

# Activités Adultes et Familles

Centre Socioculturel



**CoRéal**

*Ensemble, se réaliser...*

## Octobre à Décembre 2020

*Des ateliers créatifs,  
des sorties et des soirées familiales...  
autant d'occasions :*

*de rencontres conviviales entre les familles,  
amis ou voisins*

*d'être informé par rapport aux  
préoccupations du quotidien*

*de s'impliquer en tant que bénévole*

*d'échange et de partage de savoir-faire*

*de découverte, de détente*

# Loisirs créatifs du Jeudi

**Tous les jeudis de 14h à 17h (hors vacances scolaires)**

**Tarifs:** Habitants de Wittenheim : 23.60€ le trimestre et 64.70€ l'année  
Habitants hors Wittenheim : 25.65€ le trimestre et 70.90€ l'année

**Séances animées par Nathalie MERLET, référente adultes et familles et Anne MEYER, animatrice Arts Plastiques**

## Septembre

- 17/09/2020      Atelier créatif – réalisation du programme
- 24/09/2020      Atelier éco responsable (couvercle à la cire d'abeille, éponges tawashi).

## Octobre

- 01/10/2020      Atelier créatif – visite de l'association l'Art et la matière à Mulhouse
- 08/10/2020      } \*Atelier « création textile » animé par Anne MEYER
- 15/10/2020      }

## Novembre

- 05/11/2020      Atelier créatif – décoration florale (Ikébana, bougie...)
- 12/11/2020      Atelier cosmétique – crème pour les mains, baume à lèvres ...
- 19/11/2020      } Atelier créatif - crochet
- 26/11/2020      }

## Décembre

- 03/12/2020      \*Atelier « création textile » animé par Anne MEYER
- 10/12/2020      } Atelier créatif – astuces récup - décoration de fêtes
- 17/12/2020      }



**\*Atelier création textile : le matériel de base (ciseaux, mètre, fils de couture...) est à prévoir par les usagers.**

# Sorties familiales

## Parc Zoologique et botanique

Mulhouse



Découvrez toute la richesse de la faune et de la flore mondiale dans le plus beau parc zoologique et botanique d'Europe !

**Le mercredi 7 octobre 2020**

Rendez-vous au Centre Socioculturel CoRéal 13h00

Départ à 13h15 - Retour prévu vers 17h30.

Tarifs : adulte : 8€ /enfant : 5€

**Inscription jusqu'au mardi 7 octobre 2020**

Nombre de places limitées à 30 personnes

## Cinéma "Le Roi Lion "

(Le film)

**Cinéma Gérard Philippe, Wittenheim**



Au fond de la savane africaine, tous les animaux célèbrent la naissance de Simba, leur futur roi. Simba idolâtre son père, le roi Mufasa, qui prend à cœur de lui faire comprendre les enjeux de sa royale destinée. Scar, le frère de Mufasa, l'ancien héritier du trône, a ses propres plans. Avec l'aide de deux nouveaux amis, Timon et Pumbaa, le jeune lion va devoir trouver comment grandir et reprendre ce qui lui revient de droit...

**Le Mercredi 18 novembre 2020**

Rendez-vous au cinéma Gérard Philippe à 14h00

Tarif : Adulte - Enfant: 1.5 €

**Inscription jusqu'au mercredi 4 novembre 2020**

## Spectacle "L'or blanc"



**La Filature, Mulhouse**

Ils enchaînent des acrobaties époustouflantes sous la neige... à moins que ce ne soit une pluie de sable ? Il s'agit en fait de riz, « l'or blanc », omniprésent dans le quotidien et l'imaginaire cambodgien et qui l'est aussi dans ce spectacle. *L'Or blanc* nous invite à accompagner le parcours d'un jeune homme qui n'est pas sans évoquer le voyage initiatique de Bouddha. Voilà un cirque percutant, généreux et authentique !

**Le Samedi 12 décembre 2020**

Rendez-vous au Centre Socioculturel CoRéal à 13h30

Départ à 13h45 - Retour prévu vers 17h00.

Tarif : Adulte / Enfant: 4 € (à partir de 8 ans)

**Inscription jusqu'au vendredi 27 novembre 2020**

Nombre de places limitées à 30 personnes.

Les Sorties Familiales sont ouvertes aux adultes seuls et aux mineurs accompagnés d'un parent.

***Les sorties peuvent être annulées ou reportées en cas d'effectif inférieur à 8 personnes et en cas de mauvais temps.***

# Les Mercredis en Famille

Venez – nous rejoindre pour le plaisir de jouer, découvrir de nouvelles activités avec vos enfants et partager un moment entre familles. Une animation conviviale est proposée autour d'activités manuelles, de jeux de société, de cuisine, d'animations éducatives et culturelles ...

- ✓ **Le mardi 20 octobre 2020 14h – 17h00 : Atelier conte (création de marionnettes)**
- ✓ **Le mercredi 21 octobre 2020 14h - 17h00 : sortie nature au parc du Waldeck avec le CINE du Moulin.**
- ✓ **Le mercredi 2 décembre 2020 14h – 17h00 : Atelier conte (création de marionnettes)**

Tarifs : Habitants de Wittenheim : 10.40€ par famille pour les 3 ateliers / 4.70 € pour 1 séance  
Habitants hors Wittenheim : 11.30€ par famille pour les 3 ateliers / 6.15€ pour 1 séance

## Ateliers Bien -Etre

- Ateliers (information, prévention et exercices pratiques) proposés et animés par
  - Nathalie SCHOEFFEL, Sophro-relaxologue.
  - Tarif : 10.30€ la séance
  - De 9h00 à 10h30

- **Vendredi 16 octobre 2020 - Initiation à la sophrologie « Ressentir l'intérieur et l'extérieur »**
  - Inscription avant le vendredi 2 octobre 2020
  - Atelier d'initiation aux techniques de sophrologie sur la thématique de la perception de notre corps et de nos ressentis. Expérimentons aussi des outils d'apaisement et de récupération. Un voyage au cœur de nous-même !
- **Vendredi 27 novembre 2020 - Initiation à la méditation**
  - Inscription avant le vendredi 13 novembre 2020
  - Qu'est-ce que la méditation ? Comment débiter sa pratique ? Vivons de l'intérieur des exercices préparatoires pour se concentrer, se centrer et s'ancrer, discipliner l'esprit et élargir la conscience. Approchons le travail de « pleine conscience ». Testons une méditation guidée et essayons une méditation libre.
- **Vendredi 11 décembre 2020 - Les maladies hivernales**
  - Inscription avant le vendredi 27 novembre 2020
  - Comprendre ce qui fragilise notre organisme lorsque l'hiver est là. Comment renforcer naturellement ses défenses immunitaires et aider son corps à mieux résister ?



**Pour la santé et le bien-être de tous, nos conditions d'accueil dans toutes les activités sont :**

- la distanciation sociale,
- le port du masque pour les adultes et les enfants de plus de 11 ans,
- le gel hydro alcoolique mis à disposition.

*Vous êtes invités à surveiller votre température et celle de vos enfants. Toute personne ayant au moins 38° ne sera pas admise dans les activités.*

### Modalités d'inscription

- Souscription d'une carte de membre pour toutes les activités.
- Frais d'inscription à l'activité à régler dès la première séance/sortie (sauf les Loisirs Créatifs du Jeudi pour laquelle deux séances découvertes sont possibles).

**Contact :** Nathalie MERLET, référente adultes et familles et/ou secrétariat du CSC CoRéal

Centre Socioculturel CoRéal - Espace Roger Zimmermann

16 rue du Maréchal De Lattre de Tassigny - Wittenheim -

Tél : 03.89.50.46.08

Retrouvez également toutes les activités du CSC CoRéal sur le site internet :

[www.coreal.centres-sociaux.fr](http://www.coreal.centres-sociaux.fr)