

# **DÉCEMBRE 2023**

# HORS-SÉRIE SÉNIORS #1



Le Conseil des Sages, porte-parole des séniors

Le Centre communal d'action sociale est à vos côtés





Tuto: Réaliser un emballage cadeau... avec du tissu!

# À L'ÉCOUTE p.4

Le Conseil des Sages, porte-parole des séniors

# AGIR POUR VOUS p.6

Le Centre communal d'action sociale est à vos côtés

# LES BONNES ADRESSES p.8

Les structures pour les séniors

## SPORT p.10

Des mouvements pour se sentir bien

# **CULTURE p.11**

Pour vos séances de cinéma, demandez le Ciné'pass!

## BRICOLAGE p.12

Tuto : Réaliser un emballage cadeau... avec du tissu!

## RECETTE p.13

Les petits biscuits aux noix et à la vanille de Christine Ferber

# ANIMATIONS p.14

Le calendrier de vos sorties à Colmar

# JEUX p.15

Quiz : connaissez-vous bien Colmar ?

# **LE POINT COLMARIEN -HORS-SÉRIE SÉNIORS**

#### Mairie de Colmar

#### Direction de la communication :

1 place de la Mairie - BP 50528 68021 Colmar cedex Standard de la Mairie : 03 89 20 68 68 ISSN 0767-9041

#### Directeur de la publication :

Éric Straumann

#### Rédacteur en chef:

Lucie Hamon, lucie.hamon@colmar.fr Rédacteur en chef adjoint :

Caroline Masson, caroline.masson@colmar.fr

# Rédaction:

Clotilde Percheminier, clotilde.perchemenier@colmar.fr

#### Photographies:

Jérôme Birling, Clotilde Percheminier, Bernhard Winkelmann, Christine Hart. Créations graphiques : Gwendoline Bernuzzi

Maquette: Maetva

Impression: Imprimerie Freppel - Wintzenheim Tirage: 2 500 exemplaires sur papier recyclé Distribution : Direction de la communication

# **HORAIRES DE LA MAIRIE**

# Mairie de Colmar

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h - 14h à 17h30 Permanence le vendredi jusqu'à 19h (pour l'état civil)

#### Antenne ouest (annexe)

Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h - 13h30 à 17h



# ÉRIC STRAUMANN

Maire de Colmar, Président de Colmar Agglomération



Devenir sénior signifie entrer dans une période de la vie qui peut être riche en découvertes, rencontres et expériences. L'âge est un état d'esprit, dit-on souvent. Indéniablement, les séniors participent à l'animation de la ville au travers de leur engagement et de leurs talents multiples.

Malgré tout, certaines problématiques propres à l'âge existent, comme la perte d'autonomie, de mobilité, ou l'isolement. La Ville de Colmar en est consciente. C'est pourquoi nous avons à cœur d'accompagner les personnes âgées au quotidien pour leur faciliter la vie. De nombreuses actions sont mises en place en ce sens par le Centre communal d'action sociale (CCAS): ateliers numériques, participation financière pour l'achat d'un abonnement de bus, campagnes de dépistage...

Par ailleurs, la Municipalité permet aux séniors d'accéder à des activités culturelles, sportives et conviviales. Avec le Ciné'Pass, vous bénéficiez de tarifs réduits au cinéma, tandis que grâce au Pass'Sport santé, vous pouvez pratiquer une activité sportive douce et adaptée, gratuitement.

PERMANENCES DU MAIRE : les jeudis, à la Mairie

ou dans les quartiers

FACEBOOK LIVE: tous les 1ers lundis du mois à 19h

Toutes les infos sur colmar.fr

Enfin, la fête de Noël des Aînés, organisée par la Ville, vous donne l'occasion de partager un moment privilégié. Je salue également le travail du Conseil des Sages, une instance qui sait être à l'écoute des séniors. Dans ce hors-série du Point Colmarien, retrouvez de nombreux conseils et informations qui vous concernent!

Je vous souhaite de très bonnes fêtes, et une helle année 2024!

# POSEZ VOS QUESTIONS

Z VOS

par mail à maire@colmar.fr ou par courrier à Rédaction du Point Colmarien, Mairie de Colmar, 1 place de la Mairie, 68000 Colmar



Le Conseil des Sages réunit 25 Aînés colmariens qui ont un objectif commun : contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des séniors.

# CHIFFRE

# 25 membres

dont 13 femmes et 12 hommes

Le Conseil des Sages de la Ville de Colmar est un groupe de réflexion et d'échanges. Cette instance recherche l'intérêt commun des séniors, en formulant des avis et des propositions, en rencontrant les Aînés colmariens et en transmettant leurs demandes à la Municipalité. Ils s'attachent à être à l'écoute des séniors au travers de leurs activités.

Contacter le Conseil des Sages par mail : conseildessages@colmar.fr

+ D'infos: colmar.fr

# DES GROUPES ET DES PROJETS

Le Conseil des Sages a mis en place sept groupes de travail thématiques en lien avec les préoccupations majeures des séniors (transport et mobilité, santé, etc.). Découvrez ici une présentation, non exhaustive, de leurs activités.

# Le guide séniors en cours de mise à jour

Connaître ses droits, mieux vivre chez soi au quotidien, nutrition... Dans le guide séniors, les Aînés trouveront de nombreuses réponses à leurs questions. Ce livret, édité en 2021, a été réalisé par le CCAS en coopération avec le Conseil des Sages.

Depuis le début de l'année, le Conseil



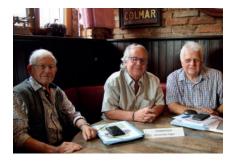
des Sages travaille à une mise à jour de ce guide. « On part de l'existant et on fait des propositions de corrections », explique Xavier Kruch, membre du Conseil des Sages.

En attendant l'impression du nouveau guide, le Conseil des Sages continue de distribuer le guide actuel. Ses membres tiennent des permanences à la Mairie de Colmar (salle 32, à gauche dans le hall principal), tous les premiers lundis du mois.

# AUTOUR DE LA TABLE

Installés confortablement dans les sièges du café colmarien Aux trois couleurs, deux Sages discutent avec Hubert, un sénior qui habite dans le quartier. Ce dernier est confronté à un problème, mais a trouvé une solution qu'il souhaite partager. « Le réseau cuivre, utilisé pour accéder à la téléphonie fixe, sera retiré à partir de 2025. Il existe des box pour les personnes qui souhaitent continuer à avoir un téléphone fixe. C'est mon cas, mais cela pourra intéresser d'autres Colmariens! », sourit-il.

Depuis 2022, tous les premiers mardis du mois, des binômes du Conseil des Sages se déploient dans différents cafés de la ville. Ils vont à la rencontre des séniors pour écouter leurs doléances, leurs suggestions mais aussi pour leur permettre de rompre leur isolement. Les Sages sont présents dans pas moins de six lieux situés dans le centre-ville et les autres quartiers.



« Il y a des questions récurrentes, auxquelles nous essayons de répondre ou que nous faisons remonter. Mais les séniors viennent aussi simplement papoter. Ces moments sont l'occasion pour eux de s'exprimer », expose Jean-Paul Schoeny, responsable du groupe de travail dédié aux stammtisch.

« Nous sommes nous-mêmes des séniors, donc l'approche est plus facile », souligne Bernard Caspar, un membre du Conseil des Sages.

Les stammtisch ont lieu tous les premiers mardis du mois de 15h à 17h.

+ D'infos : colmar.fr



"Comme mes collègues, je me suis engagé au Conseil des Sages car je souhaitais donner de mon temps pour les autres. Les membres du Conseil des Sages, ont été, pour la plupart, impliqués dans des associations... c'est donc la continuité de leur engagement!"

**BERNARD SACQUÉPÉE,** Président du Conseil des Sages



# Le saviez-vous?

Le Conseil des Sages suit de près les actualités du réseau de bus Trace et les réflexions menées sur la réorganisation du réseau qui devrait être effective en 2024. Un groupe de travail dirigé par Roland Meyer est dédié à ces questions.

# Comment sont élus les membres du Conseil des Sages ?

Le Conseil des Sages est élu pour un mandat de six ans. L'actuel conseil est en place depuis le 20 janvier 2021. Les séniors (âgés de 65 ans et plus) qui souhaitent en faire partie peuvent transmettre leur candidature à l'occasion du renouvellement du Conseil des Sages, à la suite des élections municipales. Un tirage au sort est effectué et une liste d'attente mise en place.

# CRÉER DES LIENS

Le Conseil des Sages, dans le cadre d'un groupe de travail géré par Nicole Couratier, met en place des actions permettant de renforcer les liens transfrontaliers et intergénérationnels.



Le Conseil municipal des enfants (CME) et le Conseil des Sages partagent régulièrement des moments privilégiés. Cette année, le 17 janvier, deux séniors du Conseil des Sages ont retrouvé un groupe de onze enfants du CME au Musée Bartholdi pour résoudre une enquête policière préparée par Lucile Mathieu, animatrice du musée.

L'objectif de cette sortie était de découvrir l'œuvre du célèbre sculpteur.

Le Conseil des Sages entretient des relations étroites avec son homologue d'Outre-Rhin, le Seniorenbeirat de Breisach am Rhein. En janvier 2023, une délégation du Conseil colmarien a été reçue à la mairie de Vieux-Breisach. La maire, Oliver Rein, s'est réjoui de cet échange réussi entre les deux associations. Le Seniorenbeirat a également rendu visite à leurs correspondants colmariens le 27 octobre.





Au quotidien, le CCAS intervient auprès de différents publics pour **lutter contre l'exclusion et l'isolement**. À ce titre, cet établissement municipal soutient, accueille et oriente les séniors. Car ces derniers font face à des problématiques variées : fracture numérique, perte d'autonomie, etc.

# #Numérique

Les outils numériques prennent une place prépondérante dans la vie quotidienne. C'est pourquoi la Municipalité s'efforce d'accompagner au mieux les séniors dans l'utilisation de ces outils.

# **Ateliers numériques**

La Ville de Colmar et la fondation Orange organisent une série d'ateliers numériques destinés aux séniors. Mis en place en 2022, ce programme a rencontré un grand succès et est reconduit pour l'année 2024. Plusieurs thématiques seront abordées: débuter avec son smartphone, sécuriser ses données personnelles, garder le lien avec WhatsApp et éviter les arnaques en ligne.

# Les conseillers unmériques vous accompagnent

Florence Duvet et Daniel De Abreu Martins sont conseillers numériques à la Ville de Colmar. Ils ont pour mission de vous aider à réaliser vos



démarches en ligne sur Colmar & moi (stationnement, loisirs, papiers et citoyenneté, etc.), à prendre en main un ordinateur, une tablette, ou à naviguer sur Internet.

Pour aller à leur rencontre, des permanences ont lieu à la Mairie et au CCAS.

Contact: vous pouvez prendre rendez-vous directement à l'accueil de la Mairie ou du CCAS, ou par mail: conseillernumerique@colmar.fr

# **Coffre-fort numérique**

Pour stocker vos documents personnels et administratifs, le CCAS vous propose d'ouvrir un coffre-fort numérique. C'est une plateforme numérique, sécurisée et gratuite, dont vous êtes le propriétaire.

Vous pouvez vous adresser au CCAS à ce sujet les <u>lundis</u> après-midi et vendredis matin.



#### **Espace France services**

Pour toute question sur vos démarches administratives ou numériques, vous pouvez aussi vous adresser à l'espace France services, situé dans le même bâtiment que la mairie annexe.

Où?:5a rue de Zurich

# #Administratif

Le CCAS offre une aide administrative aux personnes âgées lorsqu'elles éprouvent des difficultés à trier les documents, comprendre les formulaires, remplir les dossiers ou rédiger des courriers administratifs.

Grâce au dispositif "Les écrivains du lien" de l'association Amaelles, une aide administrative à domicile est proposée aux personnes âgées en perte d'autonomie, ayant des difficultés à se déplacer. Ce dispositif est soutenu par le CCAS.

Contact: Amaelles au 03 89 23 23 02

# #Solidarité

# Plan d'alerte et d'urgence : le CCAS veille au grain

En cas de catastrophe ou situation exceptionnelle, le CCAS déclenche son plan d'alerte et d'urgence destiné à s'assurer de la sécurité des personnes inscrites sur le registre. Du 1er juin au 15 septembre, un volet canicule est mis en place en prévision des fortes chaleurs. En période de déclenchement du niveau 3 (vigilance orange du Plan canicule), des agents du CCAS et des volontaires de la Réserve communale de sécurité civile prennent contact par téléphone avec les personnes inscrites afin d'évaluer la situation, rassurer et conseiller. Si un problème est détecté ou si la personne est injoignable, le personnel peut prendre les mesures adaptées à la situation, notamment solliciter l'intervention des secours.

**Qui est concerné?** Les personnes âgées de 65 et plus résidant à leur domicile, les personnes âgées de 60 ans et plus reconnues inaptes au travail et résidant à leur domicile, et les personnes adultes handicapées résidant à leur domicile.

Comment s'inscrire? Un formulaire de demande d'inscription sur le registre est à remplir et à transmettre au CCAS. Vous pouvez le trouver à l'accueil de la Mairie, au CCAS, ou le télécharger sur colmar.fr.

# Visites à domicile

En soutenant les "visites de convivialité" de l'association Amaelles, le CCAS participe à la lutte contre l'isolement des séniors. L'association propose en effet des visites hebdomadaires

# **CHIFFRES CLÉS**

# **205** PERSONNES

sont inscrites sur le registre.

4 appels hebdomadaires lors d'un déclenchement : c'est le rythme auquel les inscrits sont contactés.

d'un bénévole chez des Aînés en situation d'isolement ou éprouvant un sentiment de solitude. Le CCAS soutient également les visites à domicile proposées par les jeunes volontaires en service civique Unis-Cité. Ces visites permettent de proposer un temps d'échange, de jeux, sortie... en valorisant le lien intergénérationnel.



# Grands anniversaires et noces d'or et de diamant

La Ville de Colmar participe à hauteur de 40 € au repas d'anniversaire des Colmariens âgés de 70, 75, 80 ans ou plus. Le Maire, Éric Straumann, rend également visite aux personnes centenaires et leur offre des cadeaux. Par ailleurs, les couples colmariens fêtant leurs noces d'or ou de diamant peuvent bénéficier d'une participation de 60 € à cette occasion.

+ D'infos : auprès de la Ville de Colmar au 03 89 20 68 68



À l'écoute de vos besoins Le CCAS s'adapte aux besoins de ses bénéficiaires en organisant régulièrement des ateliers spécifiques : mémoire, prévention des chutes, etc.

# #Santé

#### Vieillir en bonne santé

Dans le cadre du programme Icope 68, le CCAS propose un test gratuit de détection précoce des risques de fragilité qui peuvent apparaître avec l'âge (mémoire, nutrition, vision, mobilité etc.). Il s'adresse aux personnes de plus de 60 ans autonomes. Développé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le programme Icope 68 est porté par la Communauté professionnelle territoriale de santé (CPTS) de Colmar Agglomération. Ses objectifs? Prolonger le maintien à domicile des séniors, retarder la perte d'autonomie et leur permettre de continuer à faire ce qui leur plaît!

Une nouvelle campagne sera mise en place prochainement.

Renseignements: 03 68 09 03 45

**Et après le dépistage ?** Si le dépistage comporte des alertes, un professionnel de santé se chargera d'évaluer de manière approfondie ces alertes et proposera une prise en charge personnalisée du patient, en lien avec son médecin traitant.

# Aide à la mise en place de la téléassistance

La téléassistance permet de sécuriser les personnes âgées qui vivent seules chez elles. En cas de problème (chute, malaise...), la personne peut contacter une plate-forme téléphonique joignable en appuyant sur un médaillon ou une montre qu'elle porte en permanence. Selon le degré d'urgence et la situation, un proche est contacté ou une intervention des secours est déclenchée.

La Ville de Colmar accorde une aide financière à l'acquisition ou à la souscription d'un abonnement de téléassistance, à hauteur de 120 € maximum. Condition d'attribution: être âgé de 75 ans et plus.

# CHIFFRE CLÉ

Depuis la mise en place du dispositif en 2015

# 242 PERSONNES

ont pu bénéficier de l'aide à la mise en place de la téléassistance, représentant un total de **28 700 €** 

# #Transport

# Abonnements aux transports en commun de la Trace

Le CCAS participe financièrement à l'achat d'abonnements annuels sur le réseau de bus Trace. Cette réduction tarifaire s'applique aux séniors colmariens âgés de 70 ans et plus sans conditions de revenus, mais aussi aux personnes en situation de handicap sans condition d'âge.

Participation du CCAS : 123 € sur un abonnement de 170 € (tarif au 1er juillet 2023). Reste à charge pour les usagers : 47 €

Abonnements à retirer directement à l'agence Trace au 29 rue Kléber sur présentation de votre carte d'identité, justificatif de domicile, photo d'identité (et carte Mobilité Inclusion le cas échéant). Participation du CCAS immédiatement déduite.

# Le CCAS

11 rue Étroite à Colmar **03 89 20 68 21** ou ccas@colmar.fr social@colmar.fr





"Les actions mises en place par la Municipalité sont ancrées dans le pratique et la vie quotidienne. Et pour leurs bénéficiaires, elles font la différence. Notre objectif est de permettre à chacun de bien vivre et bien vieillir à Colmar."

# NATHALIE PRUNIER,

Adjointe au maire en charge de la solidarité, des personnes âgées, du handicap et de la santé

# LA NAVETTE CŒUR DE VILLE,



Gratuite et électrique, la navette Cœur de Ville permet de circuler en bus dans le centre-ville de Colmar. Dans les zones d'arrêt à la demande. vous pouvez descendre ou monter où vous le souhaitez, il suffit de faire signe au conducteur! Ce véhicule, équipé d'une rampe rétractable, est accessible aux personnes à mobilité réduite sur l'ensemble du circuit.

# Habitat intergénérationnel

La Municipalité étudie la mise en place d'un projet d'habitat intergénérationnel à Colmar. Ce concept permet aux personnes âgées de louer une chambre à des jeunes (étudiants, apprentis, etc.) en recherche de logement, afin de rompre l'isolement.

# LES STRUCTURES POUR LES SÉNIORS

À Colmar, outre le CCAS, les séniors peuvent s'adresser à différentes structures et associations selon leurs besoins.



L'association Unis-Cité propose de nombreuses actions pour les séniors en 2023-2024, sans frais pour les participants, en particulier des visites de convivialité à domicile et des ateliers numériques.

À partir du 11 janvier 2024, un "café papote" sera également mis en place : un groupe de volontaires vous accueillera le jeudi matin au local de l'association, rue du Nord à Colmar. L'occasion de se retrouver pour de riches échanges intergénérationnels autour d'un petit-déjeuner!

+ D'infos et inscriptions : Léa Maillot au 06 58 33 62 45 ou par mail : lmaillot@uniscite.fr



# **AMAELLES**

Un instrument repose sur les genoux de Marie-Andrée, 67 ans, qui habite dans la résidence séniors Bartholdi à Colmar. C'est une cithare, un instrument d'origine autrichienne à cordes pincées. Chaque mardi matin, elle se rend à l'atelier cithare animé par la bénévole Odile Hug de l'association Amaelles. Elle y retrouve Monique, 84 ans.

# //www.Cité



Unis-Cité, association spécialisée dans le service civique, propose à des jeunes de 16 à 25 ans (ou 30 ans pour les jeunes en situation de handicap) un engagement citoyen de huit mois durant lequel ils pourront acquérir des compétences et affiner leur projet d'avenir.

« Cet instrument est doux à l'oreille et procure du bien-être. » Apprendre la cithare a aussi le mérite de « faire travailler les méninges! »

Au-delà de l'aspect musical, ce rendez-vous permet d'échanger et de se rencontrer. Voilà l'objectif principal de l'ensemble des ateliers organisés par Amaelles pour les séniors dans le Haut-Rhin. Près de 35 sont au programme: arts, sport, bien-être, etc. Collectif d'aide et de soins à la personne, Amaelles propose aussi divers services (aide au maintien à domicile, pour les courses, etc.) et gère des résidences séniors.

Contact: service Animations, 28 rue des Vosges

+ D'infos : 03 89 23 23 02 eba@apa.asso.fr

# ESPACE SOLIDARITÉ SÉNIOR

La Collectivité européenne d'Alsace (CeA), qui réunit les départements du Bas-Rhin et du Haut-Rhin, est l'entité compétente en matière d'actions en faveur des personnes âgées. Géré par la CeA, l'Espace solidarité sénior accueille, oriente et accompagne les personnes âgées et leurs familles. C'est le point d'entrée principal pour la mise en œuvre des dispositifs d'aide et de soutien aux personnes âgées.

Contact: 3 rue Gambetta à Colmar + D'infos: 03 89 20 17 77 gerontocolmar@haut-rhin.fr

# **ATOUT ÂGE**

L'association Atout âge Alsace regroupe les caisses de retraite du régime général, agricole et des collectivités locales. Depuis plus de 30 ans, aux côtés de ses nombreux partenaires, l'association s'attache à favoriser le bien vieillir. Elle propose des activités collectives et gratuites aux séniors de plus de 55 ans, quel que soit leur régime de retraite, dans toute l'Alsace : activités physiques adaptées, ateliers mémoire, conduite et prévention routière, bien-être ou encore prévention des chutes.

+ D'infos: 03 89 20 79 43

# MAIA

# Méthode d'action pour l'intégration des services d'aide et de soin dans le champ de l'autonomie

Les Maia sont des dispositifs de proximité organisés pour simplifier le parcours des personnes âgées en perte d'autonomie et de leurs aidants. Des professionnels spécialisés sont chargés de mettre en œuvre un accompagnement intensif et continu pour un maintien à domicile des personnes âgées dépendantes en situation complexe.

+ D'infos: 03 89 30 66 00



# DES MOUVEMENTS POUR SE SENTIR BIEN

Pour rester en forme, rien de tel qu'une bonne séance de gym. C'est prouvé : faire du sport permet de maintenir de l'autonomie, réduit le risque de chutes... et c'est bon pour le moral ! La Ville de Colmar vous propose quelques exercices.

Le petit +
Pour vous motiver,
mettez un peu
de musique!

# **CONSEILS**

- · Faites ces exercices pieds nus ou avec des chaussures de sport
- · Restez proche d'un mur ou d'une chaise stable
- · Gardez les jambes légèrement écartées, largeur des hanches
- · Répartissez bien votre poids sur vos pieds
- N'hésitez pas à adapter ces exercices à votre niveau, le sport doit rester un plaisir!
- En cas de douleur, ne forcez pas et pensez à bien vous hydrater!

# Marche assise



Assis sur une chaise, se tenir sur les rebords avec les mains et lever une jambe après l'autre en rapprochant le genou de la poitrine.

# 10 répétitions de chaque côté

#### Balancier latéral et arrière



Debout en appui sur une chaise, lever la jambe sur le côté. Même position, lever la jambe vers l'arrière.

20 répétitions de chaque côté

# Pompes contre un mur



Debout face au mur, jambes écartées largeur des hanches. Placer les mains au niveau des épaules, contre le mur, bras tendus. Fléchir les coudes de manière à réaliser une pompe. Gardez le ventre serré et soufflez en tendant les bras. Vous pouvez aussi placer vos avant-bras sur le mur (coudes plus bas que les épaules).

# 10 répétitions

# 4 Talons-pointes



En appui sur la chaise, monter sur la pointe des pieds puis redescendre les talons.

# 20 répétitions

# **5** Étirement des mollets



Debout face au mur, avec les mains posées contre le mur : jambe pliée devant et jambe tendue derrière avec le talon au sol.

Maintenir cette position de 15 à 30 secondes, de chaque côté.

# Des activités POUR VOUS!

Grâce au dispositif Pass'Sport Santé, les personnes sédentaires et les séniors ont la possibilité de se (re)mettre au sport tout en douceur. Dans ce cadre, la Ville de Colmar et ses partenaires proposent des activités adaptées gratuites: gym sénior, tai chi, qi gong, aqua santé, etc.

+ D'infos: colmar.fr ou auprès du pôle Apsa (Accompagnement et prévention santé en Alsace) au 03 89 23 05 55

Découvrez aussi les animations aquatiques à la piscine Aqualia : aquabiking, aquagym ou aquasenior (gymnastique douce pour les séniors à partir de 60 ans).

+ D'infos: colmar.fr ou au 03 89 24 66 00





Pour vos démarches en ligne, vous pouvez prendre rendez-vous avec un

conseiller numérique en

ligne sur **colmar.fr** 

ou à l'accueil de

la Mairie.

Comment bénéficier **DU CINÉ'PASS ?** 

de bénéficier de 10 places.

En ligne

Vous pouvez faire la demande du Ciné'pass en ligne, sur **colmar.fr**, rubrique démarches en ligne. Pour mener à bien votre démarche, vous devez vous munir :

- · De votre pièce d'identité au format JPEG ou PDF
- De vos justificatifs de domicile colmarien, de moins de trois mois, au format JPEG ou PDF,
- De votre carte bancaire pour un paiement en ligne À la mairie
- 1- Remplissez le formulaire disponible à l'accueil de la Mairie de Colmar ou à télécharger en ligne sur colmar.fr
- **2-** Déposez sous enveloppe dans une boîte mise à disposition dans le hall de la Mairie le dossier complété avec les pièces justificatives (photocopie de la pièce d'identité, un justificatif de domicile et votre paiement par chèque ou en espèces.
- **3-** Une fois le dossier validé, la mairie prendra contact avec vous.

# Le plein de culture À PETITS PRIX!

Places



Pour les Aînés, des réductions s'appliquent à l'entrée des musées (sur présentation d'un justificatif):

Ciné-Pass renouvelable.

être âgé de plus de 70 ans et résider à Colmar.

CONDITIONS:

Musée Bartholdi : 4 € pour les plus de 65 ans Musée d'histoire naturelle et d'ethnographie : 4,50 € pour les plus de 60 ans

Musée du jouet : 4,70 € pour les plus de 65 ans Musée Unterlinden : 11 € pour les plus de 65 ans

Férus de lecture ? Pensez à vous abonner aux bibliothèques !

L'entrée aux bibliothèques est libre et gratuite, mais vous devez vous procurer un "Biblio'pass" pour emprunter des documents. Là aussi, les séniors bénéficient de réductions!

Tarif à l'année pour les Colmariens de plus de 65 ans : 7 € (sur présentation d'un justificatif).

Intéressé par l'art ? Inscrivez-vous aux cours dispensés par l'école d'arts plastiques de Colmar.

+ D'infos par téléphone: 03 89 24 28 73



Pour Noël, emballez vos cadeaux à l'aide de tissu réutilisable! En évitant le papier cadeau jetable, vous réduirez vos déchets, ferez des économies... et ravirez vos proches! L'art du pliage de tissu, appelé le furoshiki, vient du Japon.

# Avec ce tuto, apprenez une technique de pliage!

#### 1 — Choisissez votre tissu

Vous avez la possibilité d'utiliser ce dont vous disposez chez vous. C'est le moment de sortir les beaux tissus que vous gardez peut-être en réserve. Vous pouvez aussi découper des morceaux dans les vêtements ou écharpes que vous ne mettez plus. Assurez-vous simplement de pouvoir faire des nœuds avec ces tissus.

# 2 — Découpez votre tissu

Il sera probablement nécessaire d'adapter le tissu à la taille du cadeau que vous souhaitez offrir. Ici, nous emballons un livre. Pour connaître la taille du tissu dont vous aurez besoin, il faut que l'objet puisse tenir trois fois dans la diagonale. L'idéal est donc de créer un tissu de forme carrée, pour plus de facilité.

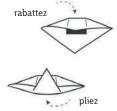


## 3 — Placez le cadeau

Déposez l'objet au centre de votre tissu, à la diagonale.

# 4 — Rabattez le tissu sur l'objet

Attrapez une partie du tissu et rabattez-la sur votre cadeau (glissez le coin qui dépasse sous l'objet). Pliez la partie opposée par-dessus.



# 5 — Nouez les deux autres extrémités

Enroulez les deux autres extrémités sur elles-mêmes de manière à former des rubans. Réalisez un nœud simple. C'est terminé!





Vous pouvez soit offrir le tissu en même temps que le cadeau, soit le récupérer! Grâce aux motifs et couleurs de vos tissus, le furoshiki permet de créer de jolis emballages sans générer de déchets... à condition de les réutiliser d'année en année! D'autres techniques de pliage existent pour emballer des objets aux formes plus complexes.

# Du concret pour LIMITER SES DÉCHETS!



Colmar Agglomération propose des ateliers zéro déchet gratuits pour aider les habitants de l'agglomération à réduire leurs déchets, à la source. Différents domaines de la vie quotidienne sont abordés: la maison, les cosmétiques, les courses, etc. Inscriptions obligatoires sur agglo-colmar.fr

Pour contacter le service de gestion des déchets: 03 89 24 28 73 ou contact.dechet@agglo-colmar.fr



# **INGRÉDIENTS**

- · 230 g de beurre tempéré
- · 90 g de sucre glace
- · 40 g de blancs d'œuf soit le blanc d'un gros œuf
- · 200 g de farine de blé
- · 1 pincée de sel
- · 70 g de noix moulues
- · les grains d'une gousse de vanille
- Pour la décoration :
  10 g de sucre glace et 10 g de cacao en poudre

# MATÉRIEL

Une plaque de four couverte de papier sulfurisé

# MÉTHODE

- 1 Fendez la gousse de vanille sur sa longueur. À l'aide d'une pointe de couteau, grattez l'intérieur et ôtez les grains.
- 2 Mélangez le beurre, le sucre et les grains de vanille dans le bol de votre robot ménager. Fouettez jusqu'à ce que ce mélange prenne l'apparence d'une pommade. Ajoutez les blancs d'œufs et fouettez encore pour obtenir une crème onctueuse et très mousseuse.
- 3 Tamisez la farine et les noix moulues. Et, à l'aide d'une cuillère en bois, mélangez délicatement la farine, les noix moulues et le sel dans la crème mousseuse. Vous obtenez votre pâte.

- 4 Préchauffez le four à 180°- 200°C (thermostat 6-7). Dressez des petits serpentins de pâte sur la plaque du four. Vous pouvez pour cela vous aider d'une poche et d'une douille cannelée.
- 5 Mettez à cuire pendant 8 min environ. Vos biscuits vont légèrement s'étaler sur la plaque. Ils seront parfaitement cuits lorsqu'ils prendront une belle couleur jaune-dorée.
- 6 Laissez-les refroidir sur une grille et saupoudrez-les d'un peu de sucre glace et de poudre de cacao.

Régalez-vous!

# LE CALENDRIER DE VOS SORTIES À COLMAR

La Ville de Colmar et ses partenaires organisent des événements tout au long de l'année. Ne manquez pas ces incontournables!

#### Festival du film

À l'occasion du Festival du film, la Ville de Colmar met le cinéma à l'honneur avec des projections en avant-première et des rencontres avec les professionnels.

Du 7 au 14 avril 2024

# Marché de printemps

Pour saluer l'arrivée du printemps de manière festive et conviviale, deux marchés sont installés place des Dominicains et place de l'Ancienne-douane.

Du 6 au 30 avril 2024

# Festival international de Colmar (FIC)



Festival de musique classique, le Festival international de Colmar propose des concerts de qualité dans différents endroits de la ville.

Du 5 au 14 juillet 2024

#### Foire aux vins d'Alsace



Pendant dix jours au Parc des expositions, la Foire aux vins allie spectacles, dégustations, concerts et rassemble une multitude d'exposants. Pour les personnes de plus de 65 ans, une après-midi séniors est offerte: l'entrée à la Foire est gratuite, tout comme le spectacle au cabaret et la collation.

Du 26 juillet au 4 août 2024

# Colmar jazz festival

En septembre, Colmar vit au rythme du jazz. Organisé par la Ville de Colmar, le festival déploie une programmation riche et variée dans les salles de spectacles.

Du 12 au 20 septembre 2024

#### Semaine bleue

Dans le cadre de la semaine bleue, semaine nationale des retraités et personnes âgées, différentes manifestations sont organisées à destination des séniors.

Octobre 2024

#### Festival du livre

Organisé par la Ville de Colmar au Parc des expositions, ce rendez-vous littéraire rassemble auteurs, écrivains, maisons d'édition et propose de nombreuses animations autour du livre.

Fin novembre 2024

#### Fête de Noël des Aînés



À l'approche de Noël, la Ville de Colmar invite les séniors à partager un repas agrémenté d'animations musicales. Cadeau de la Municipalité à ses Aînés, cette fête est proposée aux Colmariens de 72 ans et plus et se tient au Parc des expositions.

Décembre 2024

#### Marchés de Noël

La magie de Noël s'empare de Colmar à l'approche des fêtes de fin d'année. Plusieurs marchés s'installent dans le centre-ville.

Fin novembre-décembre 2024

### Au Centre socioculturel

Le Centre socioculturel (au centre Europe) propose aussi des activités pour les séniors :

**Club de l'âge d'or :** un groupe de séniors se retrouve tous les mardis dès 14h30 (hors vacances scolaires) pour des ateliers mémoire ou des conférences.

Ateliers séniors: à la ludothèque, des ateliers séniors sont organisés sur des thèmes variés: activités sensorielles, jeux de société, etc. Tous les jeudis de 14h à 16h (hors vacances scolaires), 12 places à partir de 60 ans sur inscription.

+ D'infos: 03 89 30 49 09



# QUIZ CONNAISSEZ-VOUS BIEN COLMAR?

Colmar est une ville dotée d'une riche histoire, d'un patrimoine remarquable et d'une actualité foisonnante.

Testez vos connaissances sur votre ville!

# **ACTUALITÉS**

- 1) La place de la Cathédrale vient d'être entièrement réaménagée! Elle est dorénavant piétonne et fait la part belle au végétal. Quel type de roche a été utilisé pour les nouveaux pavés?
- a) Pierre d'Euville
- b) Grès rose des Vosges
- c) Granit rose de Ploumanac'h



- 2) De fin novembre à fin décembre, plusieurs marchés de Noël prennent place dans le centre-ville de Colmar, chacun ayant une thématique différente. Combien y en a-t-il?
- **a)** 1
- **b)** 3
- **c)** 6

# CULTURE

- Minn Minn Market Market
- 3) La Bibliothèque des Dominicains possède la 2º plus grande collection d'incunables de France, après celle de la Bibliothèque nationale de France. Qu'est-ce que sont des incunables ?
- a) Des rouleaux de papyrus dont on se servait pour l'écriture de manuscrits
- b) Des ouvrages et documents traitant de l'Alsace
- c) Les premiers livres imprimés en Europe avant 1500

# LITTÉRATURE

- 4) Pour quel genre littéraire est connu Théophile Conrad Pfeffel, écrivain colmarien du 18° siècle ?
- a) Le roman policier
- **b)** Les fables
- c) Le théâtre de boulevard

# **SPORT**

- 5) Les frères Bassa et Mickael Mawem sont des champions dans leur discipline. Ils se sont installés à Colmar depuis 2021. Quel sport pratiquent-ils?
- a) Athlétisme
- b) Escalade
- c) Haltérophilie

# **GÉOGRAPHIE**

- 6) Sur le territoire de Colmar, quelle superficie les vignes occupent-elles ?
- a) 100 hectares
- b) 200 hectares
- c) 400 hectares



# **HISTOIRE**

- 7) Le Musée Unterlinden fête ses 170 ans en 2023. Le bâtiment a accueilli le couvent des sœurs dominicaines d'Unterlinden du 13° siècle jusqu'à la Révolution. Au 19° siècle, un bibliothécaire-archiviste a œuvré pour la transformation du couvent en musée. Il est aussi à l'origine de la société Schongauer. Qui est-il?
- a) Louis Hugot
- b) Théophile Klem
- c) Auguste Bartholdi
- 8) Au cours de la Seconde Guerre mondiale, à quelle date Colmar a été libérée du joug nazi ?
- a) 22 novembre 1944
- **b)** 2 février 1945
- c) 15 mars 1945

# **CHARADE**

Mon premier est parfois pipé.

Mon deuxième est une lettre de l'alphabet après le J.

**Mon troisième** est un prénom masculin, porté par le peintre Cézanne.

**Mon tout** est le nom de l'alliance de dix villes alsaciennes qui a existé de 1354 à 1789 et dont Colmar a fait partie.

Réponse Décapole (dé- k - Paul)



# La Municipalité vous souhaite de joyeuses fêtes



Colmar