II était notre cousine.

En fait une recherche rapide permet de dire que c'est bien le cas. Comme chacun sait nous sommes tous des descendants de Charlemagne. En effet nous avons deux parents, quatre grands parents, huit arrières grands-parents et ainsi de suite. Nous avons donc plus d'un milliard d'ancêtres à la 30<sup>ème</sup> génération, beaucoup plus que la population d'Europe vers l'an 800 (cherchez l'erreur).



Bien sûr pour le commun des mortels et donc pour la plupart des membres de l'atelier généalogie du Club Santé Sénior 67, il est impossible de remonter trente générations, une douzaine c'est déjà très bien. Par contre pour Élisabeth II qui descend de plusieurs grandes familles nobles d'Europe, cette remontée dans le temps est plus facile. Ainsi la base de données **roglo** (<http://roglo.eu/roglo>) répertorie un grand nombre de lignées de la noblesse européenne. Si on interroge la base pour les ancêtres d'Élisabeth II Windsor, pas moins de 48 610 ancêtres directs s'affichent sur 59 générations. Et à la 32<sup>ème</sup> génération on trouve Charles I de Herstal empereur d'Occident, "notre" Charlemagne, né vers 747, mort en 814 et ayant eu au moins 5 épouses, fils de Pépin I (dit le Bref) roi des Francs et de Bertrade (dite Berthe au grand pied) de Laon. **Et voilà, comme Charlemagne est notre ancêtre et celui d'Élisabeth II, nous sommes tous les cousins de la reine !**

Si vous aussi vous recherchez des cousins plus ou moins lointains, rejoignez-nous à l'atelier généalogie qui se réunit le mardi après-midi une fois par mois. C'est aussi l'occasion de partager nos trouvailles insolites ou amusantes.

*Jean-Jacques PANSIOT*

# Filalapatch

Les filalapatcheuses ont repris avec enthousiasme leurs réunions conviviales du lundi matin en laissant la porte ouverte à toutes celles qui voudraient les rejoindre. Nous sommes six actuellement, toutes polyvalentes (patchwork, couture, broderie, tricot, crochet...) et prêtes à partager et transmettre nos savoir-faire.

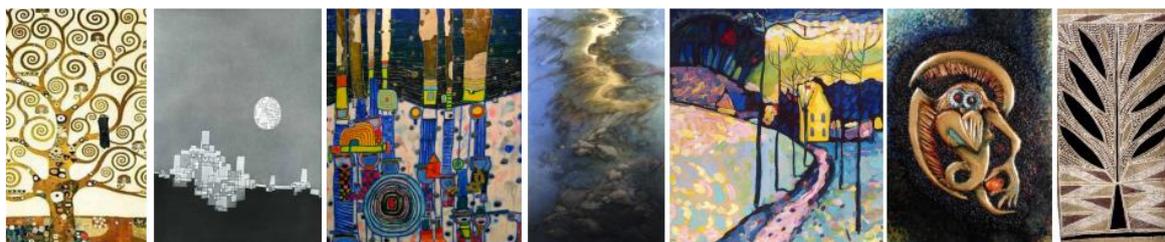
Dany GAINARD et Marylou KUHRY



## Peinture-résonances

Notre Atelier en 2022-23 avec Élisabeth Hoffmann  
*avec 3 fois rien nous créons des mondes*

- ◆ Merci Raymond Devos. Quand il dit : « Une fois rien, c'est rien ; deux fois rien, ce n'est pas beaucoup, mais pour trois fois rien, on peut déjà s'acheter quelque chose, et pour pas cher », il nous donne plein d'idées, non pour acheter, mais pour créer !
- ◆ Un peu de pigments, un peu d'eau, une feuille de papier et nous pouvons inventer des mondes dans lesquels il fait bon loger nos rêveries... Mais encore ?



- ◆ Les artistes qui ont créé les œuvres ci-dessus ont certes observé le monde. Mais ils n'en sont pas restés là, ils y ont joint l'imagination, ont laissé monter en eux des associations d'idées, ils ont transformé, combiné, transposé, ajouté du hasard... pour tisser le conçu avec le perçu.
- ◆ Dans l'atelier nous explorons à notre tour ces processus qui sont des tremplins pour inventer à partir de trois fois rien, chacun et chacune à sa façon, un monde où la Nature est à l'honneur...



### Infos pratiques :

- ◆ Notre atelier a refait le plein de participantes, il est de retour au Centre Socio Culturel Arthur Rimbaud
- ◆ Contact pour s'informer : Élisabeth Hoffmann Courriel : eli.ho@orange.fr
- ◆ Pour en savoir plus sur l'atelier : l'esprit dans lequel on travaille, les morceaux choisis des années écoulées, [www.clubmgen67.fr/nos-ateliers/peinture-resonances](http://www.clubmgen67.fr/nos-ateliers/peinture-resonances)

# Pour Ung Plaisir

C'est avec le sourire aux lèvres et un plaisir manifeste qu'une quarantaine de choristes attendait l'ouverture des portes de l'église St Michel à Bischheim en ce lundi 12 septembre, jour de reprise des répétitions de la chorale MGEN « Pour Ung Plaisir ». Un malentendu sur la date de cette première rencontre nous a obligés à battre le pavé pendant une bonne demi-heure. L'occasion de nous remémorer quelques bons moments de la saison passée : les deux jours de travail à Oberbronn, le concert à l'Escale le 24 mai, le pot de fin d'année le 15 juin. De prendre également des nouvelles des uns et des autres. Enfin nous avons pu nous installer en ce lieu qui nous reçoit depuis tant d'années et que nous avons dû abandonner pendant plus d'un an en raison du Covid ainsi que de travaux de rénovation.

Arlette Ernenwein, notre cheffe, visiblement fort ravie également, a salué deux nouvelles recrues, en espérant d'autres renforts dans les semaines à venir. Une douzaine d'anciens étaient absents, en vacances pour certains, d'autres pour des raisons de santé.

Avant de nous mettre en voix, Arlette nous a communiqué quelques dates pour lesquelles notre chorale est déjà sollicitée. Les partitions que nous travaillerons d'ici décembre nous ayant été envoyées par courriel. Lors de la prochaine réunion du comité, nous affinerons notre répertoire et poserons les premiers jalons d'un voyage qui nous amènera à rencontrer une autre chorale (en Hollande ? en Ecosse ?), peut-être encore en 2023.

Et puis nous avons entonné, le cœur joyeux : « Je t'aime, ma belle »...

C'était reparti pour une nouvelle année de chant choral.

Et si le chœur vous en dit, rejoignez-nous. Vous serez chaleureusement accueillis !

*René BRUCKNER*



*Des moments de convivialité  
afin de mieux préparer nos concerts,  
ici à l'Escale, le 24 mai 2022.*

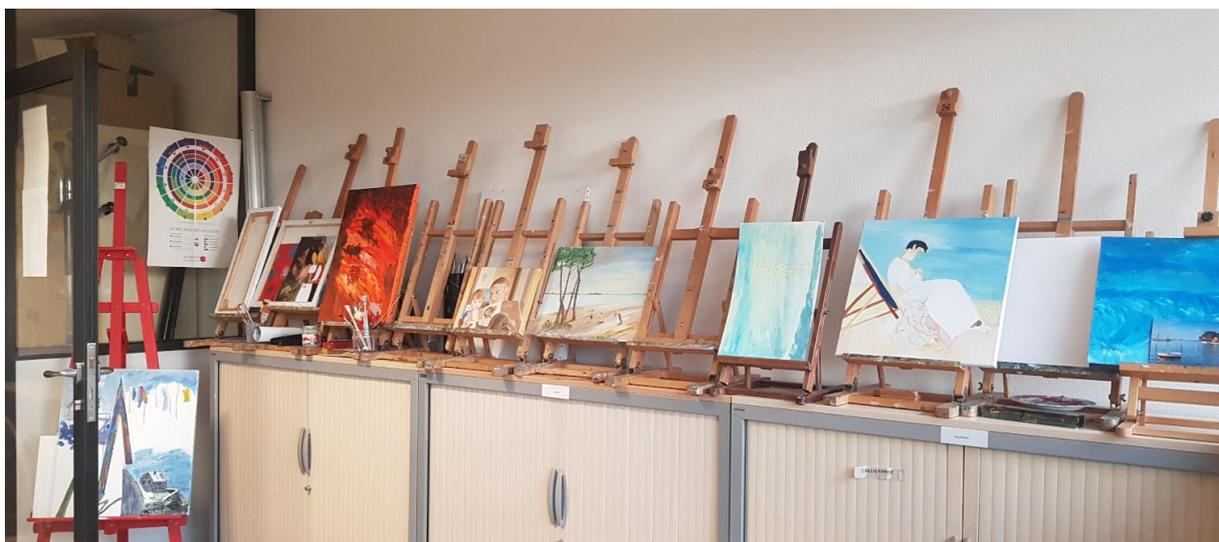
# Peinture - dessin

Nous avons été quelques uns à venir cet été occuper le local rue de Vigny, même pendant les périodes de canicule et avons survécu, en ayant toutefois pas mal transpiré !

L'automne venu notre groupe s'est reformé et quel plaisir de revoir cette grande salle à nouveau bruyante d'activité.



Si vous voulez vous joindre à nous n'hésitez pas à me contacter sur mon portable ou mon adresse courriel (voir la liste des activités à la fin de ce bulletin), nous avons de la place. Notre atelier étant un atelier libre, aucun cours n'est donné, on se donne mutuellement beaucoup de conseils et tout ceci dans la joie et la bonne humeur.



Venez nous rendre visite pour voir comment notre atelier fonctionne, nous sommes présents le mardi matin de 9h à 12h rue de Vigny,

*Carmen DUMONT*

# Calligraphie

L'atelier "Calligraphie" a commencé une nouvelle année le 16 septembre. Nous nous sommes retrouvés dans une ambiance chaleureuse et amicale. Certains ont apporté leurs travaux d'été, entraînant de multiples discussions sur la forme, le fond, le choix des textes, des écritures...



Nous avons choisi l'écriture, « la chancelière », et le thème, « les fables » que nous étudierons cette année.

De la Chine antique à nos jours, l'art de la fable parcourt les temps et les cultures. C'est un sujet vaste qui permet à chacun et chacune de trouver son bonheur.

Nous nous retrouvons tous les vendredis, de 8h30 à 11h30 au local, rue de Vigny, sauf pendant les vacances scolaires.

Nous accueillons volontiers une ou deux personnes intéressées par cette discipline artistique.

*Francine HAGELSTEIN*



# Encadrement

Les "encadreuses" et "encadreur" ont repris le chemin de l'atelier, au local, rue de Vigny, le 15 septembre. Nous nous retrouvons tous les quinze jours, de 9h à 12h, les 1<sup>er</sup>, 3<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> jeudis du mois.

Certains tableaux ont été terminés pendant les vacances et ont reçu un bel accueil.

Nous continuons notre exploration de nouvelles formes d'encadrement, y compris les plus complexes, en mettant l'accent sur les formes, les couleurs (passe-partout, biseau...) en harmonie avec l'objet encadré.

Je rappelle que cet atelier n'est pas une fabrique de cadres (pour cela il existe d'excellents magasins et artisans en ville). Cet atelier est pédagogique, nous apprenons à mettre un objet en valeur, à choisir le cadre le plus approprié, les nuances, des recouvrements....

Nous pouvons accueillir une ou deux personnes intéressées par cet art.



*Francine HAGELSTEIN*

# ATELIERS D'ÉCRITURE I ET II



**Écriture 1** Nous venons de terminer notre projet de l'an passé qui a été de réaliser *un abécédaire de nos hôtes littéraires*. Chacun, chacune a parlé de livres dont la lecture l'avait particulièrement marqué. Et cela nous a vraiment enrichis. La récolte a été étonnante.

Nous allons démarrer une autre « année ». Annick va nous proposer un autre mode de fonctionnement dont nous parlerons une fois qu'il aura été expérimenté. Nous essayerons aussi, pour une participante (actuellement empêchée, pour des raisons de santé, de venir au local de la rue Alfred de Vigny), de pratiquer l'écriture à distance, par internet.

Pour donner un exemple de présentation de nos lectures, voici l'écrit de l'une ou de l'autre d'entre nous :

**Boris Vian,**

Je me souviens... de Boris Vian, artiste multiforme : écriture, musique...

C'était un passionné de jazz, il aimait particulièrement la trompette, il en a joué dans un orchestre, jusqu'à ce qu'il soit obligé de s'arrêter à cause de la maladie de cœur dont il est mort jeune, à pas même quarante ans. Il a commencé à écrire après avoir dû renoncer à la musique.

J'ai lu, il y a longtemps, *L'écume des jours*, où on apprend à connaître le philosophe Jean Sol Partre et cette pauvre Chloé qui se meurt « d'un nénuphar »...

Je me souviens bien sûr de ses chansons : l'illustrissime, *Déserteur*, et parmi mes préférées : *La java des bombes atomiques*, *La complainte du progrès*, *Fais-moi mal Johnny*, *On n'est pas là pour se faire engueuler*...

Je viens de lire un de ses romans policiers de la même veine que ceux écrits sous le pseudonyme de Vernon Sullivan, *On n'y échappe pas*. Ce n'est pas ce que je préfère mais on y découvre d'étonnantes trouvailles linguistiques.

N'oublions qu'il a été un des fondateurs de l'Oulipo....

J'ai toujours chez moi son disque et je me régale.

*Rosemarie*

**Beyle, beylisme...**

J'aime Stendhal depuis notre lointaine rencontre sur les Bancs de mon lycée, et ce qu'on entend par beylisme n'a, à ce jour encore, rien pour me déplaire.

Ce grand timide était conscient et même souvent heureux de n'être ni un Bellâtre Borné, ni un Belliciste enragé. Son enfance avait été assombrie par les Bévues d'une parenté insensible aux Battements d'un cœur trop sensible, celui d'un rejeton plus Bravache que docile.

Désireux néanmoins d'une ascension sociale qui semblait lui être refusée, il savait qu'à son époque, celle-ci n'était possible que par le choix du Rouge, propre aux nobles épris de Batailles ou celui du Noir, propre aux marmonneurs de Bréviaires. Son Julien Sorel, héros plus Brave que son créateur pour cause d'ingénuité, fut-il vraiment Briseur des tabous sociétaux du XIX<sup>ème</sup> siècle ? Peu m'importe... Mon amour pour Stendhal relève plutôt de cette quête si romantique du Bonheur absolu, portée par le regard d'un adepte des sciences, étudiant comme un phénomène naturel la cristallisation opérée par l'Amour lorsqu'il s'imagine être en présence d'Eve, l'éternelle Bien-Aimée ! Et qu'importe si mon cher hôte littéraire dut se contenter trop souvent des petits Bonheurs procurés par les prostituées, plus accessibles à ses désirs masculins que Madame de Rénal ou Mathilde de la Mole ? Il en paya, hélas, largement le tribut...

« *Notre héros, fort humain, se donnait toutes les peines du monde pour que son cheval ne mit les pieds sur aucun habit rouge* » (celui des fantassins anglais)

Qui mieux que Stendhal put me faire assister en « live » à la Bataille de Waterloo dont il fut le subtil chroniqueur, tel un Belligérant novice dénonçant l'horreur et l'inanité de toute guerre malgré son attachement à Napoléon ? Qui, mieux que lui, sut, en la personne de son Fabrice del Dongo, représenter pour moi l'esprit des Lumières, cette Bénéfique ironie voltairienne alliée à l'exigence absolue d'une passion romantique ?

La Sanseverina, femme la plus spirituelle de la cour du Prince de Parme, et la céleste Clélia, fille du gouverneur de la prison qui prive Fabrice de la liberté, ne sont-elles pas le reflet des attentes secrètes d'un auteur réaliste autant que passionné par son désir d'humanité ?

Cher Monsieur Beyle, si vous n'avez pas le souffle épique et prophétique de notre cher Victor, votre contemporain, je vous aime, car jamais je ne vous soupçonnerai d'hypocrisie ou de lâche conformisme !

Et puis, et puis... le septième art m'a offert en la personne de Gérard Philipe, acteur fétiche de mes jeunes années, un digne Bretteur, parfait serviteur de votre génie.

Merci à Vous ! Merci à Lui !

Roseline

## Écriture 2

### *Les rimeurs du val*

*C'est une zone de loisirs singulière  
Agence de clairs et confortables salons  
Où retraités, suivant leurs chers maîtres Prévert  
et Perce noireissent papiers de leurs crayons*

*Séniors dans une ambiance détendue  
Quelque fois appliqués, pensifs et studieux  
Quelquefois aussi dans un gai tohubohu  
Ils se prennent bien rarement au sérieux*

*C'est avec des écrits qu'ils jonglent, qu'ils façonnent  
Afin qu'à la lecture les rires résonnent  
Et liberté pour chacun de trouver sa voie*

*Ils imaginent des poèmes, des comptines  
Un goûter entre amis pour casser la routine  
Venez, c'est la fête des mots deux fois par mois.*

*Jean-Paul*

En pratique :

- **L'atelier Écriture 1** vous accueille les 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardis du mois, en période scolaire, de 14h à 16h30 au club.

Responsable : Marie-Louise SCHEIDHAUER

- **L'atelier Écriture 2** fonctionne les 1<sup>er</sup>, 3<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> mercredis du mois, également en période scolaire, de 13h30 à 16h30 au club.

Responsable : Jean-Paul COLLIN

## Peinture sur porcelaine

Retrouver l'ambiance sympathique d'un petit groupe de personnes qui, ensemble, dénichent de nouveaux motifs, se concertent pour le choix de belles couleurs, déterminent le diluant approprié... cela vaut la peine de s'y essayer.

Venez donc nous rejoindre un jeudi de 14h30 à 16h30 dans la salle agréable et lumineuse du club, rue Alfred de Vigny.

Certes, le four manquant reste une difficulté mais se distraire en peignant sur un objet en porcelaine est une opportunité que nous vous invitons à partager.



# iPhones et SmartPhones

L'atelier Informatique du club propose comme chaque année quelques séances de formation à ces deux outils auxquels les plus réticents finissent quand même par céder, même si c'est parfois dans la douleur ! Alors, pour les personnes qui ont vraiment du mal ou qui après un premier contact avec l'horrible bête ont besoin de progresser voici comment sont organisées ces séances :

- **Pour les iPhones** : cinq ou six séances de deux heures, de 9h30 à 11h30, **le mardi**, dates à fixer à partir de la mi-janvier 2023.
- **Pour les SmartPhones** : cinq ou six séances de deux heures de 14h15 à 16h15 **le jeudi**, dates à fixer à partir de la mi-janvier 2023.

Pour des raisons pratiques (et pédagogiques) les groupes sont limités à cinq ou six personnes.

**INSCRIPTION** : dans un premier temps, que les personnes intéressées se signalent **AVANT LE 1<sup>ER</sup> DÉCEMBRE** par un courriel en indiquant nom, prénom, adresse de courriel, téléphone. Au vu du nombre d'inscrits, un dédoublement pourra être organisé. Elles seront alors contactées directement.

**iPhones** : envoyer un message à *Jean-Paul PERNET* : [jppernet@yahoo.fr](mailto:jppernet@yahoo.fr)

**SmartPhones** : envoyer un message à *François GENEVAUX* : [fgenevaux@gmail.com](mailto:fgenevaux@gmail.com)

## Vidéo Vidéo, Multimédia, photo, mais pas que...

Avant l'avènement du numérique, la section « vidéo » avait déjà une activité soutenue principalement pour le travail des images et du son. Puis l'évolution vers le numérique a aussi passé par notre section. Les anciens « mordus » n'ont pas voulu suivre cette avancée technologique et une nouvelle équipe a pris la relève. Depuis nous ne cessons de suivre cette évolution et nous continuons à faire des montages de films, de photos, d'albums photos, de clips... avec ou sans bande son... à partir de nos photos, d'images importées, de musiques enregistrées, de bruitages... à partir de logiciels simples d'usage que nous vous expliquerons pas à pas.

Bien sûr il faudra avoir un ordinateur et manipuler un minimum.

Mais notre atelier est là pour vous mettre à l'aise avec cet « engin » pas facile à maîtriser et qui s'avère de plus en plus utile et nécessaire. Nous vous rappellerons les bases de l'informatique : du simple copier-coller à la création d'un dossier pour le classement de vos documents... Il y en a pour tout le monde et dans tous les domaines.

Un désir, un conseil, une simple explication... l'atelier est ouvert tous les lundis de 14 à 17 h

ou par visioconférence si désirée. Alors, vidéastes débutants ou confirmés :

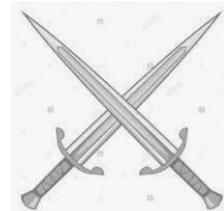


### Abonnements PMC, Opéra

L'**attestation de membre du Club Santé Séniors** permet d'obtenir des réductions pour certains spectacles ou abonnements. Lors du renouvellement de votre adhésion au club, **n'oubliez pas de cocher la case prévue** afin de la demander. Elle vous sera envoyée par courrier postal et elle sera valable jusqu'au 31/12/2023 : il vous faudra donc la conserver précieusement !

# Un nouvel atelier ?

En effet, un petit groupe de membres du club propose d'ouvrir un nouvel atelier : **un atelier pour débattre**. Il faudra qu'il agrège naturellement un nombre suffisant de participants, une dizaine semble un nombre optimal.



Une ou deux fois par mois, le **lundi de 14h à 16h**, les participants en décideront.

L'idée générale sera la suivante : fonctionnant sur un mode participatif, chaque séance sera consacrée à un thème choisi à l'avance en commun et pouvant comprendre toutes sortes de sujets qu'ils soient de société, éthiques, artistiques, scientifiques, humoristiques, philosophiques, etc... et leurs interactions. Un participant sera volontaire pour un exposé en début de séance (temps à définir ou variable) s'appuyant sur un ou des supports de son choix (citation, livre, article, enregistrement audio, vidéo, etc..) et relevant du thème. Une discussion pourra s'engager ensuite sous la conduite d'un modérateur. Un compte-rendu succinct de la séance sera rédigé.

Puisqu'il faut bien commencer concrètement, la petite équipe à l'origine de ce nouvel atelier propose aux personnes intéressées **une première séance le 14 novembre 2022 à 14h, au club rue de Vigny**. Elle a choisi un premier thème : ***qu'est-ce que débattre dans le vivre ensemble ?***

La suite, si suite il y a, appartiendra à celles et ceux qui voudront nous rejoindre : les modalités, la fréquence des séances, les règles de fonctionnement, la définition des sujets etc... tout ceci reste à définir dans l'esprit participatif dont il est fait mention au début de cet article.

Que les personnes intéressées par cette démarche veuillent bien prendre contact avec *Jean-Paul COLLIN*.  
Courriel : collinjeanpaul1@gmail.com

## ***Débattre pour éviter de se battre***

### **Session de sensibilisation à la sécurité routière destinée aux usagers seniors**

Suite au succès des sessions organisées en février 2020, et après une interruption forcée due à la pandémie, l'organisation d'un nouveau stage est envisagée au cours du 1<sup>er</sup> trimestre 2023, sous réserve toutefois d'un nombre suffisant de participants !

**De quoi s'agit-il ?** D'une formation d'une matinée, gratuite, organisée par la préfecture du Bas-Rhin pour un groupe de 15 à 20 seniors, animée par des inspecteurs du permis de conduire et de sécurité routière, se déroulant au centre d'examen du permis de conduire du Polygone à Strasbourg.

#### **Programme de la matinée :**

- remise à niveau des connaissances théoriques et générales : la réglementation, les différents panneaux, les obligations, les sanctions, les aspects physiologiques, la fatigue, les médicaments, le téléphone...
- mises en situation : vigilance, temps de réaction.



**... une occasion à ne pas rater pour remettre à jour ses connaissances en la matière, face à une réglementation et un contexte qui ne cessent d'évoluer !**

Les personnes intéressées voudront bien se faire connaître auprès de Jacques FLECK (jacques.fleck@yahoo.fr) **au plus tard le 30 novembre**, en précisant leurs nom, courriel et téléphone mobile. La date et les informations détaillées leur seront communiquées courant décembre.

Activités physiques

Activités physiques

Sorties – Voyages

Sorties – Voyages







## SLS-67 : quelques brèves !

C'est l'automne, ... la reprise des activités après la trêve estivale s'annonce prometteuse ! Espérons que Dame COVID ne reviendra pas jouer la trouble-fête ! Toutes les activités fonctionnent, les conférences « À la découverte du monde » reprennent à l'IUT Robert Schuman d'Illkirch à compter du 15 novembre, et vous trouverez dans ce bulletin une offre complète de voyages pour l'année 2023 ... que compléteront quelques visites et sorties à la journée, encore en gestation. D'avance grand merci pour l'intérêt que vous y porterez ; merci aussi de respecter les délais impartis pour vous y inscrire : ceci nous facilitera la tâche !

Comme constaté lors de l'AG annuelle du 14 juin dernier, notre association se porte bien, ce qui nous permet de baisser le montant de la cotisation 2023 des membres du Club Santé Séniors de 25 à 22€, et de maintenir la participation aux locations de salles au même niveau qu'avant confinement.

Suite au renouvellement en AG du Comité, celui-ci s'est réuni le 31 août pour décider de la répartition des fonctions :

Président : Jacques FLECK

Vice-Président : Jean-Louis SCHEIDT

Secrétaire : Hubert OBERBACH

Secrétaire-adjointe : Jacqueline STEINMETZ

Trésorier : Willy SCHNEIDER

Trésorière-adjointe : Marie-Annick DUCARME

Responsable de la location des salles de sport : Françoise GAST

Responsables communication et site web : Michel SONNTAG et Germain SCHMITT

Chargé des relations avec le Club Vosgien : Hubert OBERBACH

Quoiqu'ayant quitté le Comité, Francine LERCH continue d'assurer l'enregistrement des adhésions dans la base de données du Club Vosgien.

Le moment est venu de renouveler votre adhésion à SLS-67 pour l'année 2023. Quelques précisions :

- L'adhésion, qui inclut l'assurance, couvre la période du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre : il est donc indispensable, pour les personnes qui pratiqueront des activités dès janvier 2023, de renouveler leur adhésion avant fin décembre 2022. De manière générale, le renouvellement de l'adhésion est toujours à faire **AVANT** de participer à (ou de reprendre) une activité de l'association, même si cela n'intervient qu'en automne !
- Seuls les nouveaux membres (*les primo-entrants, ou nouveaux retraités*), qui rejoignent notre association après le 1<sup>er</sup> septembre de l'année N, bénéficient exceptionnellement d'une 1<sup>ère</sup> adhésion valable jusqu'au 31 décembre de l'année N+1.
- Chaque demande d'adhésion ou de renouvellement d'adhésion doit être accompagnée d'un certificat médical de non contre-indication des activités physiques envisagées, sauf si celles-ci ne concernent que des voyages ou des visites à caractère « touristique » ; tout certificat postérieur au 1<sup>er</sup> juillet de l'année N est valable pour une adhésion pour l'année N+1. Il est possible de proroger d'un an un ancien certificat (*par exemple en cas de refus d'un médecin de délivrer un nouveau certificat*) ; cette disposition n'est à utiliser qu'à titre exceptionnel : il en va de votre sécurité et de celle des responsables d'activité.
- Rappelons enfin que le Club Vosgien délivre chaque année une nouvelle carte de membre par voie électronique – penser à renseigner lisiblement l'adresse courriel – et qu'outre le formulaire inséré au bulletin, tous les documents, y compris ceux relatifs à la police d'assurance, sont toujours disponibles sur notre site web ([www.clubmgen67.fr/sls-67/telech-sls/](http://www.clubmgen67.fr/sls-67/telech-sls/)).

Tout comme le Club Santé Séniors, notre association, dont le fonctionnement repose exclusivement sur des bénévoles, est régulièrement confrontée au renouvellement des animateurs, organisateurs, gestionnaires... Un vibrant appel est lancé pour étoffer nos rangs et nos équipes ! Par avance... grand merci pour votre aide !

*Jacques FLECK, Président*



## Une AG aux champs... !

14 juin 2022

Grosse fébrilité ce mardi 14 juin 2022 au Club-House du Football Club de Rhinau ! Le Comité SLS-67 élargi aux conjoints et amis s'active depuis l'aube pour préparer l'AG annuelle dans ce coin du Ried alsacien.

Une vraie ruche ce Club-House, où chacun est imprégné de sa tâche depuis plusieurs jours déjà grâce à l'organisation millimétrée de Hubert : mettre en place tables et chaises, préparer le café, chercher les viennoiseries à la boulangerie du village, remplir le frigo de bouteilles à rafraichir, mais aussi installer écrans, ordinateurs, vidéoprojecteurs... et bien sûr accueillir les participants : tout est prévu dans les moindres détails... et tout roule ! Même le soleil est au rendez-vous : la journée se présente sous les meilleurs auspices.

Les participants arrivent petit à petit : embrassades, bavardages, ambiance décontractée et chaleureuse autour d'un petit déjeuner bien garni...

Puis les choses sérieuses démarrent. Le Comité, coiffé de casquettes vertes flambant neuves au logo du Club Vosgien prend place sur l'estrade pendant que la quarantaine de membres s'installe. Quelques mots de bienvenue par Jacques Fleck, président de l'association, suivis par la présentation de la commune d'accueil, cartes à l'appui, par Hubert Oberbach, organisateur de la journée. Moment d'émotion : hommage aux membres disparus récemment, avec une minute de silence en leur souvenir. L'ordre du jour continue de se dérouler point par point sans anicroches, avec une première cette année : la présence de Michel Helmbacher, responsable du district 3 du Club Vosgien auquel nous sommes rattachés, qui nous éclaire sur les tenants et les aboutissants de ce rattachement. Éclairage bien utile pour bon nombre d'entre nous.

Les responsables d'activités sportives et culturelles se félicitent globalement de la bonne fréquentation de leurs ateliers, mais lancent un appel pour la relève des animateurs ; le trésorier présente des comptes parfaitement équilibrés ; à l'unanimité, l'Assemblée donne quitus au Comité pour la bonne gestion de l'association. Pas de problèmes non plus pour remplacer les deux membres sortants (Francine Lerch et Gilles Bejean) : deux nouveaux membres sont élus : Marie-Annick Ducarme et Germain Schmitt.

Une AG menée de main de maître, qui se poursuit par un apéro au soleil sur le perron du Club House en attendant le déjeuner préparé par un traiteur local.



En deux temps trois mouvements la salle de réunion se métamorphose en salle à manger où se répandent des effluves fort sympathiques. Menu goûteux et copieux, service impeccable : très vite les discussions animées laissent place au cliquetis des couverts et des tire-bouchons. La journée n'est pas terminée. L'après-midi est consacrée à la découverte de la forêt alluviale de l'île de Rhinau, sous la conduite de deux spécialistes : Michèle Trémolières, ancienne professeure à l'Université de Strasbourg, et Richard Peter, garde animateur du Conservatoire des Sites Alsaciens. Depuis le parking de l'usine hydroélectrique nous suivons nos guides dans ce milieu tout à fait spécifique remodelé en permanence autrefois par les crues du Rhin.

Vers 16h30 le programme prévu touche à sa fin, on se quitte contents d'une journée bien remplie. La plupart s'en retournent au bercail, quelques-uns, prévus dans l'organigramme, font un détour par le Club-House pour assurer les derniers rangements. Assemblée générale conviviale et studieuse, organisation au top : un grand bravo à l'organisateur ! JS

## Quelques nouvelles des randonneurs

Répartis en deux groupes de marcheurs, de niveaux différents, les **Randonneurs du Jeudi** se donnent rendez-vous tous les jeudis à 10 heures au départ des randonnées.

- ✓ Groupe 1 (GR1) : pour un itinéraire de 10 à 13 km, 200 à 300 m de dénivelé cumulé, soit environ 4 heures de marche à allure modérée.
- ✓ Groupe 2 (GR2) : pour un itinéraire de 14 à 17 km, 500 à 700 m de dénivelé cumulé, soit environ 5 heures de marche à allure plus soutenue.



GR1 : Autour du Hohwald



GR2 : Vers la vieille métairie

Tous partagent la même idée : de l'exercice physique, de la découverte mais aussi de la détente, du plaisir, des échanges, bref dans la convivialité et en toute décontraction.

Si cela vous tente, venez les rejoindre, c'est le jeudi !

### Renseignements :

- Jacqueline Steinmetz [js49fr@yahoo.fr](mailto:js49fr@yahoo.fr) ou Anny Sultzer [anny.sultzer@laposte.net](mailto:anny.sultzer@laposte.net)
- Sur le site de SLS-67 : [www.clubmgen67.fr/sls-67/rando-jeudi](http://www.clubmgen67.fr/sls-67/rando-jeudi)

*Gilles Bejean*

**Charles NEUMANN**, plus connu des **Randonneurs du Vendredi**, nous a quittés le 21 mai dernier. Connu



de tous les randonneurs, il a été chef de course durant de longues années. Les vallées de la Schutter ou de la Kinzig n'avaient aucun secret pour lui, et il aimait nous les faire découvrir. Ses passions étaient multiples, et il n'hésitait pas à nous les faire partager, avec sa verve naturelle et sa bonne humeur. Ainsi, grâce à l'association *Nature Ried Environnement* dont il était le responsable à Meistratzheim, il nous a fait découvrir à plusieurs reprises les trésors de la flore du Bruch de l'Andlau, en particulier les orchidées. Son service militaire en Algérie l'a beaucoup marqué : il en parlait à chaque randonnée et était fier d'être le secrétaire et



porte-drapeau des anciens combattants. Son grand jardin était une de ses passions, mais il était également très impliqué dans la gestion locale de son village, et militait activement dans plusieurs associations.

Merci Charles, pour tout ce que tu as si généreusement partagé.



## L'OMBRIE, cœur vert de l'Italie à l'ombre des Apennins

8 jours / 7 nuits

du dimanche 11 au dimanche 18 juin 2023

### Programme

#### 1er jour – Dimanche 11 juin : STRASBOURG – PERUGIA

Départ tôt le matin de Strasbourg en direction de l'Italie par Bâle, le tunnel du Saint Gothard, Milan ; arrêt déjeuner libre en cours de route. Arrivée à l'hôtel à **PERUGIA** en fin de journée. Cocktail de bienvenue. Dîner et logement



#### 2ème jour – Lundi 12 juin : ASSISI – SPELLO

Départ vers **ASSISI**, inscrite au patrimoine culturel de l'UNESCO : visite guidée toute la matinée. Déjeuner au restaurant. L'après-midi, excursion à travers la campagne ombrienne jusqu'à **SPELLO** : *le Hispellum* des Romains est une petite ville étagée à 314 m d'altitude, sur les pentes du **Mont Subasio**. Visite guidée des fresques de Pinturecchio et du Perugin, et magnifique pavement en majoliques. Retour à l'hôtel en fin de journée. Dîner et logement

#### 3ème jour – Mardi 13 juin : PERUGIA

Important centre étrusque au IV<sup>ème</sup> siècle avant J-C, elle conserve de cette époque un patrimoine assez considérable... et de l'époque médiévale : le palais, la cathédrale, les artères bordées de maisons des 13<sup>ème</sup> et 14<sup>ème</sup>, les fresques du Perugin. Visite guidée. Déjeuner au restaurant en cours de visite. Dîner et nuit à l'hôtel.

#### 4ème jour – Mercredi 14 juin : TODI – ORVIETO – CIVITA DI BAGNOREGIO

Excursion à **TODI** : ville étrusque à l'origine, puis cité romaine, Todi est une ville typique de la verte Ombrie, à l'atmosphère tranquille... Visite guidée du centre historique. Continuation vers **ORVIETO**, site extraordinaire sur un rocher de tuf volcanique riche en trésors artistiques. Déjeuner au restaurant. L'après-midi, visite guidée d'Orvieto. Sur le chemin du retour, arrêt à **CIVITA DI BAGNOREGIO**, ancienne ville fondée à l'époque étrusque. Promenade guidée dans les rues bordées de palais et de maisons en ruine. Retour à l'hôtel pour dîner et nuit à l'hôtel.

#### 5ème jour – Jeudi 15 juin : MONTEFALCO – FOLIGNO – BEVAGNA.

**MONTEFALCO** : situation panoramique exceptionnelle qui lui a valu le surnom de « balcon d'Ombrie » ; visite guidée du complexe muséal de San Francesco, incluant la pinacothèque et l'intérieur de l'église où se trouve une très riche collection de fresques. Montée à la Tour Communale pour le point de vue. Continuation vers **FOLIGNO**, dont les vieux remparts protègent encore cette charmante cité aux origines lointaines. Visite guidée. Déjeuner au restaurant en cours de visite. La journée se terminera par la visite guidée de **BEVAGNA**. Dîner et nuit à l'hôtel.

#### 6ème jour – Vendredi 16 juin : NARNI – SPOLETO – TREVİ

Excursion à **NARNI**, petite cité médiévale perchée sur une colline plantée d'oliviers. Visite guidée de la ville souterraine et du centre historique. Continuation vers **SPOLETO**. Déjeuner au restaurant. Visite guidée de la ville. Au retour, arrêt à **TREVİ**. Promenade guidée dans le centre historique, dans un dédale

de ruelles et de rues étroites encore en partie entourées des murs originaux (XIII<sup>ème</sup> siècle) ; palais, arcades, portiques, passages voûtés confèrent à la ville un grand intérêt architectural. Dîner et nuit à l'hôtel.

### 7<sup>ème</sup> jour – Samedi 17 juin : CITTA DI CASTELLO – GUBBIO

Départ en direction de **CITTA DI CASTELLO**, haut-lieu des arts puisque Raphaël, Signorelli, Vasari et les Della Robbia y travaillèrent. Visite guidée. En fin de matinée, continuation vers **GUBBIO**, site de la légende du loup apprivoisé par Saint François d'Assise : c'est sans doute la ville d'Italie qui a le mieux conservé la physionomie d'une agglomération médiévale. Déjeuner au restaurant. L'après-midi, visite guidée. Retour à l'hôtel pour dîner et nuit.



### 8<sup>ème</sup> jour – Dimanche 18 juin : PERUGIA – STRASBOURG

Petit déjeuner à l'hôtel. Retour vers la France par le même itinéraire qu'à l'aller. Arrêt déjeuner libre en cours de route. Retour à Strasbourg en soirée.

**Transport** : Autocar grand tourisme – Le bus reste sur place durant tout le séjour

**Hébergement** : à l'hôtel à l'Hôtel Sangallo à Perugia\*\*\*\* ; pension complète du dîner du 1<sup>er</sup> jour au petit-déjeuner du 8<sup>ème</sup> jour ; boissons aux repas (¼ de vin + ½ minérale/pers./repas + le café à midi).

**Visites et encadrement** : Guide francophone à disposition en journée complète, du 2<sup>ème</sup> au 7<sup>ème</sup> jour + les casques audio

**Tarif du séjour : 1450 €/personne**, en chambre double, sur la base de 25 à 29 participants  
Supplément chambre individuelle : **245 €**

Ce prix inclut le séjour en pension complète, le transport en bus (*AR et sur place*), les visites guidées, y compris les billets d'entrée, l'assurance (assistance – rapatriement – annulation – bagages + option Protection Sanitaire), les pourboires.

Il ne comprend pas

- les dépenses personnelles,
- les repas durant les voyages aller et retour,
- le supplément chambre individuelle

Formalités : carte d'identité de moins de 10 ans ou passeport en cours de validité

Nombre de participants Mini : 25 – Maxi : 35

### Modalités d'inscription et de paiement

- Envoi du bulletin d'inscription (*inséré en fin de bulletin*) dûment complété à **Françoise Kittel AVANT le 27 novembre 2022**, accompagné de l'acompte de **450 €** (*chèque ou virement bancaires*)
- **Un 2<sup>ème</sup> acompte de 300 € sera demandé fin janvier 2023 et le solde**, incluant les suppléments pour chambre individuelle sera à régler avant le **30 avril 2023**.

**Les inscriptions, chèques et demandes de renseignements sont à adresser à**  
**Françoise Kittel – 2 place Appere – 67640 FEGERSHEIM    kittel\_fr@yahoo.fr, en partenariat avec**  
*Saturnia Voyages*

## Séjour découverte des ARDENNES FRANÇAISES

du mercredi 10 mai au dimanche 14 mai 2023

Cinq jours pour découvrir une région souvent méconnue



### Informations générales

- **Le transport** : en bus au départ de Strasbourg. Le lieu (ou les lieux) d'embarquement sera précisé en temps utile
- **Le séjour** : séjour en pension complète du déjeuner premier jour au petit-déjeuner du dernier jour, hors boissons
- **L'hébergement** : Hôtel IBIS à Charleville Mézières chambre double ou individuelle avec supplément\* (\*à demander à l'inscription)

### Les visites

- **Mercredi 10 mai** : STRASBOURG > SEDAN. Arrivée à Sedan pour le repas de midi. L'après-midi visite guidée de château fort ; continuation sur Charleville-Mézières. Installation à l'hôtel et dîner



- **Jedi 11 mai** : CHARLEVILLE : visite guidée du cœur de ville avec la Place Ducale et le musée Rimbaud. Déjeuner à "la Côte à l'Os". L'après-midi visite guidée pédestre de MÉZIÈRES et de la Basilique ND de l'Espérance. Retour et dîner à l'hôtel

- **Vendredi 12 mai** : route vers Monthermé, village pittoresque au bord de la Meuse et visite du musée de la Métallurgie. Poursuite vers pour GIVET et croisière déjeuner "les Boucles de la Meuse" sur le "Charlemagne" Puis visite de la ville. Retour et dîner à l'hôtel
- **Samedi 13 mai** : route pour ROCROI et visite guidée de la ville et de ses fortifications en étoile. Route pour rejoindre NOVION-PORCIEN. Déjeuner au musée "Guerre et Paix en Ardennes" que nous visiterons l'après-midi. Retour et dîner à l'hôtel
- **Dimanche 14 mai** : Route pour BOUILLON en Belgique : visite du château. Passage au Luxembourg. Déjeuner libre en cours de route et continuation sur Strasbourg



### Tarif du séjour

**720 €/personne** en chambre double, sur la base de 32 participants

Supplément chambre individuelle : 168 €

**Ce prix inclut** les prestations énoncées ci-dessus, à savoir le transport, l'hébergement, la pension complète (hors boissons), les entrées sur les sites, les visites guidées, les pourboires, l'assurance annulation.

**Il ne comprend pas** les dépenses personnelles, le supplément chambre individuelle, le déjeuner du dernier jour

### Modalités d'inscription et de paiement

- Inscription dès que possible, **IMPÉRATIVEMENT avant le 27 novembre 2022** en utilisant le bulletin d'inscription à la fin de ce bulletin et en joignant le règlement **d'un acompte de 350 € par personne**, (*chèque ou virement bancaire*)

Les inscriptions seront closes lorsque le quota des réservations sera atteint. Dans ce cas une liste d'attente sera constituée.

Minimum : 30 participants – Maximum : 45 participants

- **Le solde** sera à régler pour le **5 avril 2023 au plus tard**.
- Ce voyage est organisé par Jean-Marie Zugmeyer, sous l'égide de la Fédération du Club Vosgien via SLS-67. Il concerne prioritairement les membres de SLS-67 et du Club Santé Séniors MGEN-67 à jour de cotisation. Il est néanmoins ouvert, *dans la mesure des places disponibles*, à des non-membres avec une adhésion temporaire.
- Des informations complémentaires vous parviendront par courriel le moment venu.

**Les inscriptions, chèques et demandes de renseignements sont à adresser à**

**Jean-Marie ZUGMEYER** – 15, rue des Chaumes – 67400 ILLKIRCH GRAFFENSTADEN

courriel : [jmaz@estvideo.fr](mailto:jmaz@estvideo.fr)





## Séjour de randonnées en Cerdagne

### Lacs et forêts de l'altiplano catalan

6 au 15 septembre 2023 (10 jours – 9 nuits)

Voyage proposé par Hubert OBERBACH et organisé avec Randonades

En préparation

Séjour de randonnées guidées par deux ou trois accompagnateurs de montagne, dont François Tomasi et Claude Robert Huert, pour un groupe de 30 participants au maximum, randonneurs de bon niveau, qui seront répartis en deux, voire trois groupes de niveaux différents (nos groupes 1 et 2).

Entre flore et faune sauvage du Capcir voisin, le randonneur assiste au double spectacle de montagnes rassurantes qui invitent à la randonnée, et de leur reflet dans une constellation d'innombrables lacs et étangs.

Randonnées quotidiennes avec des dénivelés de 300 à 500 m, soit 4 heures de marche (Groupe 1) ou 600 à 950 m et 7h de marche (Groupe 2) ; pour chaque randonnée il est prévu un parcours commun à tous les participants, et une extension pour les plus aguerris. Deux hôtels, de niveau 2\* ou équivalent, nous accueilleront.

Le séjour commencera et se terminera à la GARE de PERPIGNAN. Chacun s'y rendra par ses propres moyens : il n'y aura pas de billet collectif.

### Programme

Il a été élaboré à notre demande par Claude-Robert Huert, et sera géré par *Randonades*, qui nous a déjà fait visiter la Corse.

**Jour 1** : Prise en charge en gare SNCF de Perpignan en fin d'après-midi et transfert en autocar jusqu'à **Angostrina**. Installation pour quatre nuits consécutives.



**Jour 2** : Départ à pied de l'hôtel pour une première promenade facile à travers pâturages et petites gorges jusqu'à **Llivia**. Un petit moment de découverte du site sera aménagé. Une pause pique-nique « exotique » au restaurant local de Llivia s'ensuivra. Traversée jusqu'à **Ur** d'une partie du plateau cerdan. Les plus en jambes pourront « pousser » jusqu'au **belvédère du Camp de la Creu**.

4 ou 6 heures de marche, + 300 m ou + 600 m ; - 300 m ou - 600 m de dénivelé.

**Jour 3** : Montée progressive au **belvédère de la chapelle romane du Belloch (1685 m)**. Retour par le village de **Dorres** avant la plongée sur Angostrina. Un arrêt bienvenu aux bains dits romains de Dorres. La version plus sportive proposera en plus un aller-retour vers les hameaux de **Feners, Brangoli** et/ou **Bena**.

4 ou 6 heures de marche, + 400 m ou + 600 m ;  
- 400 m ou - 600 m de dénivelé.



**Jour 4** : Au cœur de la vallée d'Angoustrine, progression en balcon vers la haute forêt de Matte Nègre. Découverte de la **chapelle romane d'Envalls**, et pique-nique. Le retour s'effectuera à nouveau en balcon, avec un passage près de la centrale solaire de Thémis.

*4 ou 6 heures de marche, + 400 m ou + 600 m ; - 400 m ou - 600 m de dénivelé.*

**Jour 5** : Remontée très progressive de la vallée d'Angoustrine vers le secteur lacustre et classé de la **Bollosa**. L'eau court partout autour de nous. Arrivée en fin de randonnée au second hôtel à Bollosa, transfert de nos bagages par voie routière.

*4 heures 30 de marche ou plus, + 750 m ; - 50 m de dénivelé.*

**Jour 6** : Découverte de la vraie **haute vallée de la Têt**. Petite halte au **refuge de la Balmette**. La version sportive nous montera au **Llaret** (2376 m) - très joli panorama sur la Cerdagne et le Capcir - et l'ensemble des marcheurs passeront par le célèbre (et circulaire) **lac d'Aude**, source du fleuve éponyme.

*4 ou 6 heures de marche, + 400 m ou + 600 m ;  
- 400 m ou - 600 m de dénivelé.*



**Jour 7** : À la découverte des **étangs dits inférieurs** (pour leur altitude) du **Carlit, le Llarg, le Negre, et le Pradella...** parmi de petits blocs granitiques et des pins chevelus erratiques. Le retour s'effectuera plus à découvert, le long du **pla des Bones Aures** jusqu'à l'hôtel.

*4 ou 5 heures de marche, + 300 m ou + 500 m ; - 300 m ou - 500 m de dénivelé.*

**Jour 8** : Au fil des innombrables étangs supérieurs, l'ascension du **Pic Carlit** (2921 m). Ceci sera au menu des plus courageux, une halte intermédiaire à proximité de **l'estany Soubirans** sera prévue pour le reste du groupe.

*4 ou 5 heures 30 de marche, + 500 m ou + 950 m ; - 500 m ou - 950 m de dénivelé.*



**Jour 9** : Au fil du grand lac, une secrète remontée de la vraie (et haute) **vallée de la Têt**, jusqu'au très mignon **lac Esparver**. Les plus sportifs pourront pousser jusqu'aux **estany de la Llosa**, ou, pourquoi pas, gravir le **Péric** (2810 m) avant de revenir à l'hôtel.

*4 ou 6 heures de marche, + 400 m ou + 600 m ;  
- 400 m ou - 600 m de dénivelé.*

**Jour 10** : Après le petit déjeuner pris à la Bollosa, transfert en autocar jusqu'à Perpignan. L'horaire du départ sera fixé en fonction de l'impératif sur place à Perpignan. Fin de la prestation vers 10h30.

**Hébergement** : en chambre double en pension complète en hôtel \*\*

**Encadrement des randonnées et des visites** par les deux accompagnateurs

*À noter sur votre agenda 2023 !*

### Modalités d'inscription

Les inscriptions se feront d'ici décembre / janvier prochains, lorsque tous les éléments financiers nécessaires à la détermination du coût seront connus ; coût approximatif par personne : environ 1300 euros (*à confirmer*).

Une information complète, avec bulletin d'inscription, sera alors diffusée via une lettre électronique d'information.

Renseignements auprès de Hubert Oberbach ([huoberbach@gmail.com](mailto:huoberbach@gmail.com))

# À la découverte du monde

## ... une autre façon de voyager



Avec l'arrivée des frimas, reprise de nos rencontres ! Une première partie, de novembre 2022 à janvier 2023, avec trois nouveaux thèmes... !

**Venez nombreux ! Participation gratuite...** mais **OBLIGATION de s'inscrire en ligne au plus tard 48 h auparavant** (<http://www.clubmgen67.fr/sls-67/conf>) et **port du masque recommandé !**

 <p>Vidéo</p>	<h3>Sur les routes de Roumanie</h3> <p>Mardi 15 novembre 2022 à 14h15 – Amphi Leonardo</p> <p><b>Jean-Pierre et Bibiane DUPUIS</b></p> <p><i>Coincée entre le monde slave et les Balkans, la Roumanie offre un étonnant cocktail : villes médiévales en Transylvanie, monastères colorés de la Bucovine, train à vapeur d'un autre siècle, delta exubérant, cimetière joyeux dans le Maramures...</i></p>
 <p>Conférence illustrée</p>	<h3>La Crète, une île entre culture, mythe et histoire</h3> <p>Jeudi 1er décembre 2022 à 14h15 – Amphi Leonardo</p> <p><b>Jean-Claude SCHWENDEMANN, Président Alsace-Crète</b></p> <p><i>Une approche plurielle par la mythologie, l'histoire, la géographie, la culture... Une terre mythique ayant existé bien avant Athènes, contemporaine de l'Égypte, située entre trois continents, qui a provoqué son histoire et forgé le caractère des Crétois.</i></p>
 <p>Conférence illustrée</p>	<h3>Le tram de notre jeunesse</h3> <p>Jeudi 19 janvier 2023 à 14h15 – Amphi Leonardo</p> <p><b>Jean-Marie ZUGMEYER</b></p> <p><i>... En 1955 il y avait 234 km de ligne tramway à Strasbourg et alentour qui incluait, outre le réseau urbain, des dessertes interurbaines jusqu'à Obernai, Molsheim... Une rétrospective illustrée de ce moyen de transport remis au goût du jour !</i></p>

**Horaire ? 14h15** – Présentation suivie d'échanges avec le conférencier

**Lieu ? IUT Robert Schuman – Amphi Léonardo**

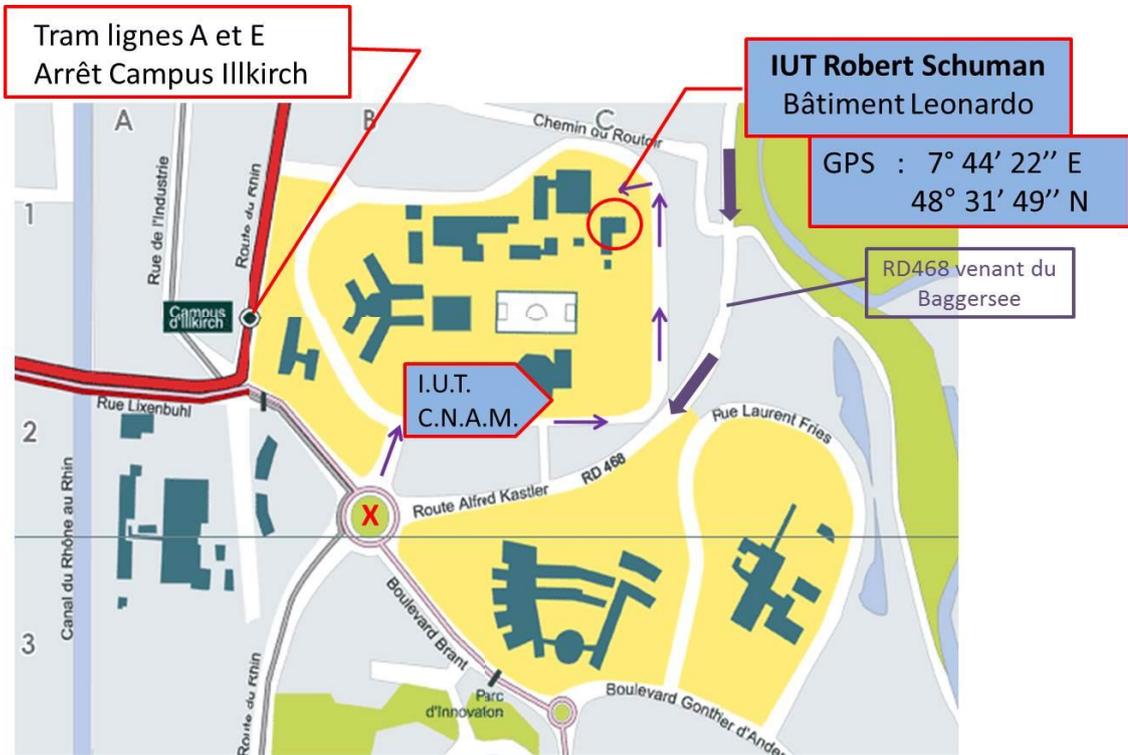
Campus universitaire d'ILLKIRCH

Tram ligne A ou E – Arrêt « Campus Illkirch »

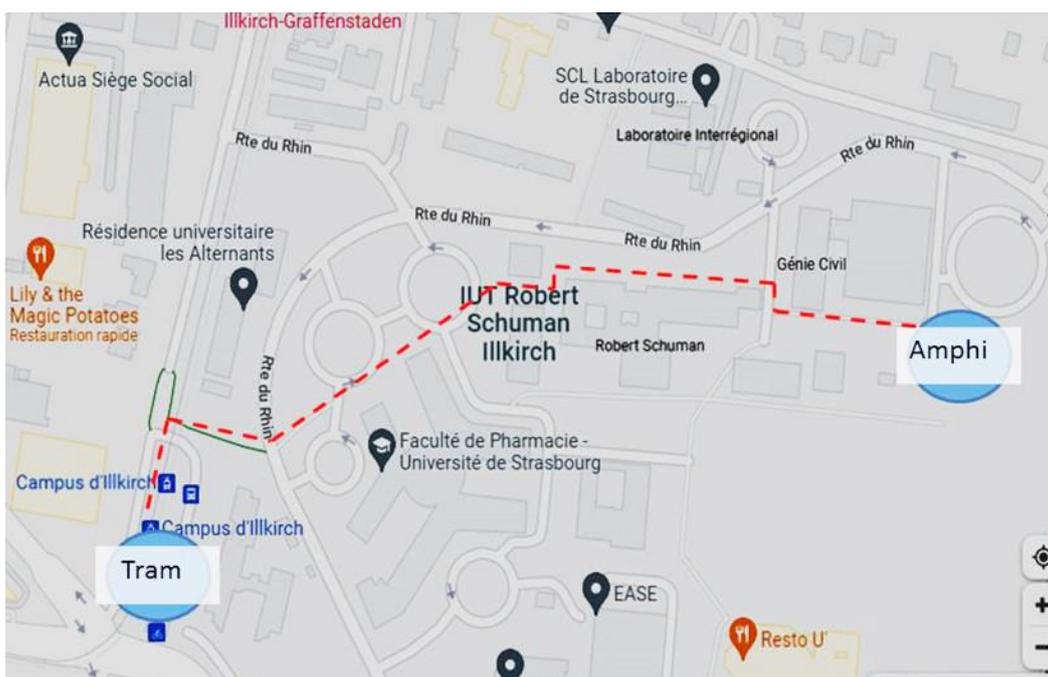
Renseignements auprès de Jacques FLECK ([jacques.fleck@yahoo.fr](mailto:jacques.fleck@yahoo.fr))

## Accès au campus d'Illkirch

- ⇒ **Accès voiture** : M35 jusqu'à la sortie 5-Baggersee / Illkirch Nord / ..., traverser l'avenue de Colmar et la ligne de tram et continuer sur la RD468 (route A. Kastler) jusqu'au rond-point **X**, puis entrer sur le campus par la voie de droite, réservée aux voitures (attention aux plots en béton !) – Parking gratuit devant le bâtiment



- ⇒ **Accès piéton** : Tram lignes A (direction Illkirch) ou E, jusqu'à l'arrêt « Campus Illkirch » - traversée du campus à pied (compter environ 7')





## Séjour à Bessans, en vallée de la Maurienne : une belle aventure !

du 18 au 25 juin 2022

Nous quittons la Bessanaise à 8h53 pour un voyage retour d'un peu plus de 9h. Il fait 7°C et Fabrina est au volant. Pendant le trajet, nos regards accrochent une dernière fois ces massifs dont nous avons arpenté quelques sentiers, guidés par Damien, Guillaume et Jean-Yves, l'enfant du pays.



*En route vers le refuge de Lavérole ....*



*Pique-nique au lac du Pys*

Trois variantes de randos étaient proposées quotidiennement à la quarantaine de participants (constitués à parts égales de « randonneurs du jeudi » et de « randonneurs du vendredi », ainsi que de quelques personnes ne marchant pas habituellement avec SLS-67), se différenciant par leurs distances et dénivelés. Les trois groupes se constituaient chaque soir par inscription sur la fiche correspondant à la rando choisie, certains choisissant parfois de rester au centre et de se balader seuls : une organisation très souple. Les randonnées proposées étaient variées, parfois exigeantes, mais compensées par de belles découvertes (cascades, lacs, sources de l'Arc...), et des paysages magnifiques. La fraîcheur de l'air, malgré un soleil ardent, était fort agréable. Tout au long du séjour, chacun y a trouvé son compte.



*Quand la pluie s'en mêle : repli au refuge du  
Plan du Lac ...*

À mi séjour, un après-midi a été libéré pour mieux connaître Bessans, son histoire, les conditions de vie plutôt rudes de ses habitants au siècle précédent, des événements qui les ont marqués – l'incendie du village le 13 septembre 1944, la crue de l'Arc du 13 juin 1957 – et un trésor culturel, les fresques de la chapelle St Antoine du début du XVI<sup>ème</sup> siècle. Suivit le lendemain une journée à Suse, en Italie, qui nous a permis de franchir le col du Mt Cenis (important lieu de passage depuis le Moyen Âge), de nous arrêter à proximité de son lac artificiel construit entre 1962-1968 pour produire de

l'électricité des deux côtés de la frontière, puis de déambuler dans cette cité de 7000 habitants en passant par la porte romaine, la place de Savoie, la basilique qui la jouxte, en poussant jusqu'à l'amphithéâtre dans lequel Guillaume et Gérard ont poussé la chansonnette pour nous en faire apprécier l'acoustique.

11h : petit arrêt sur l'aire de Larclusaz, déjà 23°C. L'ambiance était bon enfant. Si beaucoup se connaissaient, ce séjour a été l'occasion de nouer de nouvelles relations, lors des randos bien sûr, mais également lors des



*Porte romaine, place de  
Savoie à Suse*

repas et animations proposées en soirée par la Bessanaise (conférences, projection de documentaires, écoute musicale...). Mais le soir de la Fête de la musique, Rien ! A l'initiative de Michelle et de Maryse, ce fut soirée danses country et madisons endiablés. Le centre offrait de nombreux espaces de réunion, un spa avec cabines de hammam et sauna (limitées à une utilisation par deux personnes), un vaste restaurant self-service.

13h15 : arrêt au Relais de la côte pour le casse-croute, 25°C. Comme chaque jour de rando à la journée, nous avons composé, le matin du départ, notre pique-nique avec les aliments mis à disposition. Le dernier soir le cuisinier a préparé une paella géante pour les trois groupes présents et les quelques individuels : délicieuse ! Après le dessert, distribution d'un cahier regroupant les paroles d'une trentaine de mélodies bien connues et c'est donc en chansons, entonnées par une centaine de voix, que nous nous sommes séparés, plus tardivement qu'à l'accoutumée.

16h15 : arrêt de 15 min sur l'aire de l'Auto Grill, le dernier avant l'arrivée à Erstein dans 1h30 environ, annonce Fabrina. Après la somnolence qui régnait précédemment dans le car, on commence à se communiquer des numéros de téléphone. Des photos et courtes vidéos sont partagées, notamment celles de notre pot de départ : un moment important, intense, ... les remerciements de Gilles à l'équipe de la Bessanaise pour son accueil chaleureux et attentionné, et aux accompagnateurs, concrétisés par la remise d'une enveloppe à ces derniers. Des remerciements à Gilles prononcés par Marie-Josée accompagnés par le traditionnel cadeau à l'organisateur, la Flash mob à laquelle tous les participants ont été invités par Antoine sur l'air « Il était une bergère qui allait au marché », chanson entonnée par Geneviève et Michelle dont nous reprenions le refrain, puis celle de Françoise Rodeau.



Quel beau final pour ce séjour plébiscité par tous, mais que Gilles n'organisera plus. Une relève pour son organisation s'est manifestée. L'avenir nous dira si l'aventure pourra se poursuivre. En ... 2024 ?

*René Bruckner*



## Dolomiti 2022

du 5 au 12 septembre

Septembre 2021, la Sardaigne, septembre 2022 Hubert nous fait certes retourner en Italie mais plein nord, la « vraie » montagne : les Dolomites, pas si loin de la mer, Venise n'est qu'à 170 km.

Après un voyage en car de quasi douze heures, nous découvrons l'hôtel *Villa Argentina* à Pocol (1550 m) au-dessus de Cortina d'Ampezzo. Il découpe son immense façade de style tyrolien sur un grandiose arrière-plan karstique. Les chambres sont spacieuses avec beaucoup de possibilités de rangement ; sauna et bain de vapeur sont à notre disposition. Nos guides du séjour nous rejoignent : Barbara, les gestes vifs, le verbe haut et rroulant, c'est une Italienne ! ... et Pierre-Yves, calme et attentif. Ils nous découvrent aussi : inquiets devant l'âge moyen du groupe ? Ils nous sondent en nous expliquant que dans les Dolomites les sentiers sont pentus, peu sûrs, composés alternativement de pierres qui roulent, de racines qui accrochent, de dalles glissantes. Une bonne mise en condition...

La première journée de marche nous entraîne à la découverte du paysage karstique, au pied des Cinque Torri, spectaculaires tours qui se détachent sur un paysage de pâturage, restes épars et gigantesques. Les trois plus grandes sont en forme de « tabourets » aux pans abrupts réservés aux grimpeurs. Sur leurs



sommets plats s'accrochent quelques pins maigrichons. Après 650m de dénivelé nous arrivons enfin au refuge du col de Nuvolau (2500m), d'où nous avons une vue panoramique grandiose sur plusieurs chaînes des Dolomites.



Chaque jour de marche nous fait découvrir les célèbres reliefs karstiques aux pans coupés au ciseau de sculpteur, qui prennent bien la lumière. Les grandes barres rocheuses forment des draperies en strates colorées, rouges, orangées, jaunes, blanches sous le soleil... quand il y en a. Les Tre Cime de Lavaredo (1999 m pour celle du milieu) sont l'emblème des Dolomites par leur forme unique et singulière : trois énormes dents fichées sur un même socle, la plus grande au milieu, comme des menhirs alignés qui émergent de leurs cônes d'éboulis. Certaines randonnées nous confrontent à une réalité historique méconnue en France : les

Dolomites ont été lieu de combats importants de la Première Guerre Mondiale ; la position stratégique des sommets en a fait la ligne de front entre Italiens et Autrichiens. Les vestiges sont des abris complexes creusés sur plusieurs étages, des tunnels, des dortoirs, des postes de commandements, un hôpital de campagne. Les soldats se surveillaient, s'affrontaient dans une guerre de tranchées en hauteur, guerre de position dans le froid et la glace.

Faute de chamois nous sommes tombés sur une salamandre noire ; petite et engourdie, faute de soleil, elle se glisse lentement sous quelques cailloux. Le casse-noix moucheté, de la famille des geais, s'est spécialisé dans la consommation (et la dispersion) des graines de pignes de pin arolla. Plus opportunistes, les choucas guettent l'arrivée des randonneurs pour grappiller les débris de pique-nique. Et là ! Surprise ! Un papillon à 2200 m alors que la végétation a presque disparu !

Chaque randonnée nous fait parcourir les étages de la végétation. Les prairies à 1500 m autour de l'hôtel sont d'un vert soutenu, en montant, nous traversons des forêts de pins, de mélèzes, de pins arolla proches des cembro, dont le bois est parfumé. Beaucoup se sont obstinés à pousser sur des rochers ou à les enserrer de leurs racines qui ont pris des formes tourmentées. C'est un peu tard dans la saison pour les plus belles fleurs, mais il nous reste des carlines, chardons des Alpes, qui brillent au ras du sol, des tapis de gentianes par petites touches. L'arnica pousse sa tête ébouriffée et les boules violet intense du

trèfle ponctuent la verdure. Nous nous penchons même sur quelques edelweiss chétifs. A 2500 m, il n'y a plus que de la roche et pourtant, un pavot jaune cornu, la dernière fleur sur un tapis de cailloux, a tenté sa chance.



Nos pique-niques de midi sont copieux et lourds dans le sac ; la plupart du temps, des salades composées préparées par Barbara et Pierre-Yves s'ajoutent à la charcuterie italienne, aux bons fromages locaux, au pain aux graines ou au cumin.

Les diners sont copieux, la salle est pleine et bruyante, mais le personnel est organisé et efficace. La petite fête du dernier soir a été l'occasion de goûter au « ugo », spritz au sureau, dernier cri des apéritifs de la région.

La rando du dernier jour fut le clou de notre séjour : le lac de Sorapis, patrimoine mondial de l'humanité ; il vaut son pesant d'émotions et d'adrénaline. Le dénivelé est raisonnable, mais le terrain difficile ! Le sentier est plutôt une enfilade de racines crocheteuses, de rochers à escalader, d'argile glissante, et ne fait parfois que 50 cm de large. Ne pas regarder à gauche dans les zones étroites et exposées au vide, quelques pins rabougris essaient de nous cacher un vertigineux à-pic. Il faut traverser des pierriers, se cramponner à un câble, monter des



passerelles en métal, être aspergé de gouttelettes d'eau qui dévalent des roches en surplomb, se hisser sur des marches rocheuses approximatives. Et au bout du parcours, le lac Sorapis bleu turquoise laiteux, lac glaciaire qui doit cette nuance aux débris argileux en suspension. Une journée grandiose et dolomiteuse.



À l'avenir, il sera difficile de trouver mieux !

*Michèle Rodot*



## Albanie... impressions...

du 28 septembre au 5 octobre 2022



*Citadelle de Shkodra*

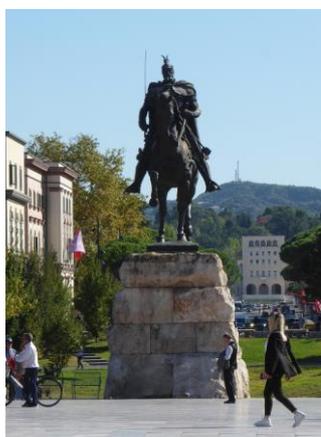
Shqipëria, le « Pays des Aigles » : le drapeau rouge où se voit un aigle noir bicéphale est omniprésent. Un pays de la taille de la Bretagne, d'environ 3 millions d'habitants, bordé à l'ouest par la Mer Adriatique et la Mer Ionienne, au nord par le Monténégro, à l'est par le Kosovo (peuplé d'Albanais), la Macédoine du Nord et la Grèce. 75% du territoire sont des montagnes souvent difficiles d'accès, et les routes sont étroites et sinueuses. Le pays est en effet très pauvre, car, après 1945, la dictature communiste l'a totalement fermé pour vivre en autarcie !

L'Albanie est héritière d'une riche et complexe histoire : les premiers habitants historiques sont les Illyriens, qui n'avaient pas d'écriture, mais on pense que la langue albanaise, langue indo-européenne et seule de sa branche, vient de l'illyrien ancien. Les Romains conquièrent la région et forment la province d'Illyrie ; celle-ci fait partie de l'Empire d'Orient devenu l'Empire Byzantin, puis Vénitiens et Ottomans jettent leur dévolu sur la région qui, malgré sa résistance aux envahisseurs, devient ottomane et le reste jusqu'en 1912 à la suite de la 1<sup>ère</sup> Guerre Balkanique. C'est l'indépendance.

L'Albanie est une République laïque, avec 2/3 de musulmans et 1/3 de chrétiens, romains et orthodoxes. D'après Albana, notre guide qui parle un excellent français, la cohabitation ne pose aucun problème, les familles peuvent avoir des membres appartenant à diverses confessions. Il y a très peu de vacances pour les adultes, mais les fêtes des 3 religions sont toutes des jours fériés.



*Shkodra : Exemple de cohabitation*



*Tirana :  
Statue de Skanderbeg*

En Albanie, vous rencontrerez partout ou presque deux personnages hauts en couleurs : Gjergj Kastrioti, prince albanais de Krujë, formé chez les Ottomans, unifie les tribus et prend la tête de la résistance en 1443 ; jusqu'à sa mort en 1468 il vole de victoire en victoire ; il est surnommé Skanderbeg (seigneur Alexandre) et son mémorial se trouve à Krujë. Ali de Tepelenë, pacha de Ioannina (ville aujourd'hui grecque), né en 1740, constitua un vaste domaine et se déclara indépendant de la Sublime Porte, ce qui lui valut d'être assassiné par les Ottomans. Lord Byron le rencontra et Alexandre Dumas en fit un personnage de son roman Le Comte de Monte-Cristo.



*Le fort d'Ali Pacha*



*Apollonia : Le Bouleuterion*

magnifique parc national, planté de nombreux arbres, où l'on trouve temple d'Asclépios, église paléochrétienne et baptistère, théâtre et agora, thermes, bref tout ce qui fait une cité antique. En haut de la colline, se trouve une petite citadelle qui abrite le musée.

Deux sites archéologiques sont particulièrement importants : Apollonia d'Illyrie, fondée en 588 avant J.-C. par des colons grecs, vite devenue prospère (agriculture, commerce) ; centre intellectuel aussi : Octave, le futur Auguste, y a étudié. Elle a été fouillée au départ par les Français, puis les Italiens et maintenant par une mission franco-albanaise. Mais seule une petite partie est dégagée. Butrint, occupée depuis l'âge de bronze, est un



*Butrint : Sanctuaire d'Asclépios*

La capitale, Tirana, au centre du pays, est une ville active, marquée par l'architecture « mussolinienne » et le « réalisme socialiste ». Circulation infernale ! Et musée passionnant. Shkodra au nord est la ville intellectuelle, marquée par l'architecture italienne, avec une citadelle impressionnante. Berat est dominée par une citadelle imposante, où vivent encore certaines familles ; la cathédrale orthodoxe de la



*Gjirokastër*

Dormition de la Vierge y a été préservée lors de la dictature – très belle iconostase – et jouxte le Musée Onufri et sa collection d'icônes. Nous y avons eu le privilège d'écouter une historienne nous parler de deux manuscrits inestimables qui ont survécu à l'athéisme d'Etat ! De part et d'autre de la rivière Osum se trouvent deux quartiers de maisons blanches aux multiples fenêtres. Enfin Gjirokastër, ville natale d'Ismail Kadaré, toute en pentes, couronnée aussi d'une place forte, se distingue par ses toits en lauze et son environnement montagnard.

Et les Albanais ? A part la guide et le chauffeur, nous n'avons vu que les passants, croisés dans les rues, le personnel des hôtels et restaurants, toujours très aimable et souriant.



Adieu les Albanais ! À une prochaine... sous d'autres cieux !

*Anne-Marie Giroudot*

21 juin 2022



Malgré une chaleur bien marquée, nous nous sommes retrouvées 18 personnes pour suivre la visite du Jardin botanique, guidée par Frédéric Tournay, responsable des collections.

### Son histoire en quelques mots

Créé en 1619, il occupait l'emplacement de l'actuelle École des Arts Décoratifs. En 1870 il est réquisitionné pour devenir un lieu de sépulture.

L'Alsace devenue allemande, l'empereur Guillaume 1<sup>er</sup> veut faire de Strasbourg la vitrine scientifique et culturelle de l'Allemagne. Le nouveau Jardin voit le jour sous la direction du botaniste Anton de Bary. Des serres monumentales sont construites, chauffées au charbon tel que le rappelle la grande cheminée encore présente. Il est inauguré en 1884.

Très abimées par un orage de grêle en 1958, les serres furent détruites et le nouvel Institut de botanique vit le jour en 1967 abritant une serre froide et une serre chaude.



### Ses missions, ses collections

Le Jardin botanique joue un rôle important dans la conservation des plantes menacées d'extinction. En les cultivant et en les échangeant au sein d'un réseau de jardins et d'instituts botaniques partenaires, il participe à la sauvegarde de la biodiversité et à la réflexion sur nos espèces du futur.

C'est en parcourant la coursive de la serre tropicale sous l'humidité des 25°C ambiants que nous avons pu découvrir palmiers, bananiers, fougères, vanilliers et autre plantes tropicales qui s'y développent abondamment.

La serre froide quant à elle abrite des espèces méditerranéennes cultivées en pots et une très belle collection de cactées.

De retour sous le soleil de plomb de l'extérieur, nous admirons les arbres remarquables tels que le séquoia géant, l'araucaria appelé le désespoir du singe, le faux noyer du Caucase, dont la circonférence atteint aujourd'hui 5,40 m et qui est de fait le plus vieux du jardin.

*Texte et photos Françoise Gast*

Inscriptions

**Inscriptions**

Liste des activités

**Liste des activités**



## RENOUVELLEMENT DE VOTRE ADHÉSION AU CLUB SANTÉ SÉNIORS MGEN



Le moment est venu, à la réception de ce bulletin, de renouveler votre adhésion au club pour l'année 2023 en versant votre « **participation financière aux frais du club** ». La fiche à remplir et à renvoyer avec votre chèque permet de mettre à jour vos coordonnées : vous la trouverez deux pages plus loin. Merci de ne pas attendre trois mois, six mois, neuf mois... pour vous acquitter d'un montant au demeurant fort modeste. Si vous voulez obtenir une **attestation de membre**, n'oubliez pas de cocher la case prévue à cet effet, elle vous sera adressée par courrier postal : un envoi électronique serait plus contraignant pour nous.

**Le montant reste fixé à 14 € pour l'année 2023 (37 € pour les membres invités)**. Par ailleurs Il a été décidé que les **membres de la chorale** participeront aux frais liés à la **location** de leur salle de répétition, comme cela se fait depuis deux ans, pour un montant fixé à **18 €/pers** pour cette année 2023.

Attention : le chèque doit être libellé à l'ordre de : **MGEN**

**Ayez conscience que cette participation financière des membres du club couvre moins d'un tiers des dépenses liés au club** (moins de 10 000 € attendus pour cette recette) alors que le fonctionnement du club dépasse 30 000 € si on y inclut le loyer du local Vigny avec ses charges. On peut en remercier la MGEN !

## ADHÉSION 2023 À L'ASSOCIATION SPORTS ET LOISIRS SÉNIORS 67

L'adhésion à **Sports et Loisirs Séniors 67 (SLS-67)** s'impose à tout membre souhaitant participer à des activités physiques et sportives, ainsi qu'à des voyages-séjours à caractère sportif (ski, randonnées ...). En espérant être au terme des périodes de fermeture imposées par la pandémie, il a été décidé, lors de la dernière AG, de revenir, pour ce qui concerne les participations aux locations de salles, aux montants de 2020 ; par contre, la cotisation annuelle passe de 25 à 22 €.

Comme les années précédentes, pour bénéficier de ce tarif réservé aux membres du Club Santé Séniors, il est indispensable que les personnes concernées régularisent **simultanément** leur situation au Club Santé Séniors MGEN 67 et à SLS-67.

**Pour adhérer** : compléter le formulaire inséré dans les pages suivantes et le renvoyer en y joignant un chèque à l'ordre de **SLS-67** (en règlement de la cotisation et des éventuelles participations aux locations de salle), le certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive, ou exceptionnellement une attestation sur l'honneur (cf. [www.clubmgen67.fr/sls-67/telech-sls/95-attestation-sport](http://www.clubmgen67.fr/sls-67/telech-sls/95-attestation-sport)) couvrant la période janvier à décembre 2023. Comme indiqué sur le document « Attestation\_sport », les attestations sur l'honneur se font exclusivement sur la base d'un questionnaire de santé homologué par le Ministère des Sports ; elles font obligatoirement référence à un certificat médical fourni à l'association depuis moins de trois ans.

Depuis 2022, les cartes de membres du Club Vosgien sont dématérialisées et adressées par mail directement aux adhérents ⇒ assurez-vous d'avoir renseigné correctement et lisiblement les adresses courriels sur le formulaire d'adhésion ! Les membres ne disposant d'aucun accès Internet continueront à recevoir leur carte par courrier postal.

Pour la souscription au complément « IA Sport+ », qui est optionnelle, s'adresser à Jean-Louis Scheidt (*j-l.scheidt@wanadoo.fr* – Tél. : 03 88 74 42 00).

**La réinscription au Club Santé Séniors MGEN 67 ET l'adhésion éventuelle à SLS-67 sont à régler maintenant, dès réception de ce bulletin d'automne, pour pouvoir participer dès janvier aux activités physiques et sportives, assurance oblige !**

Votre dossier **COMPLET** est à envoyer à

**Sports et Loisirs Séniors 67 s/c Club Santé Séniors MGEN**  
11, rue Alfred de Vigny – 67200 STRASBOURG

**Attention ! Tout dossier incomplet sera placé en instance et vous ne serez donc pas assurés !**

## L'avenir du Club Santé Séniors et de SLS-67 : à vous de jouer !

Le club subit comme bien d'autres associations le contre-coup des perturbations qu'a entraînées le Covid depuis deux ans : bien des membres se sont éloignés du club et de ses activités. Cela impacte bien entendu notre budget et **c'est un défi que nous avons à relever tous ensemble** : pour qu'ils vivent, il nous faut à la fois faire venir de nouveaux membres dans nos ateliers et, de façon tout aussi cruciale, renouveler et enrichir par de nouvelles bonnes volontés le Comité de coordination. **D'où l'appel que nous vous lançons.**

**Club Santé Séniors 67**  
Clubs des Retraités MGEN du Bas-Rhin  
11 rue A. de Vigny - 67200 STRASBOURG - clubmgm67@wanadoo.fr - 03 88 74 42 00

Vous pensez « très fort » à votre future retraite...  
ou en avez déjà savouré quelques mois ou années...

Vous pensez à élargir vos horizons, établir de nouveaux contacts :  
– par de nouvelles activités artistiques, de loisirs, de découverte, de création  
– en prenant enfin le temps d'assouvir celles que vous pratiquez déjà.

**Le Club Santé Séniors MGEN 67 est créé pour vous !**

Animé exclusivement par des bénévoles, il propose une gamme d'activités hebdomadaires dont la liste ne demande qu'à s'étendre. Avec votre participation ? Il est ouvert aux adhérents MGEN ou MGEN Filia.

**ATELIERS ARTISTIQUES** : Peinture - Dessin, Pâtisseries par personnes, Pâtisseries - Histoires, Polyvalence sur table, Calligraphie, Boudaïmé, Échecs II, Chaque Pour Ping Pong, Boudaïmé, Hétérogène.

**LOGIS - CULTURE** : Tennis, Bât, Escalade, Échecs II, Chaque Pour Ping Pong, Boudaïmé, Hétérogène.

**Renseignements** : - Permanence le mercredi matin de 9h30 à 11h30 - Tél. : 03 88 28 91 68 - Site web : clubmgm67.fr

**Un outil pour cela : un flyer au format A5, commun au Club Santé Séniors et à SLS-67. La dernière page de ce bulletin est à détacher et à découper : vous aurez ainsi deux feuilles A5, recto club, verso SLS-67.** Il a été depuis longtemps constaté que le meilleur agent recruteur pour le club reste le bouche-à-oreille. Nous lançons cette invitation : que chacun d'entre vous remette un flyer en mains propres à un ami retraité de la MGEN, éventuellement un peu isolé, en recherche d'activité et de lien social, tout lui en glissant quelques mots aptes à susciter son intérêt pour une activité du club ou de SLS-67. Alors nous pourrons voir l'avenir avec plus de sérénité.

**Sports et Loisirs Séniors 67**  
Club Vosgien  
11 rue A. de Vigny - 67200 STRASBOURG - clubvosgien67@wanadoo.fr - 03 88 74 42 00

**Évadez-vous... avec SLS-67 !**

SLS-67 (Sports et Loisirs Séniors 67), partenaire privilégié du Club Santé Séniors 67, vous propose des activités physiques (randonnée - 5 parcours hebdomadaires différents - entretien de la forme physique, ping-pong, danse, qi gong), des excursions, des visites, des voyages, des conférences, ... de quoi entretenir votre santé et découvrir d'autres espaces ! SLS-67 est une association affiliée à la Fédération du Club Vosgien.

Visite de Sélestat, Val Cenis, Croisière îles grecques, Randonnées en Sardaigne.

**Renseignements** : - Permanence le mercredi matin de 9h30 à 11h30 - Tél. : 03 88 28 91 68 - Site web : clubmgm67.fr/sls-67/accueil-sls

Un petit geste attendu de votre part, un grand effet espéré : merci pour votre aide précieuse !

*Les Comités Club et SLS-67*

## INSCRIPTION AU CLUB SANTÉ SÉNIORS 67 PARTICIPATION AUX FRAIS – Année 2023

Première inscription   
  Renouvellement d'inscription   
  Non renouvellement

### 1. MEMBRE 1 UNE SEULE fiche par foyer - Les cases sont à cocher pour indiquer votre choix

Pour tous : N° Sec. Soc. : | . | . . | . . | . . | . . . | . . . | . . |

À quel titre ?  Adhérent MGEN ou MGEN Filia  
 ou bien  Non-adhérent MGEN ou MGEN Filia (Membre invité \*) (\*) Sous réserve de validation par le Comité de Section

NOM : \_\_\_\_\_ PRÉNOM : \_\_\_\_\_

Date de naissance (en chiffres) : \_\_\_ / \_\_\_ / 19\_\_

Adresse (N° – Rue) : \_\_\_\_\_

Code postal – Ville : \_\_\_\_\_ Téléphone 1 : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_ Téléphone 2 : \_\_\_\_\_

### 2. MEMBRE 2 (conjoint, PACS, concubin)

Pour tous : N° Sec. Soc. : | . | . . | . . | . . | . . . | . . . | . . |

À quel titre ?  Adhérent MGEN ou MGEN Filia  
 ou bien  Non-adhérent MGEN ou MGEN Filia (Membre invité \*)

NOM : \_\_\_\_\_ PRÉNOM : \_\_\_\_\_

Date de naissance (en chiffres) : \_\_\_ / \_\_\_ / 19\_\_ Téléphone 1 : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_ Téléphone 2 : \_\_\_\_\_

ATTESTATION DE MEMBRE(S) DU CLUB : je demande l'envoi de cette attestation :  oui  non

#### PARTICIPATION AUX FRAIS DU CLUB EN 2023

	Membre 1	Membre 2
❖ Adhérent MGEN, MGEN Filia : 14 €	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
❖ Membre invité <u>responsable</u> (responsables atelier, chefs de course, ...) : 14 €	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
❖ Autre membre invité : 37 €	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
❖ Chorale : participation à la location de la salle : 18 €	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dans le cas d'un couple, les montants Membre 1 et Membre 2 sont à cumuler.

PAIEMENT : Un seul chèque à libeller au nom de « MGEN »      Montant total : \_\_\_\_\_ €

**Le dossier complet, incluant si nécessaire la demande d'adhésion à SLS-67 est à adresser à  
 MGEN Club Santé Séniors – 11 rue A. de Vigny – 67200 STRASBOURG**

#### RENSEIGNEMENTS SUR L'ADHÉSION À SPORTS ET LOISIRS SÉNIORS 67

	Membre 1	Membre 2
❖ Je n'ai pas besoin d'y adhérer (ni activité sportive ni voyage prévus)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
❖ Je demande l'adhésion en remplissant le formulaire séparé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Date :  
 Signature :

**RÉSERVÉ MGEN**

---

 Participation club :  
 validée – non validée  
 par : \_\_\_\_\_ le : \_\_\_\_\_





## Votre demande d'adhésion comporte :

### ⇒ pour l'adhésion au Club Santé Séniors MGEN 67

- le formulaire d'inscription au Club Santé Séniors MGEN 67 dûment renseigné (*une page*)
- le chèque de participation aux frais du Club à l'ordre de MGEN

### ⇒ pour l'adhésion à l'Association Sports et Loisirs Séniors 67

- le présent formulaire dûment complété (*page précédente*)
- le chèque à l'ordre de SLS-67
- le ou les certificats médicaux de non contre-indication à la pratique sportive, *ou exceptionnellement les attestations sur l'honneur (cf. [www.clubmgen67.fr/sls-67/telech-sls/95-attestation-sport](http://www.clubmgen67.fr/sls-67/telech-sls/95-attestation-sport)) servant à prolonger d'un ou deux ans la durée de validité de certificats médicaux précédemment fournis*

Votre carte dématérialisée de membre vous sera directement adressée par courriel ⇒ veuillez à renseigner de manière lisible la (les) case(s) correspondante(s). Les membres ne disposant pas d'Internet continueront de la recevoir par courrier postal.

Votre demande est à adresser **EN UNE FOIS** à l'adresse suivante :

**Club Santé Séniors MGEN 67 – 11 rue A. de Vigny 67200 STRASBOURG**

**Attention : tout dossier incomplet sera placé en instance et vous ne serez pas assurés !**

## Conditions et garanties d'assurance

Au cours de votre pratique d'activités physiques et sportives, vous encourez deux risques : celui d'être responsable d'un accident et celui d'en être victime. Par le biais de votre adhésion, vous possédez à cet effet une assurance fédérale en trois volets :

- Assurance de responsabilité civile
- Assurance défense recours
- Assurance Indemnisation des dommages corporels

**Assurance de responsabilité civile** : Si vous êtes reconnu(e) responsable, le Club Vosgien, assuré auprès de la MAIF, prend en charge l'indemnisation de la victime. Cette garantie de responsabilité vous est acquise automatiquement par votre adhésion (conformément à l'Article I321-1 du Code du Sport). Elle couvre les dommages corporels causés aux tiers (y compris les autres membres du Club Vosgien), les dommages matériels et les dommages immatériels consécutifs à un accident.

**Assurance défense recours** : Cette garantie, d'ordre juridique, est incluse dans le contrat d'assurance. Elle s'exerce la plupart du temps dans le cadre des dommages garantis, et comporte la défense pénale. La MAIF prend en charge les frais de défense de l'assuré à concurrence d'une somme généralement précisée aux conditions particulières. En aucun cas l'amende infligée à l'assuré ne peut être garantie si ce dernier est condamné par les tribunaux devant lesquels il est cité. Le recours contre le responsable : la MAIF exerce à ses frais pour le compte de son assuré, le recours contre le responsable de l'accident, ce recours étant fait soit amiablement soit judiciairement.

**Assurance indemnisation des dommages corporels** : Cette garantie, strictement personnelle, vous permet de bénéficier de capitaux spécifiques en cas de dommages corporels d'origine accidentelle (ITT, invalidité permanente, décès, compléments en cas de frais médicaux...). Le Club Vosgien vous donne par ailleurs (conformément à l'Article I321-6 du Code du Sport) la faculté de souscrire des capitaux plus élevés en fonction de vos besoins personnels en prenant l'Option IA Sport +.

Tous les détails du contrat d'assurance sont également disponibles sur le site du **Club Santé Séniors 67**

[www.clubmgen67.fr/sls-67/telech-sls/14-assurance](http://www.clubmgen67.fr/sls-67/telech-sls/14-assurance)

## Vos avantages au Club Vosgien

Votre adhésion à l'association **Sports et Loisirs Séniors 67** vous confère aussi l'adhésion à la **Fédération du Club Vosgien**, qui regroupe plus de 120 associations affiliées. La carte de membre qui vous sera délivrée permet de justifier votre appartenance à cette grande famille et de bénéficier de conseils et d'avantages auprès de ses partenaires : n'hésitez donc pas à en prendre connaissance en consultant le site de la Fédération

[www.club-vosgien.eu/associations-club-vosgien/avantages-pour-les-membres/](http://www.club-vosgien.eu/associations-club-vosgien/avantages-pour-les-membres/)

Vous y trouverez en particulier :

- des conseils aux randonneurs
- la liste des autres associations
- la liste des commerces qui offrent des remises
- et pour ceux qui organisent des voyages, une liste d'organismes offrant des remises ...





**L'OMBRIE, cœur vert de l'Italie à l'ombre des Apennins**  
**du dimanche 11 au dimanche 18 juin 2023**

Mme, M. **NOM** : ..... Prénom : .....  
né(e) le : .....

et Mme, M. **NOM** : ..... Prénom : .....  
né(e) le : .....

Adresse :  
.....  
.....

Tél fixe : ..... Portable : .....

Courriel : .....

Personne à prévenir en cas d'accident (Nom et coordonnées téléphoniques) :  
.....

- s'inscrivent au voyage en Italie « L'Ombrie, cœur vert à l'ombre des Apennins »  
en chambre avec  lit double (1 grand lit)  avec lits Twin (2 lits jumeaux)
- s'inscrit seul(e) et désire partager la chambre avec .....  
qui m'a donné son accord
- s'inscrit seul(e) et demande une chambre individuelle

**Paiement** du 1<sup>er</sup> acompte de **450 euros**

- par chèque établi à l'ordre de SLS-67, joint au présent formulaire
- par virement bancaire au compte de **Sports et Loisirs Séniors 67**

IBAN : FR76 1470 7500 3632 4212 5712 587                      BIC CCBPFRPPMTZ

2<sup>ème</sup> acompte de 300 € fin janvier 2023 et solde à régler pour le 30 avril 2023

Si vous n'avez pas d'adresse électronique que vous consultez régulièrement, merci de joindre deux enveloppes timbrées.

Fait à ....., le .....

(signature)

**Fiche d'inscription, et éventuellement enveloppes, à renvoyer avant le 27 novembre 2022 à**

**Françoise KITTEL – 2, Place Appère – 67640 FEGERSHEIM**

kittel\_fr@yahoo.fr





## Séjour découverte des ARDENNES FRANÇAISES

du 10 au 14 mai 2023

Mme, M. **NOM** : ..... Prénom : .....

né(e) le : .....

et Mme, M. **NOM** : ..... Prénom : .....

né(e) le : .....

Adresse :

.....  
.....

Tél fixe : .....

Portable : .....

Courriel : .....

Personne à prévenir en cas d'accident (nom et coordonnées téléphoniques) :

.....

s'inscrivent au Séjour découverte des Ardennes françaises

en chambre avec  lit double (1 grand lit)  avec lits Twin (2 lits jumeaux)

s'inscrit seul(e) et désire partager la chambre avec ..... qui m'a donné son accord

s'inscrit seul(e) et demande une chambre individuelle (supplément 168 €)

**Paiement** : Le 1<sup>er</sup> acompte de **350 euros** est à joindre au présent formulaire

règlement par chèque à l'ordre de SLS 67

règlement par virement bancaire au compte de **Sports et Loisirs Séniors 67**

IBAN : FR76 1470 7500 3632 4212 5712 587

BIC CCBPFRPPMTZ

Le solde sera à régler pour le 5 avril 2023.

Si vous n'avez pas d'adresse électronique que vous consultez régulièrement, merci de joindre deux enveloppes timbrées.

Fait à ....., le .....

(signature)

**Fiche d'inscription, et éventuellement enveloppes, à renvoyer dès que possible et impérativement avant le 27 novembre 2022 à**

**Jean-Marie ZUGMEYER – 15, rue des Chaumes – 67400 ILLKIRCH GRAFFENSTADEN**

[jmaz@estvideo.fr](mailto:jmaz@estvideo.fr)



 <b>CLUB SANTÉ SÉNIORS 67 – ACTIVITÉS PROPOSÉES POUR L'ANNÉE 2022/2023</b> De plus amples informations concernant ces ateliers sont disponibles sur le site du club : <a href="http://www.clubmgen67.fr">http://www.clubmgen67.fr</a>						
Activités	Jour et heure	Lieu	Rythme	Animateur / Courriel		Périodicité / Date reprise
<b>Culture, voyages, sorties</b>						
Abonnements groupes	Opéra			Lucienne HUBSCH		
Généalogie	Mardi 14 h 00 – 16 h 00	Club 11, rue Alfred de Vigny	Mensuel le 1 <sup>er</sup> mardi du mois	Jean-Jacques PANSIOT jean.jacques.pansiot@gmail.com Hubert OBERBACH huoberbach@gmail.com		Toute l'année hors vacances scol. 4 octobre 2022
Informatique – Téléphonie mobile	Mardi ou jeudi 9 h 30 – 11 h 30 Jeudi 14 h 15 – 16 h 15	Club 11, rue Alfred de Vigny	Stages de 5 ou 6 séances, sur thèmes Voir bulletin ou le site du club	Jean-Paul PERNET jppernet@yahoo.fr François GENEVAUX fgenevaux@gmail.com		Début en janvier 2023
Conférences	Organisées par l'atelier Voyages – Sorties, cinq à six conférences par an à l'IUT Robert Schuman. Programme dans le bulletin et sur le site web du club.			Jacques FLECK jacques.fleck@yahoo.fr		Reprise à fixer
Voyages – Sorties sous l'égide de SLS - 67	Chaque année plusieurs projets validés par l'atelier Voyages – Sorties paraissent sur le site web du club et de SLS <a href="http://www.clubmgen67.fr">http://www.clubmgen67.fr</a> et dans le bulletin. Sauf exception, la participation nécessite l'adhésion à SLS-67.			Jacques FLECK jacques.fleck@yahoo.fr		Toute l'année
<b>Jeux</b>						
Scrabble convivial – Scrabble duplicate	Mercredi 14 h 00 – 18 h 00	Club 11, rue Alfred de Vigny	Hebdomadaire	Anne-Marie THIROUX annemariethiroux@hotmail.fr Danielle BANTZ daniellebantz@gmail.com		Toute l'année hors vacances scol. 31 août 2022
Skat	Vendredi 14 h 00 – 17 h 00	Club 11, rue Alfred de Vigny	Hebdomadaire	Jean MAST jean.mast@hotmail.fr Marie-Claude VAUDOIS mc.vaudois@gmail.com		Toute l'année hors vacances scol 2 sept 2022
Tarot	Mardi 14 h 00 – 18 h 00	Club 11, rue Alfred de Vigny	Hebdomadaire	Jean-Marie TOUBHANS jm.toubhans@orange.fr Maryvonne HOUY		Toute l'année
<b>Expression artistique</b>						
Chorale « Pour Ung Plaisir »	Lundi 9 h 30 – 11 h 30	Chapelle St Michel – rue de Vendenheim - Bischheim	Hebdomadaire	Arlette ERNENWEIN arlette.ernenwein@wanadoo.fr René BRUKNER rene.bruckner@wanadoo.fr		Toute l'année hors vacances scol. 12 septembre 2022
Écriture I	Mardi 14 h 00 – 16 h 30	Club 11, rue Alfred de Vigny	Hebdomadaire les 2 <sup>e</sup> , 3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> mardis du mois	Marie-Louise SCHEIDHAUER marie-louise.scheidhauer@laposte.net		Toute l'année hors vacances scol. 11 octobre 2022
Écriture II	Mercredi 13 h 30 – 16 h 30	Club 11, rue Alfred de Vigny	Les 1 <sup>er</sup> , 3 <sup>e</sup> , 5 <sup>e</sup> mercredis du mois	Jean-Paul COLLIN collinjeanpaul1@gmail.com Brigitte BROGLIN hbb@tgjb.net		Toute l'année hors vacances scol. 7 septembre 2022
Vidéo-Multimédia-Photo	Lundi 14 h 00 – 17 h 00	Club 11, rue Alfred de Vigny	Hebdomadaire	Jean-Paul SIEFFERT jean-paul.sieffert@laposte.net		Toute l'année hors vacances scol. 19 septembre 2022
<b>Création artistique</b>						
Calligraphie	Vendredi 8 h 30 – 11 h 30	Club 11, rue Alfred de Vigny	Hebdomadaire	Francine HAGELSTEIN f.hagelstein@dbmail.com		Toute l'année hors vacances scol. 16 septembre 2022
Encadrement	Jeudi 9 h 00 – 11 h 30	Club 11, rue Alfred de Vigny	1 <sup>er</sup> /3 <sup>e</sup> /5 <sup>e</sup> jeudi du mois	Francine HAGELSTEIN f.hagelstein@dbmail.com		Toute l'année hors vacances scol. 15 septembre 2022
Filapatch	Lundi 9 h 00 – 11 h 30	Club 11, rue Alfred de Vigny	Hebdomadaire	Dany GAINARD egaignard@estvideo.fr Marilou KUHRy mlkuhry@gmail.com		Toute l'année hors vacances scol. 5 sept 2022
Reliure	Jeudi 9 h 00 – 12 h 00	Club 11, rue Alfred de Vigny	2 <sup>ème</sup> /4 <sup>ème</sup> jeudi du mois	Colette LÉVÊQUE colette.leveque@laposte.net		Toute l'année hors vacances scol. 8 septembre 2022
Peinture - Dessin	Mardi 8 h 30 – 11 h 30	Club 11, rue Alfred de Vigny	Hebdomadaire	Carmen DUMONT dumont.carmen@gmail.com Gabrielle DURET gabrielle.duret@orange.fr		Toute l'année
Peinture sur porcelaine	Jeudi 14 h 30 – 16 h 30	Club 11, rue Alfred de Vigny	Hebdomadaire	Édith BOURQUARD andre.bourquard@free.fr		Toute l'année hors vacances scol. 6 octobre 2022

Activités	Jour et heure	Lieu	Rythme	Animateur / Courriel		Périodicité / Date reprise
Peinture – Résonances	Vendredi 9 h 00 – 12 h 00	Centre Socio-Culturel Arthur Rimbaud 2 Av de Gail – Obernai	Hebdomadaire 15 séances	Élisabeth HOFFMANN eli.ho@orange.fr		Hors vacances scol. 9 septembre 2022
Peinture – Polychromie	Vendredi 13 h 30 – 17 h 00	Club 11, rue Alfred de Vigny	Hebdomadaire	Élisabeth MAERTEN elisabeth.maerten@orange.fr		Toute l'année 2 septembre 2022
<b>Activités physiques sous l'égide de « Sports et Loisirs Séniors 67 »</b>						
Danses du monde	Lundi 14 h 00 – 16 h 00	La Rencontre - 20 rue de la Charité - 67100 Strasbourg	Hebdomadaire	Monique MEYER meyer.monique51@gmail.com		Toute l'année hors vacances scol. 19 septembre 2022
Entretien de la forme physique	Mercredi 8 h 30 – 10 h 00	C.S.U. 1, allée K. Roentgen Strasbourg Esplanade	Hebdomadaire	Brigitte TROUILLET trouillet.brigitte@wanadoo.fr Claude BENAUT clbenaut@sfr.fr		Toute l'année hors vacances scol. 28 septembre 2022
Ping-Pong	Jeudi 15 h – 17 h	Salle La Fraternelle 2a route de la Fédération 67100 - Strasbourg	Hebdomadaire	Frédéric PETIT frederic.petit@laposte.net Hélène BELLISSENT bellissent.helene@neuf.fr		Toute l'année hors vacances scol. 8 septembre 2022
Qi Gong	Jeudi 17 h 30 – 19 h 00	Nouveau foyer Paroisse protestante Meinau 45 av. Christian Pfister	Hebdomadaire	Éliane HUGHES elianemhughes@gmail.com Arlette BEYLER beylera@orange.fr		30 séances hors vacances scolaires 15 septembre 2022
Promenades	Mercredi 14 h – 17 h sept. à juin 10 h – 17 h juillet et août	Suivant planning Voir site du club	Hebdomadaire	Jean-Marie ZUGMEYER jmaz@estvideo.fr		Toute l'année
Randonnées du jeudi	Jeudi Toute la journée	Suivant planning Voir site du club	Hebdomadaire	Jacqueline STEINMETZ js49fr@yahoo.fr Anny SULTZER anny.sultzer@laposte.net		Toute l'année
Randonnées du vendredi	Vendredi Toute la journée	Selon planning Voir site du club	Hebdomadaire	Jean-Jacques PANSIOT jean.jacques.pansiot@gmail.com		Toute l'année

Responsable du local rue de Vigny : Élisabeth MAERTEN – elisabeth.maerten@orange.fr

Accès piétons au local du club 11 Rue A. de Vigny – HautePierre après bus (ligne 17) ou tram (lignes A et D)

