

ACTIVITÉS SENIORS DE OCTOBRE 2025 à JANVIER 2026

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES	RYTHMICITÉ (Sauf exception précisée en gras dans le planning)	OCTOBRE 2025	NOVEMBRE 2025	DECEMBRE 2025	JANVIER 2026
Spielsch mit un kaffeekraentzel– Jeux de société et goûter causerie	1 ^{er} jeudi du mois à 14h à l'E.S.C	2 octobre 2025	6 novembre 2025	4 décembre 2025	8 janvier 2026
Tricot – Crochet	Tous les lundis à 14h à 18h à l'E.S.C Mardi 14 octobre à 14h sortie « Grange à laines » Mittelhausbergen sur inscription chez Martine HALTER	6 - 13 - 20 - 27 octobre	3 - 10 - 17 - 24 novembre 2025	1 - 8 - 15 - 22 décembre	5 - 12 - 19 - 26 janvier 2026
Sophrologie	Les lundis de 9h à 10h semaines impaires, hors congés scolaires, à l'E.S.C	6 octobre	3 - 17 novembre	1 - 15 décembre	19 janvier 2026
Danse en position assise	Les lundis semaines paires de 9h à 10h hors congés scolaires, salle de l'E..SC	Vendredi 3 Lundi 13 octobre	10 - 24 novembre	8 décembre	12 janvier 2026
Zumba Gold	Les vendredis de 9h à 10h semaines impaires, hors congés scolaires, de 9h à 10h semaines impaires à l'E.S.C	10 octobre	7 - 21 novembre	5 - 19 décembre	9 – 23 janvier 2026
Qi Gong – Taï chi	Les vendredis de 9h à 10h semaines paires, hors congés scolaires, à l'E.S.C	17 octobre	14 - 28 novembre	12 décembre	16 – 30 Janvier 2026
Renforcement musculaire et travail de l'équilibre	Mardi de 9h à 10h hors vacances scolaires - salle polyvalente (entrée arrière)	7 - 14 octobre	4 - 18 - 25 novembre	2 - 9 - 16 décembre	6 - 13 - 20 - 27 janvier 2026

ATELIERS - CREATIONS ARTISTIQUES - sur inscription en mairie ou chez Martine HALTER – Places limitées à 8 par séance

Créations en fil de fer	Fabrication d'une mangeoire en fil de fer pour les oiseaux	Lundi 20 octobre à 14h à l'E.S.C	Lundi 27 octobre à 14h à l'E.S.C
Pas à pas de peinture	Réalisation d'un tableau : « Une fenêtre sur l'hiver »	Jeudi le 20 novembre à 14h à l'E.S.C	Jeudi le 27 novembre à 14h à l'E.S.C

ATELIER PATISserie INTERGENERATIONNEL	En collaboration avec la section dynamique et le Harzknübbe - Confection de Bredele de Noël pour petits et grands	Mercredi 10 décembre à 13h30 à l'E.S.C
SORTIES RESTAURANT	Sortie Restaurant « Im Loch » à Soufflenheim en soirée Au menu : tartes flambées confectionnées par le HK	Samedi le 25 octobre 2025 – - sur inscription auprès de Martine HALTER ou par mail hkschirrhein@gmail.com avant le 5 octobre – Déplacement possible par covoiturage
	Sortie Restaurant Le Nautic à Offendorf pour le déjeuner	Vendredi 21 novembre 2025 – - sur inscription en mairie ou auprès de Martine HALTER avant le 5 novembre – Déplacement par covoiturage
THE DANSANT 11 NOVEMBRE 2025	Après-midi musicale et dansante animée par Dédé et tartes flambées en soirée	Le 11 novembre 2025 à partir de 14h30 à l'E.S.C Billets en prévente les samedis 4 et 11 octobre de 9h à 12h à la mairie de Schirrhein - Entrée à 10 € avec réservation de places

Septembre 2025

- Sophrologie le 22/9 à 9h
- Zumba Gold le 26/9 à 9h
- Qi Gong le 19/9 + 29/9 à 9h
- Tricot crochet les lundis à 14h
- Marche nordique avec départ au début du parcours de santé les lundis à 14h15

Atelier sommeil

- Les 25/9 - 2/10 - 9/10 à 17h30
- Réservé aux personnes inscrites.

Thé dansant du 11 novembre

- Pour le thé dansant du 11/11, tous les desserts et gâteaux sont les bienvenus pour garnir le buffet des gourmandises sucrées. Merci de m'informer si vous envisagez de faire un tel don.
- Les aides et bonnes volontés pour donner un coup de main peuvent également se signaler.
- Les entrées sont d'ores et déjà ouvertes à réservation.
- Le soir à partir de 17h30, de la tarte flambée artisanale faite par le HK S'Komite sera proposée à la vente.