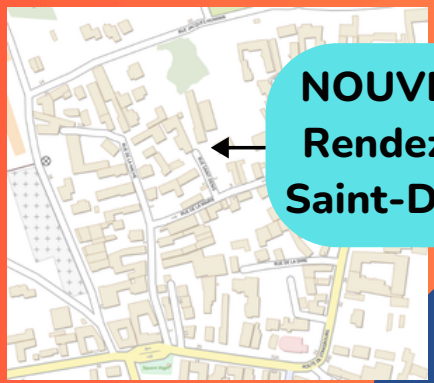
A PARTIR DE 65 ANS

Programme d'animations

PÔLE SENIORS COMMUNE D'ENTZHEIM

- ATELIERS
- SORTIES
- REPAS A THEMES
- CAFÉS RENCONTRES
- SPORT
- CULTURE

2ème semestre 2026



NOUVELLE ADRESSE
Rendez-vous au 4 rue Saint-Denis à Entzheim

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Commune : _____

E-mail : _____ Téléphone : _____

Personne à contacter en cas d'urgence :

Nom : _____ Téléphone : _____

O Permanence Coordinateur séniors (uniquement sur rendez-vous)

O Atelier chant - 2€ la séance ou 70€ l'année

O Atelier gymnastique douce - 2€ la séance ou 70€ l'année

O Après midi jeux - Gratuit - Boissons chaudes et froides et petite restauration

O Thé dansant - 8 € par personne

O Atelier pâtisserie - 2 € la séance ou 70 € l'année
O **17/09** O **01/10** O **15/10** O **05/11** O **19/11** O **03/12**

O Atelier bricolage - 5 € la séance
O **22/10** O **24/11**

O Repas (inscription 1 semaine avant) - 15 € par personne
O **18/09** O **16/10** O **27/11**

O Atelier respiration/équilibre - 15 € les 3 séances

O Du pep's pour ma mémoire - Gratuit

O Atelier nutrition - 15 € la journée

O Spectacle à Geispolsheim - 5 €
O **15/10** O **18/10**

O Projet inter-générationnel - Gratuit
O **28/09** O **26/10** O **10/11**

O Rencontre avec Nicolas Turon - Gratuit
O **09/09** O **10/09** O **11/09** O **22/09** O **23/09**

O Ciné club à Geispolsheim - Gratuit
O **15/09** O **17/11** O **08/12**

TOUS LES LUNDIS

8H30
11H30

Permanence Coordinateur seniors

Aides aux tâches administratives, conseils, recherches d'aides, utilisation des outils numériques et d'Internet, Inscriptions aux animations du Pôle seniors, renseignements sur la résidence de la cour St-Denis ...

La Grange du Pôle Senior - sur rendez-vous

TOUS LES MARDIS

10H15
11H15

Atelier chant

Rejoignez notre atelier de chant dédié aux seniors, dans une ambiance conviviale et bienveillante. Aucun niveau requis, juste l'envie de chanter !

Tous les 1ers mardis du mois : chant participatif à l'unisson
Les autres mardis : Chants chorale à plusieurs voix
Salle de musique - Envol - à partir du 08/09/2026

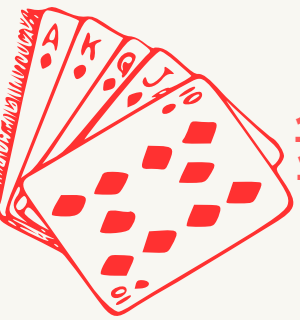
TOUS LES MARDIS

9H
10H

Gymnastique douce et entretien musculaire

Prenez soin de votre corps en douceur !
Cette séance de gymnastique adaptée aux seniors aide à améliorer la souplesse, l'équilibre et la respiration, tout en prévenant les douleurs articulaires. Un moment bien-être pour bouger, se détendre... et rester en forme plus longtemps !

Salle de gymnastique de l'Envol
à partir du 08/09/2026



TOUS LES MERCREDIS

14H
17H

Après-midi jeux de cartes et jeux de société

Tarot - Belote - Rami - Bridge ou d'autres jeux de société vous attendent.
Venez taper le carton entre amis

La Grange du Pôle Senior
Boissons fraiches, café, thé, gâteaux

JEUDI

13h30
18h00

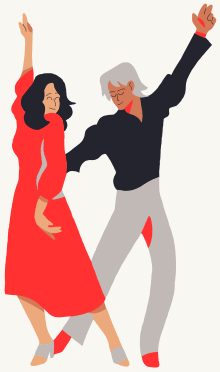
29/10
17/12

Thés dansants

Envie de danser, de rire et de partager un bel après-midi ? Rejoignez-nous pour un thé dansant convivial, au rythme des musiques d'hier et d'aujourd'hui. Toujours animé par Mathieu OFFNER.

Valse, tango, musette, rock ... et bien sûr boissons chaudes et froides et petites douceurs à savourer !

Salle de l'Escale



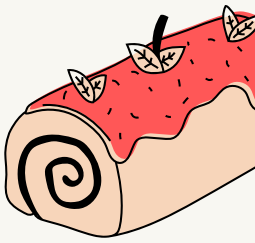
JEUDI

TOUS LES 15 JOURS

9H
11H

Atelier pâtisserie

Venez partager un moment gourmand et convivial autour de la pâtisserie ! Au menu : douceurs sucrées, souvenirs d'enfance et bonne humeur. Que vous soyez un cordon bleu ou simple curieux, cet atelier est fait pour vous … Rejoignez-nous pour cuisiner, déguster… et papoter autour d'un bon gâteau !



17/09 - 01/10 - 15/10 - 05/11 - 19/11 - 03/12

La Grange du Pôle Senior

22/10
ET
24/11

Atelier bricolage

Envie de laisser parler votre imagination ? Rejoignez notre atelier créatif dans une ambiance conviviale et détendue.

22/10 : Brico Halloween
24/11 : Brico Noël

La Grange du Pôle Senior

UN VENDREDI PAR MOIS

à partir de 11H30

MERCI DE S'INSCRIRE UNE SEMAINE AVANT

Repas à thèmes mensuels

Tous les mois la commune vous propose un repas à thème convivial.

Vendredi 18/09 : Couscous (merguez, poulet et boulettes "maison")
Tropézienne et coulis fruits rouges

Vendredi 16/10 : Paleron de boeuf confit façon bourguignonne et écrasé de pommes de terre au beurre
Tarte pomme caramélisée et crème anglaise

Vendredi 27/11 : Suprême de poulet "pâte noir d'Alsace" sauce Gaston Gérard (sauce crème au vin blanc, Comté et moutarde douce) spaetzles sautés
Brownies chocolat crème anglaise au café

Dimanche 13/12 : Repas des aînés à la salle de l'Escale

La Grange du Pôle Senior

JEUDI

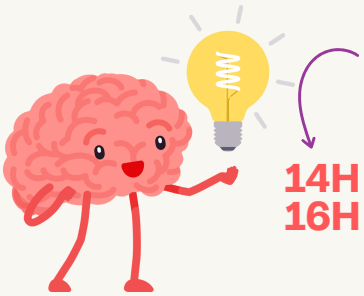
24/09
15/10
26/11

15H00
16H00

Respiration / équilibres coordination / relaxation.

Garder un esprit sain dans un corps sain ! Professeure de yoga, Virginie vous propose, non pas des postures de yoga, mais des pratiques essentielles pour les séniors : Apprendre à respirer, à garder l'équilibre et sa concentration, à se détendre, se relaxer. Accessibles à tous !

La Grange du Pôle Senior



LES MARDIS

14H
16H

Du Pep's pour ma mémoire

En partenariat avec l'association BRAIN UP. Apprenez à stimuler votre mémoire dans les activités du quotidien. 6 séances de 2h00, inscription au cycle complet obligatoire.

15/09 - 22/09 - 29/09 - 06/10 - 13/10 - 20/10

La Grange du Pôle Senior

10H
16H

27/10

Atelier Nutritition

Les ateliers culinaires visent à mettre en pratique des connaissance. Entièrement axés sur l'expérience et la participation active, la diététicienne guidera les participants à travers la réalisation de plats simples, nutritifs et variés. De la préparation à la dégustation, cet atelier permettra aux participants d'acquérir de nouvelles connaissances sur les aliments et les différentes manières de les valoriser et les cuisiner

La Grange du Pôle Senior

15/10
ET
18/10

Festival alsacien à Geispolsheim

Jeudi 15 octobre 2026 à 20h00
D'Fameli Strumpfmann (**baal novo theater**)

Le père de la famille Strumpfmann, Aloïs, est un ancien incorporé de force. Il a du mal à se faire comprendre par ses trois filles qui sont tournées vers l'avenir, la société de consommation, la musique yéyé. La mère, Anna, qui écoute des Schlager à longueur de journée sur les radios allemandes, tente du mieux qu'elle peut de maintenir la cohérence familiale. Mais sa tâche n'est pas aisée car la vie de famille est sans cesse chahutée par les vagues d'un monde en permanente révolution sociale et culturelle.

Dimanche 18 octobre 2026 à 15h00
Concert Bloosmusik (**Orchestre Pierre Schneider**)

Départ devant la Grange du Pôle Senior

9H
11H

JOURS VARIABLES

Projet intergénérationnel

Lundi 28/09/2026 : Rencontre avec le Relais Petite Enfance de la commune, petits jeux et goûter en commun

Lundi 26/10/2026 : Atelier pâtisserie spécial halloween avec l'accueil périscolaire d'Entzheim

Mardi 10/11/26 : Petits jeux avec la micro-crèche et goûter en commun

La Grange du Pôle Senior

Horaires variables

09/09
10/09
11/09
22/09
23/09

Rencontre avec l'auteur Nicolas Turon Écriture d'un roman policier sur Entzheim

Nicolas Turon propose une série d'interventions artistiques participatives aboutissant à la création d'un roman policier inspiré du village d'Entzheim et de ses habitants.
L'intention du projet : faire du village un personnage, révéler ce qui s'y cache, ce qui s'y raconte, et ce qui relie les générations. Ce projet propose de faire d'Entzheim le héros d'une intrigue policière, grâce à la rencontre entre un auteur, un village et ses habitants.

Renseignements auprès de Jérôme

19h30 LES MARDIS

Ciné club à l'espace Malraux

Le film vous sera présenté par Jean-Jacques Nuss qui animera un échange après la séance. Le bar vous accueillera dès 18h30 avec buvette et petite restauration.

Mardi 15/09/2026 : Le quai des Brumes
Mardi 17/11/2026 : La porte du diable
Mardi 08/12/2026: Le Capitan

Gratuit - Rendez vous sur place à partir de 18h30

Horaires variables

TOUS LES 2EME JEUDIS DU MOIS

Animations proposées par l'association "L'Âge d'or"

La Grange du Pôle Senior

Renseignements auprès de l'association l'Âge d'Or au 03 88 68 81 71 ou 06 51 19 94 82

DEPART 13H10

TOUS LES 3EME JEUDIS DU MOIS

Sortie aux thermes de Caracalla à Baden-Baden avec l'AGF Geispolsheim

Offrez-vous une parenthèse de détente et de bien-être !

Nous vous proposons une après midi aux célèbres thermes de Caracalla, entre bains chauds, sauna et relaxation. Un moment apaisant pour prendre soin de soi... tout en profitant d'un cadre exceptionnel.

Inscriptions auprès de l'AGF au 06 60 53 92 76 (Angèle)

Renseignements et inscriptions : Jérôme Christ - Coordinateur Séniors - Commune d'Entzheim
j.christ@entzheim.fr - 06 30 49 53 41