

Le Fil d'Ariane

Programme Adultes

Janvier - Mars

2022

Informations

Bonjour à toutes les Illzachoises
et à tous les Illzachoïis,
à nos adhérents,



Bonne et heureuse année 2022.

Pour cette nouvelle année nous vous souhaitons le meilleur. Nous espérons que tout va pour le mieux, pour vous et vos proches.

Nous reprenons nos activités dans le respect des gestes barrières et toutes nos manifestations (bourse des mômes, repas des femmes, sport...) sont à ce jour soumis au passe sanitaire.

Merci de porter vos masques à l'intérieur de nos locaux.

Protégez-vous, protégez-nous !

L'équipe du service Adultes.

Convivialité



La Parlotte

Mardi 24 janvier 2022 à 14h au Fil d'Ariane.

Venez échanger entre femmes avec le service adultes autour d'un café et la galette des rois.

Café des Aînés (ATELIERS ANNULÉS JUSQU'À FIN MARS)

Tous les vendredis de 14h à 17h au CSC Dahlias.

Animé par Mounia TROUDI, c'est le moment pour les seniors de se retrouver, de partager, d'échanger et de proposer des projets.

Café des Projets de Quartiers

Tous les lundis de 14h à 16h au CSC Dahlias.

Animé par Katiba GRINE, échanger entre femmes sur le quotidien de la famille et du quartier.

Permanence des Adultes à la Doller

Un jeudi sur deux de 9h à 11h au CSC Doller.

Animée par Katiba GRINE.

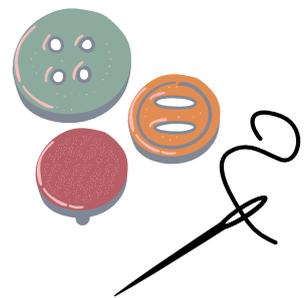
Animations et rencontres pour faire bouger le quartier de la Doller.

Activités Manuelles

Cours de Couture : (ATELIERS ANNULES JUSQU'À FIN MARS)

Couture, broderie et rencontre avec Mounia TROUDI. Venez apprendre à coudre en groupe :

- Le lundi de 14h à 17h au CSC Dahlias
- Le mardi de 14h à 17h au Fil d'Ariane
- Le mercredi de 18h à 21h au CSC Doller
- Le jeudi de 14h à 17h au CSC Doller



Tarifs	Habitant d'Illzach	Habitant hors Illzach
La séance	3€	3,5€
La retouche par vêtement	2€	2,5€

Cours de Broderie (les cours sont suspendus)

Deux mardis par mois de 14h à 16h.

Le club de brodeurs DILLMONT se propose de vous apprendre la broderie avec un large éventail de techniques : le point de croix, le boutis, la tapisserie, la dentelle, le fuseau ou encore le crochet. Les débutants sont les bienvenus.

Tarifs
1€ la séance (les 2 premières sont gratuites)

Les arts créatifs

Les vendredis de 14h à 17h au Fil d'Ariane

Mosaïques, perles, collage et rénovation de petit mobilier.

Sculpture sur verre

Les mercredis de 18h à 21h au Fil d'Ariane

Tarifs
30€/année + participation aux fournitures



Formations

Ateliers Socio-Linguistiques

Atelier d'apprentissage du français avec Ikram BALHAÏT.

Merci de prendre un rendez-vous individuel à l'accueil pour toute inscription.

Tarifs	Habitant d'Illzach	Habitant hors Illzach
Par année	35€	40€

Initiation informatique

Découverte et initiation de l'outil informatique pour faire ses premiers pas. Comment utiliser une souris ? Apprendre à écrire avec un clavier. Autant de questionnement pour lesquels l'équipe est prête à vous accompagner. Groupe de 4 personnes.

Renseignements auprès de Valéry BOHRER, animateur informatique.

Atelier internet

Vous avez besoin d'aide pour faire vos démarches sur le site de la CAF ? Votre déclaration d'impôt ? Le CSC vous accompagne. Merci de prendre rendez-vous à l'accueil.

Renseignements auprès de Valéry BOHRER, animateur informatique.

Aide administrative

Les jeudis matins de 8h30 à 12h.

Venez apprendre à :

- Rédiger un courrier,
- À remplir un formulaire,
- À lire et à comprendre un document administratif



Sport et Santé

Gym douce/tonique

Tous les vendredis matin de 10h à 11h au gymnase du Canal.

Renforcement musculaire et programme individualisé avec Hélène Aubry.

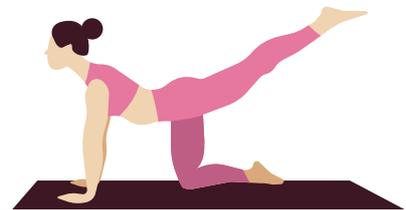
Tenue de sport (legging, chaussettes ou ballerines).

Certificat médical obligatoire.

Pensez à ramener une serviette et une bouteille d'eau.

Pass sanitaire obligatoire

Tarifs	Habitant d'Illzach	Habitant hors Illzach
Par année	40€	45€



Porter ses pas, porter son poids

Tous les mardis matin de 9h à 11h hors vacances scolaires

Prenez vos baskets et même vos poussettes pour faire une balade agréable.

Retrouvez une activité sportive en douceur et en groupe.

Rendez-vous devant le Fil d'Ariane (pensez à prendre une petite bouteille d'eau).

Si la météo nous oblige à annuler, nous nous retrouverons au Fil d'Ariane autour d'un café pour discuter. Venez nombreux !!



GYM pour les seniors

Tous les jeudis de 14h à 15h au gymnase du Canal.

La saison pluvieuse et froide arrive, c'est le moment de pratiquer une activité sportive pour rester en forme.

Hélène Aubry, coach sportive vous propose 1h de gymnastique adaptée.

Pass sanitaire obligatoire

Tarifs	Habitant d'Illzach
La séance	2€
Les 20 séances	25€



Manifestations

Conférence sur le GRIGNOTAGE

Jours & heure à confirmer

Avec la nutritionniste diététicienne naturopathe Véronique BECK, venez découvrir les mécanismes qui nous font grignoter entre les repas.

Pourquoi ? A quels moments de la journée ? Par gourmandise ou par stress ?

Ouverte à tous.

Talents d'ELLES

Samedi 12 mars de 15h à 19h et dimanche 13 mars de 10h à 18h

Des femmes professionnelles ou pas exposent et vendent leurs œuvres : de la céramique, des sacs, des bijoux, des tableaux...

Des animations tout le week-end et de la petite restauration sur place.

Pass sanitaire obligatoire

Bourse des Mômes

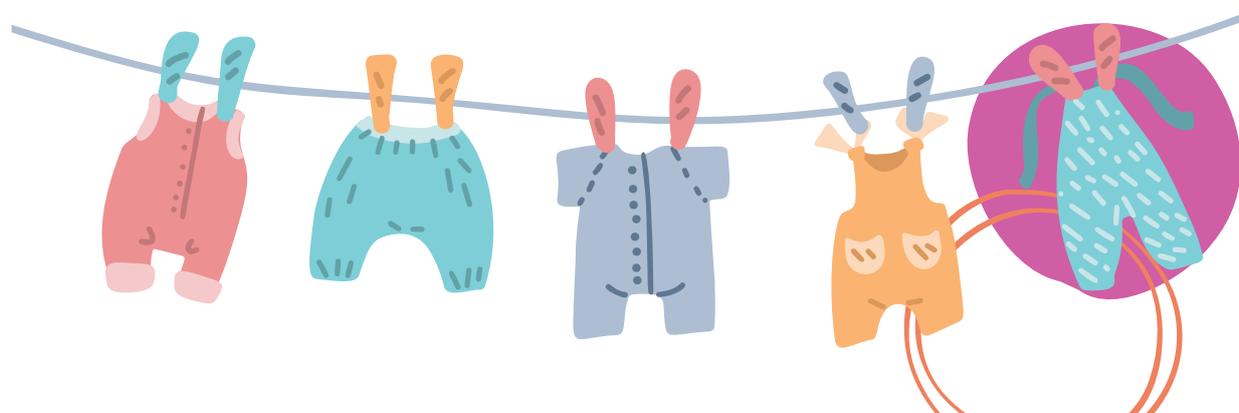
Dimanche 27 mars 2022 de 9h à 14h

Venez vendre ou acheter des objets de qualité tels que des vêtements, sacs, chaussures, jouets, mobilier...

Tarif de la réservation de la table : 10€/Illzachoïses et 12€/Hors Illzach.

Inscriptions et renseignements pour réserver les tables au secrétariat du CSC.

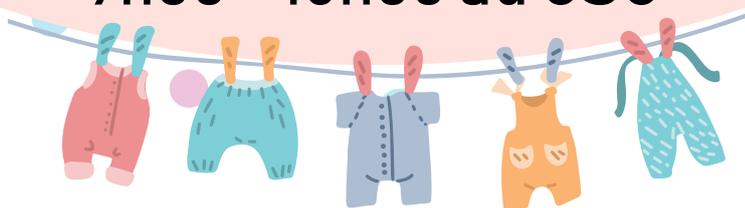
La manifestation se fera en extérieur. En cas de mauvais temps, nous pourrions l'annuler.



Le Centre Socioculturel
Le Fil d'Ariane organise

LA BOURSE DES MÔMES ET DES ADOS

Dimanche 27 mars 2022
9h00 - 15h00 au CSC



Vous pourrez acheter ou vendre :



- du matériel de puériculture
- des vêtements 0-18ans

- du mobilier et du matériel de décoration pour enfants
- des jeux éducatifs de tout âge, des livres, dvd, multi médias....

Si vous souhaitez vendre,
inscrivez-vous auprès du
secrétariat au
03.89.66.85.85 les mardis
de 14h à 18h, les mercredis
et jeudis de 9h à 12h et de
14h à 18h et les vendredis
de 9h à 12h et de 14h à 17h

Stand de sucré/salé :
sandwichs merguez,
boissons, pâtisseries
et bonbons

Ventes de vaisselle
et petits mobiliers

En extérieur,
annulation en cas
de mauvais temps

Talents d'elles

bar

salon de thé

créer

SAMEDI: 14^h - 19^h

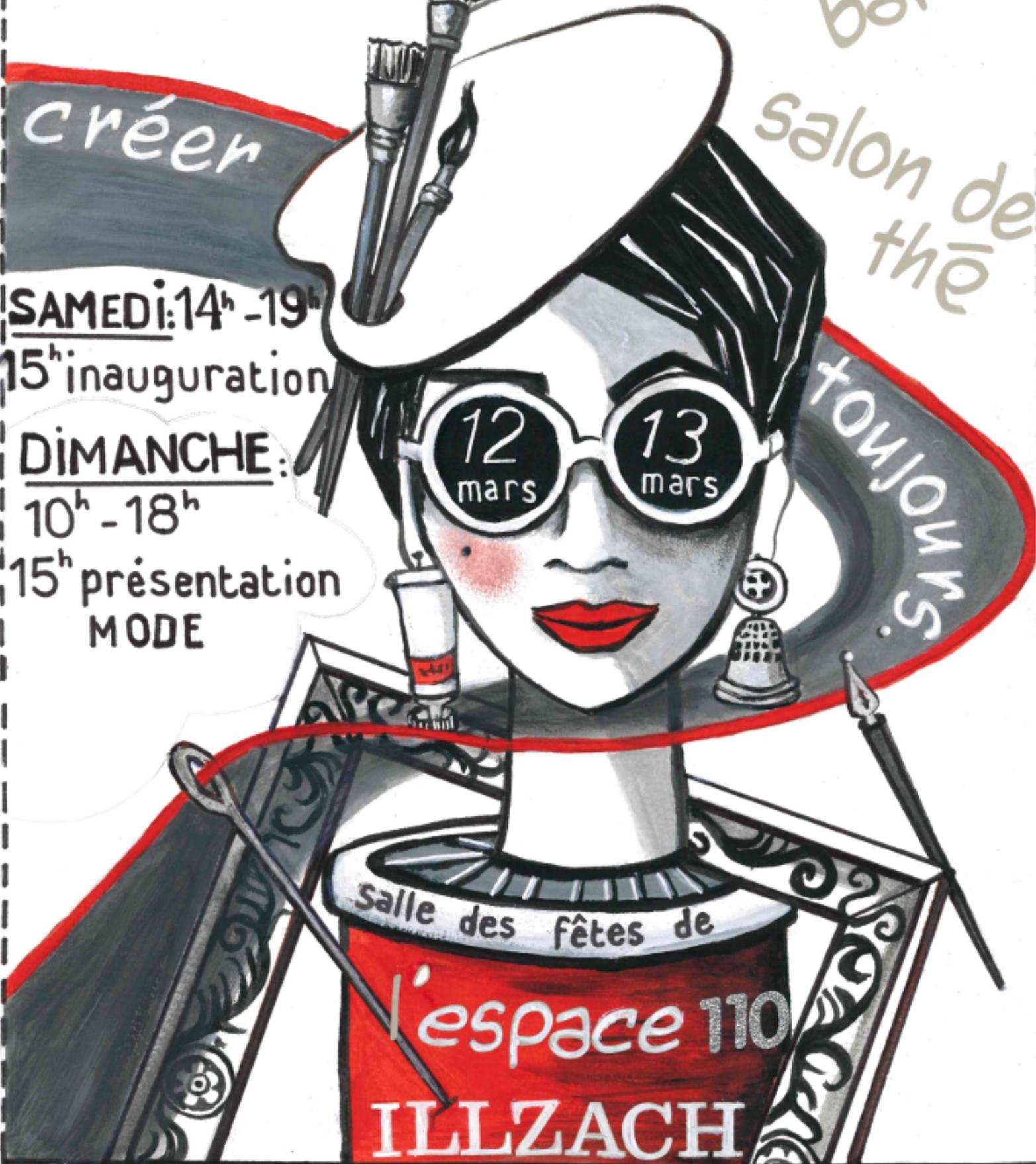
15^h inauguration

DIMANCHE:

10^h - 18^h

15^h présentation
MODE

TOUJOURS.



Food truck en continu
PASS VACCINAL obligatoire

Recette de la Galette des Rois

Ingrédients

- 2 disques de pâte feuilletée pur beurre
- 120 g de sucre glace
- 120 g de poudre d'amandes
- 120 g de beurre mou
- 3 œufs
- 1 càs de rhum (facultatif)
- 2 gouttes d'extrait d'amande amère
- 1 fève



- 1) Préchauffez le four à $th.6/180^{\circ}$. Dans un bol, fouettez 2 œufs en omelette.
- 2) À la fourchette ou au fouet, travaillez le beurre mou avec le sucre, 1 pincée de sel et la poudre d'amandes jusqu'à obtenir une sorte de pommade.
- 3) Ajoutez alors les œufs battus et le rhum, mélangez afin d'obtenir une crème homogène.
- 4) Posez le premier cercle de pâte feuilletée sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé légèrement humidifié.
- 5) Étalez la crème jusqu'à 1 cm du bord et déposez la fève.
- 6) Humidifiez le bord extérieur de la pâte avec un peu d'eau.
- 7) Déposez le deuxième disque sur le premier et appuyez sur les bords pour les souder au premier disque.
- 8) Battez en omelette l'œuf restant et badigeonnez toute la surface de la pâte avec la dorure.
- 9) Percez au centre un petit trou et glissez la galette au four 20 à 25 minutes jusqu'à qu'elle soit bien dorée.

BON APPETIT !

Nos Partenaires

Nos partenaires financiers et pas que, nous accompagnent tout au long de l'année pour vous aider et vous proposer pléthores d'activités et des actions de prévention.

