

## Rappel des consignes sanitaires liées au COVID-19

---

Le pass vaccinal n'est plus obligatoire depuis le 14 mars.

Les sorties sont limitées à 8 usagers par véhicule, le port du masque restant recommandé dans le véhicule.

Au vu de l'évolution de la situation sanitaire, le programme et les conditions d'accès à l'Espace Matisse seront susceptibles d'évoluer. Vous en serez informés au plus vite.

## Annulation et remboursement

---

En cas d'impossibilité de venir à une activité où vous êtes inscrits, merci de nous prévenir au 03 89 33 12 66 pour laisser la place aux personnes en liste d'attente.

Remboursement possible si vous prévenez au moins 72h avant l'activité

[www.afsco.org](http://www.afsco.org)



### AFSCO - Espace Matisse

---

27 rue Henri Matisse  
68200 MULHOUSE

Téléphone : 03 89 33 12 66

## Programme Adultes

---



## Novembre - Décembre 2022

---



## Novembre 2022

### Mardi 08 novembre

14h30 - 16h: **Spectacles de danse**

Pendant le Festival du Mois Kreyol à l'Espace Matisse, venez découvrir le spectacle guadeloupéen « On t'appelle Vénus » et le spectacle togolais « Niou-Mi ». Tarif: 5 €

### Mercredi 09 novembre

14h00 - 17h: **Cinéma au cinéma Bel Air**

Mulhouse célèbre William Wyler et vous invite à la projection du film « Vacances Romaines », une comédie royale au cinéma Bel Air.

Tarif: gratuit

### Jeudi 10 novembre

14h - 17h: **Marche nordique**

Fabienne vous emmène en balade sportive !

Tarif: gratuit - N'oubliez pas vos bâtons de marche !

### Jeudi 17 novembre

8h30 - 12h: **Semaine du dépistage du diabète.** Venez vous faire dépister gratuitement. Petit-déjeuner offert.

14h15 - 15h15 ou 15h30 - 16h30: **Seniors et équilibre**

Séance sportive de maîtrise des appuis et du corps dans l'espace. Tarif: 5 €



### Vendredi 18 novembre

9h30 - 14h: **On est tous toqués - groupe 1**

On cuisine des produits de saison !

Tarif: 4 €

### Mercredi 23 novembre

13h - 17h: **Sortie au Musée Peugeot**

Direction Sochaux pour aller vivre ensemble l'aventure Peugeot !

Tarif: 7 €

### Jeudi 24 novembre

14h15 - 15h15 ou 15h30 - 16h30: **Seniors et équilibre**

Séance sportive pour améliorer ses déplacements et postures

Tarif: 5 €

16h-17h et 17h30-18h30: Dans le cadre de la **Semaine Européenne de Réduction des Déchets**, réalisons des **sacs à vrac** pour être encore plus écoresponsables !

Tarif: 7 €

### Vendredi 25 novembre

9h30 - 14h: **On est tous toqués - groupe 2**

Tarif: 4 €

### Mercredi 30 novembre:

14h - 16h: **Seniors et numérique révisions**

Pour ne pas oublier ou pour renforcer ses connaissances, venez réviser comment utiliser Internet sur votre téléphone.

Tarif: 3 €



## Décembre 2022

### Jeudi 1er décembre

14h15 - 15h15 ou 15h30 - 16h30: **Seniors et équilibre**

Séance sportive de réflexes, coordination et souplesse. Tarif: 5 €

### Vendredi 02 décembre

14h - 16h: **Seniors et numérique révisions**

Pour ne pas oublier ou pour renforcer ses connaissances, venez réviser comment utiliser les réseaux sociaux sur votre téléphone. Tarif: 3 €

### Mardi 06 décembre:

09h-12h: Fabriquons ensemble des **pains d'épices** pour les vendre au marché de Noël de l'AFSCO. Tarif: gratuit

### Mercredi 07 décembre:

14h-16h: Fabriquons des **décorations de Noël** pour le marché de Noël de l'AFSCO. Tarif: gratuit

### Jeudi 08 décembre

14h15 - 15h15 ou 15h30 - 16h30: **Seniors et équilibre**

Séance sportive pour travailler le renforcement musculaire.

Tarif: 5 €

### Vendredi 09 décembre

14h - 17h: **Atelier de fabrication de manalas** en compagnie de notre boulanger de chic et de choc ! Tarif: 2 €



### **Mercredi 14 décembre**

14h30 - 15h30: **Spectacle** de marionnettes et de musique à l'Espace Matisse

16h - 19h: **Marché de Noël** de l'AFSCO

Tarifs: gratuits



### **Jeudi 15 décembre:**

14h - 17h : **Arts déco—Bricolage de Noël**

Venez réaliser avec Fabienne des décorations de Noël à rapporter à la maison pour décorer votre intérieur ou offrir à ceux qui vous sont chers

Tarif: 7 €

### **Vendredi 16 décembre:**

12h - 14h: **Repas de Noël** à la table de l'AFSCO

Tarif: 14,10 €

14h15-16h: Poursuivons le repas de Noël avec une **après-midi de contes de Noël** à l'Espace Matisse

Tarif: gratuit

### **Lundi 19 décembre:**

16h-18h30: **Sortie au marché de Noël de Mulhouse**

Allons visiter les stands et voir les illuminations de Noël

Tarif: gratuit—pensez à apporter vos tickets de tram



**Mercredi 21 décembre:**

14h30 - 15h30: **Rendez-vous contés**

A la bibliothèque des Coteaux, 2 conteurs viennent vous raconter des histoires d'hiver et de Noël.

Tarif: gratuit

**Jeudi 22 décembre**

9h30 - 14h: **On est tous toqués—version déco Noël**

Une équipe en cuisine, une équipe en décoration de salle: la dernière cuisine de l'année pour préparer Noël !

Tarif: 4 €



**Inscriptions le mercredi 26 octobre à 10h**