LE POINT COLMARIEN

LE MAGAZINE DE LA VILLE DE COLMAR

Hors-série
SÉNIORS
#2

DES ACTIONS POUR NOS SÉNIORS

#2 JANVIER 2025

SOMMAIRE

04 **PORTRAITS**
50 ans d'amour

06 **AGIR POUR VOUS**
Les agents du CCAS, à vos côtés

09 **QUIZ**
Testez votre savoir sur la ville que vous aimez tant !

10 **EN IMMERSION**
Au CDRS, « on ne peut pas dire que l'on s'ennuie ! »

12 **BRICOLAGE**
Tuto tricot : une écharpe pour l'hiver

13 **RECETTE**
La recette de la galette des rois

14 **LES STRUCTURES POUR LES AÎNÉS**

15 **AGENDA**
L'agenda de vos sorties

ZOOM SUR...
Stimuler sa mémoire au quotidien

08

SPORT
Une séance d'aquagym spéciale séniors à la piscine Aqualia

11

INFORMATIONS PRATIQUES

Mairie de Colmar
Ouvert du lundi au vendredi de
8h30 à 12h et de 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 et de 13h30 à 17h

LE POINT COLMARIEN – HORS-SÉRIE SÉNIORS #2

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, Marion Morant
Photographies : Jérôme Birling, Clotilde Percheminier
Illustrations : Camille Appelt
Maquette : 3ma group
Impression : Imprimerie Freppel
Tirage : 3000 exemplaires
Distribution : direction de la communication

ÉDITO

2 questions au Maire

ÉRIC STRAUMANN

MAIRE DE COLMAR
PRÉSIDENT DE COLMAR AGGLOMÉRATION

Monsieur le Maire, vous avez fêté vos 60 ans il y a quelques mois. Vous entrez ainsi dans la catégorie des jeunes séniors, comment le vivez-vous ?

Je me sens en pleine forme! Il faut dire que je m'épanouis au quotidien dans mon travail d'élu, au service des habitants de Colmar et de son agglomération. Un quotidien stimulant et enrichissant, tant sur le plan intellectuel que sur le plan social. Colmar est une ville à taille humaine, dynamique, où il fait particulièrement bon vivre et où je me déplace souvent à vélo.
La pratique de la bicyclette est en effet bénéfique pour se maintenir en bonne santé. Cela vaut pour l'activité physique en général, c'est pourquoi j'ai souhaité proposer à tous les séniors colmariens de pouvoir accéder gratuitement à une pratique sportive adaptée dès 60 ans, à travers le dispositif Pass'Sport Santé.

Quelles sont les autres mesures prises par la Ville de Colmar en faveur des séniors ?

Le Centre communal d'action sociale déploie de nombreuses actions pour faciliter la vie de nos séniors et répondre à leurs besoins spécifiques : aide aux démarches administratives, ateliers numériques, ateliers mémoire, plan d'alerte et d'urgence, visites à domicile, soutien pour la mise en place de la téléassistance… Je tiens également à ce que la Ville accompagne les grands moments de vie, en soutenant l'organisation de temps de convivialité pour célébrer les grands anniversaires et les Noces d'or ou de diamant, et en proposant chaque année la très attendue fête des Aînés, à destination des Colmariens âgés de 72 ans et plus. Vieillir à Colmar, c'est enfin l'assurance de pouvoir bénéficier de services publics de proximité et de qualité, et de tarifs avantageux pour les abonnements de bus et les équipements culturels.

Je vous renouvelle mes meilleurs voeux 2025 et vous souhaite une très bonne lecture à toutes et à tous!

Conseil municipal : lundi 3 février à 18h30
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

50 ANS D'AMOUR

La Ville de Colmar met en avant les couples fêtant leurs noces d'or ou de diamant. L'union de Liliane et Jean-Pierre Gardet, Colmariens d'adoption, s'inscrit dans la durée : cela fait 50 ans qu'ils sont mariés.

C'était le 5 juillet 1971, à Lons-le-Saunier dans le Jura. Jean-Pierre Gardet se souvient de ce jour comme si c'était hier. Il ne s'agit pas de la date de son mariage, mais du jour où il a rencontré Liliane. « Une amie fêtait ses 20 ans », raconte l'ancien militaire. « Le samedi matin, on avait fait du sport au régiment, alors je ne voulais pas spécialement aller à cet anniversaire. » Ses amis réussissent tout de même à le convaincre. « Heureusement… », sourit-il, en regardant Liliane, ou "Lili" comme il la surnomme, et en lui prenant la main. Heureusement, car c'est à cette soirée qu'il rencontre sa future femme. « Il ne bougeait pas, il était dans son coin… Moi, j'aimais bien danser, alors je suis allée le chercher ! », raconte Liliane. Quand l'amour est en marche, rien ne l'arrête.

14 déménagements

« Le week-end suivant, un ami m'annonce qu'on va aller revoir Liliane », continue Jean-Pierre. « J'étais surpris, je lui ai répondu : "Elle ne va pas se souvenir de moi !" Mais, en fait, si. Après, on ne s'est plus quitté. »

Ils se disent "oui" le 6 avril 1974, à Lons-le-Saunier. Trois filles naissent de leur union : Catherine en 1975, Claire en 1980 et Anne-Sophie en 1983. Chacune voit le jour dans une ville différente. Car le parcours du couple est ponctué par de nombreux déménagements, quatorze en tout, au fil des affectations de Jean-Pierre. « On en a fait, des valises », remarque Liliane, qui a notamment exercé le métier d'employée de banque.

Jean-Pierre commence sa carrière en 1970 au sein de l'Armée de terre à Besançon, comme mécanicien, avant d'être muté à Sedan en 1978.
Sa vie professionnelle prend un nouveau tournant en 1982, année où il entre en école de gendarmerie à Montluçon. Suivent quelques années à Le Blanc (Indre) puis à Issy-les-Moulineaux. En 1995, le couple s'installe à Yaoundé, où Jean-Pierre exerce la fonction de conseiller technique pour la gendarmerie camerounaise. Enfin, à partir de 1997, Aubervilliers devient leur ville d'adoption pour 9 ans. C'est en 2006 que Jean-Pierre prend sa retraite, Liliane en 2011.

7 avril 1951
Naissance de Liliane à Ouagadougou en Haute-Volta (actuel Burkina Faso).

25 juillet 1951
Naissance de Jean-Pierre à Lons-le-Saunier (Jura).

5 juillet 1971
Rencontre de Liliane et Jean-Pierre.

6 avril 1974
Mariage de Liliane et Jean-Pierre.

29 mars 2017
Emménagement à Colmar.

Liliane et Jean-Pierre Gardet

« L'un ne peut pas aller sans l'autre »

Au détour d'une promenade touristique à Colmar, le couple tombe amoureux de la ville. Il s'y installe en 2017. Jean-Pierre et Liliane, qui habitent alors à Paris, déménagent sans aucun meuble : ils ont tout laissé à leur fille Anne-Sophie. Mais le couple peut compter sur la gentillesse de leurs voisins colmariens, qui, à leur arrivée, leur facilitent la vie.
Malgré tous ces déménagements, leur complicité reste solide. Après tout, il suffit d'être avec la personne que l'on aime pour se sentir "à la maison", qu'importe l'endroit. « On s'accorde bien. On prend les décisions ensemble, pour tout », assure Liliane. « L'un ne peut pas aller sans l'autre », confirme Jean-Pierre.
Si ce dernier aime lire et les séries télé, Liliane apprécie les jeux cérébraux tels les mots fléchés ou croisés, mais aussi les promenades à Colmar.

La Municipalité souhaite au couple en or ses meilleurs vœux de bonheur.

Zoom sur...

LES ENGAGEMENTS DE LA VILLE

Vous fêtez vos noces d'or (50 ans de mariage) ou de diamant (60 ans de mariage) ?
La Ville de Colmar participe à hauteur de 60€ à votre repas d'anniversaire.
Comment en bénéficier ? Plusieurs pièces sont à fournir : facture nominative du restaurateur ou du traiteur, justificatif de domicile et RIB.
Elles doivent être envoyées par courriel à michele.serre@colmar.fr ou déposées au rez-de-chaussée de la mairie, bureau 028.
+d'infos : colmar.fr ou par téléphone au 03 89 20 68 68.

Par ailleurs, la Ville de Colmar organise chaque année une après-midi festive réunissant les couples de Colmar qui fêtent leurs noces d'or. En 2024, l'événement s'est tenu le 28 octobre aux Catherinettes et a rassemblé 35 couples.

AU CCAS, UNE ÉQUIPE PASSIONNÉE

Parmi ses multiples missions, le Centre communal d'action sociale (CCAS) de Colmar mène au quotidien de nombreuses actions pour répondre aux besoins des séniors. La structure compte au total 20 agents et inclut un pôle personnes âgées.

Au CCAS, les séniors peuvent trouver des oreilles attentives. Les équipes de la structure municipale sont non seulement à l'écoute des habitants, mais se démènent pour aider les séniors dans leur vie quotidienne et mettre en place un programme d'actions, d'ateliers et d'activités. Elles sont en lien permanent avec la Collectivité européenne d'Alsace (CeA), le réseau associatif et les structures du territoire qui agissent pour les personnes âgées. Le CCAS appuie également les actions du Conseil des Sages.

La structure municipale organise divers temps forts au cours de l'année comme la fête des Aînés. Elle a participé à la mise en place de la première Journée du bien vieillir, en avril 2024, dans la salle des Catherinettes. Cet événement, qui a permis aux séniors de s'informer sur les sujets qui les concernent, a rencontré un vrai succès.

Le CCAS compte également un pôle santé et handicap ou encore un pôle aides sociales. Les séniors peuvent s'adresser à ces pôles, selon leurs besoins.

CCAS de Colmar
11 rue Étroite - Tél. : **03 89 20 68 21**
ccas@colmar.fr - **social@colmar.fr**
Ouvert de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30

FLORA CHEBEL

Chargée de mission Personnes âgées

Flora Chebel a pris ses fonctions au CCAS de Colmar en septembre 2024. Née à Colmar, elle a notamment travaillé comme éducatrice spécialisée au sein de l'association Appuis. Avec ce nouveau poste, elle est heureuse de pouvoir agir pour « répondre aux besoins des séniors et participer à l'organisation d'activités ou d'ateliers ».

Ce qu'elle aime dans son métier :
« La diversité, le challenge, la possibilité d'échanger avec les séniors et nos partenaires. »

Flora Chebel, chargée de mission Personnes âgées et Cathy Ghio, responsable du CCAS.

CATHY GHIO

Cheffe de service

Depuis le 1er février 1998, Cathy Ghio est la responsable du CCAS. La Colmarienne a réalisé l'ensemble de sa carrière dans le domaine du social : en particulier, elle a travaillé au Conseil général du Haut-Rhin, en tant qu'assistante sociale polyvalente de secteur. Son bureau était situé au cœur du secteur Bel'Air-Florimont, au sein même d'un immeuble.

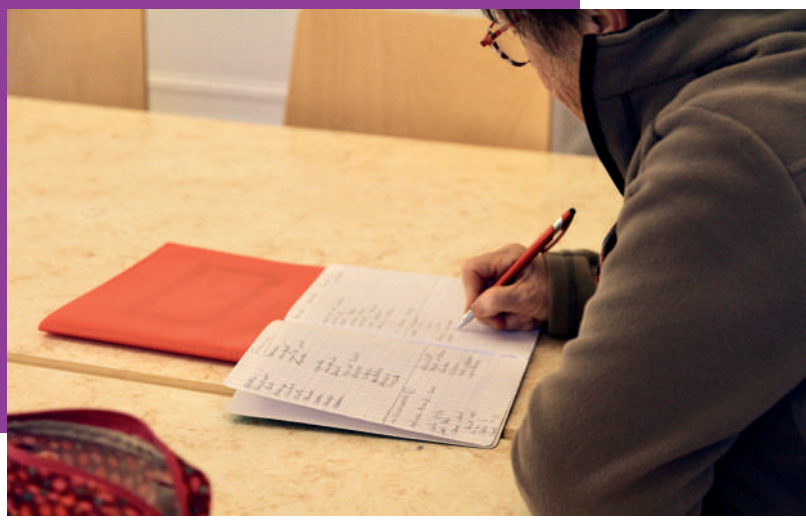
Ce qu'elle aime dans son métier :
« La possibilité de voir les choses se concrétiser. La mairie, pour moi, est le lieu de la proximité. »

Zoom sur...

LE CONSEIL DES SAGES

Assemblée composée de 15 Aînés colmariens, le Conseil des Sages a pour mission de contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des séniors. Travaillant en partenariat avec le CCAS, il formule des propositions et met en place des actions.
En particulier, le Conseil des Sages organise des stammtischs : chaque mois, les membres se déploient dans différents cafés de la ville. Ces permanences leur permettent d'aller à la rencontre des séniors, d'être à leur écoute, de leur apporter toute information utile, mais ce sont aussi des moments qui viennent rompre la solitude.
Le Conseil des Sages vous accueille dans votre quartier tous les premiers mardis du mois de 15h à 17h au café Rapp, au salon de thé Dussourd, au café Le Tricolore, à la brasserie Aux Trois Couleurs, au café-tabac Le M et à la boulangerie-salon de thé Kalaf et Badus (Furstoss).

STIMULER SA MÉMOIRE AU QUOTIDIEN



Avec l'âge, nos capacités cognitives (mémoire, attention…) peuvent nous jouer des tours. Il est donc important de les stimuler jour après jour. Voici quelques conseils de Lauriane Jeronimo, neuropsychologue et animatrice des ateliers mémoire du CCAS de Colmar.

Au quotidien, toutes les idées sont bonnes pour faire travailler ses méninges, du moment qu'on y trouve de l'intérêt et du plaisir.

Stimuler sa mémoire et son attention :
- Jouer aux cartes, au sudoku, aux mots mêlés,
- Parcourir ses albums photos et se remémorer des événements et des détails,
- Se remémorer ce que j'ai lu dans le journal ou vu au journal télévisé, se souvenir des rendez-vous inscrits sur le calendrier,
- Réécouter nos chansons de jeunesse et se réapproprier les paroles,
- Faire de nouvelles choses : une nouvelle recette de cuisine, un nouveau jeu, un nouveau loisir, etc.
- Chaque soir, refaire le point sur sa journée : qu'ai-je fait aujourd'hui, qui ai-je rencontré, de quoi ai-je parlé ?

Stimuler son langage :
- Jouer au scrabble, aux mots fléchés, au "petit bac",
- Apprendre de nouveaux mots, chercher des synonymes et des contraires,
- Chercher les noms des objets et personnes qui nous entourent,
- Lire, écrire.

Pour entretenir sa mémoire, il ne s'agit pas simplement de faire des exercices. Une hygiène de vie globale est essentielle :
- **Rester aussi actif que possible** (continuer ses activités, en faire de nouvelles),
- **Prendre soin de son corps** (bouger un peu tous les jours, avoir une alimentation équilibrée, un bon suivi médical, soigner son sommeil),
- **Prendre soin de son moral** (faire des activités plaisantes, garder du lien social, limiter l'isolement, s'octroyer des moments réguliers de détente réduisant le stress comme la sophrologie, la méditation ou le qi-gong, s'adresser si besoin à un psychologue),
- **En cas d'inquiétude par rapport à sa mémoire, ne pas hésiter à consulter** (votre médecin traitant vous orientera vers les professionnels adaptés).

Lauriane Jeronimo
Neuropsychologue

« La stimulation de la mémoire est une démarche globale : faire des activités culturelles, voir des amis, cuisiner, jardiner… tout cela est aussi important que de réaliser des "exercices de mémoire". L'hygiène de vie générale est capitale. Et les activités que nous choisissons doivent nous procurer du plaisir ! De cette manière, l'attention est meilleure et nous mémorisons mieux. »

Les ateliers mémoire

Le Centre communal d'action sociale propose chaque année deux cycles d'ateliers mémoire **gratuits** à destination des séniors.
L'objectif : mieux comprendre comment fonctionne notre mémoire pour l'utiliser plus efficacement.
S'adresser au CCAS lors du lancement des opérations. Ateliers limités à 12 places.

QUIZ

Connaissez-vous bien Colmar ? Testez votre savoir sur la ville que vous aimez tant !

PATRIMOINE

1 - Depuis l'année dernière, la Collégiale Saint-Martin bénéficie d'une restauration d'ampleur qui doit durer jusqu'en 2030. Il convient de prendre soin de cet édifice patrimonial multiséculaire.
La construction de la Collégiale s'est déroulée entre quelles dates ?
a) Entre les années 920 et 1050
b) Entre les années 1240 et 1360
c) Entre les années 1550 et 1670

2 - Une grande partie du mobilier de la Collégiale (stalles, autels, confessionnaux) a été fabriquée par l'atelier d'un sculpteur et menuisier colmarien réputé.
Quel était son nom ?
a) Théophile Klem
b) Auguste Bartholdi
c) Auguste Rodin

CULTURE

3 - La Vierge au buisson de roses, célèbre tableau de l'artiste colmarien Martin Schongauer, était présenté jusqu'en 1972 dans le chœur de la Collégiale. Volé en 1972, il a été retrouvé l'année suivante.
Où se trouve-t-il maintenant ?
a) Au Musée Unterlinden
b) Dans l'église Saint-Joseph
c) Dans l'église des Dominicains

SPORT

4 - Béatrice Hess, originaire de Colmar, est l'athlète paralympique française la plus titrée de l'histoire.
Dans quelle discipline handisport s'est-elle illustrée ?
a) La natation
b) L'escrime
c) Le tennis de table

5 - À quelle date est fondé le club de football Sports Réunis Colmar, qui deviendra le Stadium Racing Colmar ?
a) 1870
b) 1920
c) 1934

Réponses : 1-b ; 2-a ; 3-c ; 4-a ; 5-b ; 6-a ; 7-c ; 8-b

HISTOIRE

6 - Quel célèbre général a commandé la Première armée française, qui a libéré Colmar du joug nazi en 1945 ?
a) Jean de Lattre de Tassigny
b) Joseph Joffre
c) Philippe Leclerc de Hautecloque

7 - Le plus vieux document conservé aux Archives municipales de Colmar date de 1212.
De quoi s'agit-il ?
a) Un arrêté de police de la circulation
b) Un manuscrit liturgique produit dans une abbaye alsacienne
c) Une autorisation de vente de terrains communaux pour construire un mur d'enceinte

GÉOGRAPHIE

8 - Combien de communes composent le territoire de Colmar Agglomération ?
a) 15
b) 20
c) 25

CHARADE
Mon premier est un lieu pour boire un verre.
Mon deuxième est une feuille de métal qui peut être ondulée.
Mon quatrième est un synonyme de "parle".
Mon tout est le nom de famille d'un (très) célèbre sculpteur colmarien !

Réponse : Bartholdi (bar-tôle-dit)

AU CDRS, « ON NE PEUT PAS DIRE QUE L'ON S'ENNUIE ! »

Le Centre de repos et de soins (CDRS) de Colmar, situé rue du Stauffen, compte un établissement d'hébergement pour personnes âgées. Un programme d'animations pour le bien-être des séniors est mis en place au quotidien.

Dès que la musique démarre, le public applaudit en rythme. En ce début d'après-midi d'octobre, une centaine de personnes est installée dans la salle des fêtes du CDRS : des résidents, des membres de leur famille ou encore des soignants.
Ils sont venus assister à un spectacle de cirque accueilli dans le cadre de la Semaine bleue, un événement national qui a pour but de valoriser les personnes âgées et les retraités. Ce spectacle, en particulier, a été organisé par l'association Les blouses roses.
Les artistes circassiens ont face à eux un public attentif et conquis : à chaque numéro, des éclats de rires et des applaudissements retentissent. À la fin du spectacle, les artistes sont pris en photo aux côtés des résidents, qui sont aux anges.

« Le résident est au centre »

L'Ehpad s'inscrit chaque année dans cette action et a proposé en 2024 un riche programme d'animations, ouvertes à leur famille et à leurs proches : jeux sportifs, atelier pâtisserie, médiation animale, rencontre intergénérationnelle au Centre socioculturel de Colmar, etc. Mais en dehors de la Semaine bleue, de nombreuses activités sont au programme au CDRS. « L'équipe d'animation se donne de la peine, il y a une diversité formidable dans les propositions. On ne peut pas dire que l'on s'ennuie ! », se réjouit Monique, une résidente de 83 ans. « Par exemple, dans le cadre des "Stammtisch", nous apprenons l'alsacien à ceux qui ne le connaissent pas. »

Cet effort est crucial pour les résidents : « Ces animations ont pour objectif d'améliorer leur bien-être, de rompre la solitude, et leur permettent aussi de sortir de leur quotidien », détaille Marie, qui fait partie de l'équipe animation aux côtés de Séverine, Mathilde et Sandra. Ateliers culinaire, floral, écoute musicale, anniversaires, sorties, spectacles, semaine du goût… Toutes les animations sont conçues « par rapport à un besoin et une demande des résidents. Ça vient d'eux. Le résident est au centre, on n'impose rien. » Car l'objectif est aussi de permettre aux personnes âgées d'être « acteurs de leur vie ».

Le CDRS, c'est…

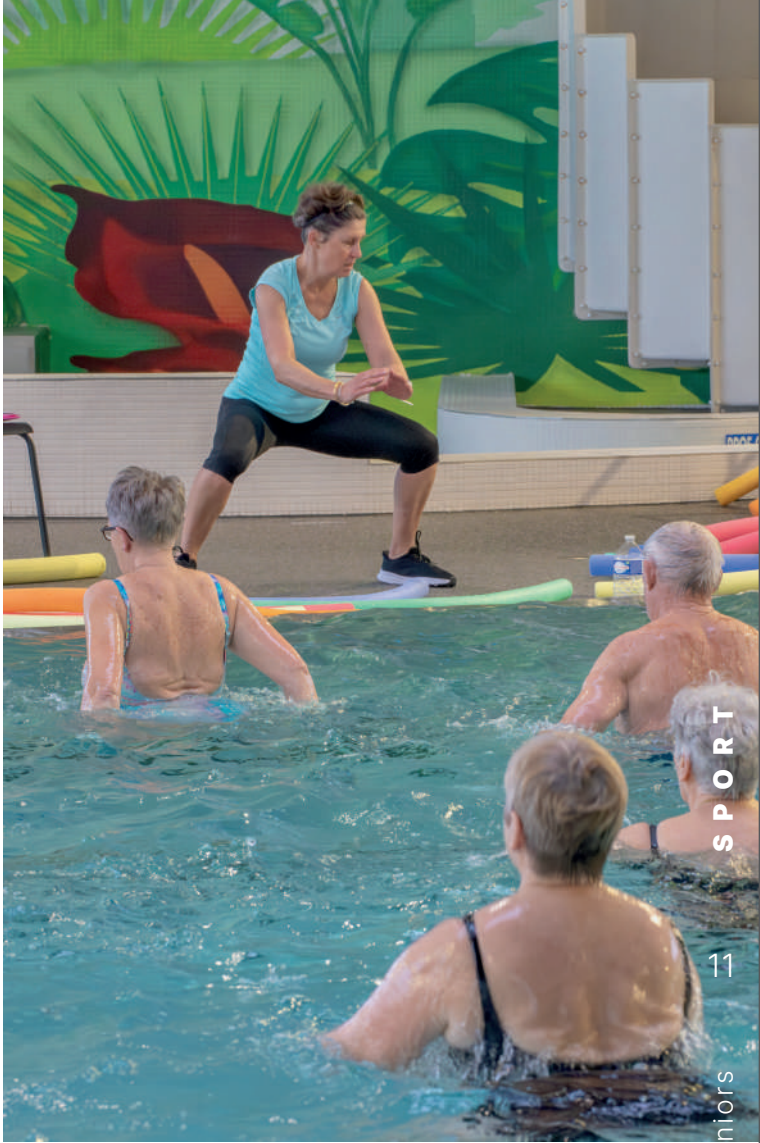
- Un établissement public de santé spécialisé dans la prise en charge des personnes âgées et personnes en situation de handicap
- 630 lits, dont 393 résidents dans le secteur gériatrie
- 630 employés

L'AQUASÉNIOR,
UNE SOURCE DE BIENFAITS

À la piscine Aqualia, la Ville de Colmar propose des séances d'aquasénior, 3 fois par semaine. Un sport doux, qui fait du bien au corps et à l'esprit !

L'aquasénior, activité dédiée aux plus de 60 ans, consiste à réaliser des exercices de gymnastique douce, dans l'eau. « Il y a une exigence technique : il est important de bien faire les mouvements, de garder une bonne coordination et de travailler la respiration », introduit Laurence, maître-nageur, qui anime ces séances.
Tout comme ses collègues, elle propose des exercices plus ou moins intenses, parfois avec du matériel (frites, planches). Les séances se déroulent en musique, pour une ambiance rythmée.

« On tient compte des besoins des séniors et de leurs capacités : on propose, et on adapte », souligne la coach, qui n'hésite pas à encourager ses nageurs. « Mon objectif, c'est de les convaincre que l'activité physique est un bienfait pour le quotidien ! » Après 45 minutes d'exercices, c'est clair et net : les participants ont tous le sourire !



Les bienfaits de l'aquasénior

- Améliore la mobilité articulaire, la souplesse, l'équilibre.
- Entretient la force musculaire et renforce l'ensemble du corps.
- Préserve les articulations : c'est une activité sans impact, car elle se déroule dans l'eau.
- Permet de maintenir un bon état de santé général.
- Améliore la confiance en soi.
- Procure du plaisir et du bien-être.
- Permet de garder le lien social.

Aquasénior - À partir de 60 ans
Horaires (hors vacances scolaires) :
le mardi de 11h15 à 12h, le mercredi de 9h à 9h45 et le vendredi de 8h45 à 9h30.
Lieu : Piscine Aqualia, 7 rue du Pigeon.
Tarifs : 8,50€ pour 1 séance, 55€ les 10 séances.
Vous pouvez acheter vos tickets et réserver vos activités en ligne sur **colmar.fr**, **rubrique** "**Démarches en ligne**", ou bien directement à l'accueil de la piscine.
+ d'infos au 03 89 24 66 00 ou sur colmar.fr

BRICOLAGE

TUTO TRICOT : UNE ÉCHARPE POUR L'HIVER

Se pelotonner dans une écharpe bien chaude, ça vous dit ? Avec ces indications, tricotez la vôtre ! Pour les débutants, c'est l'exercice parfait.

Matériel (pour une écharpe de 24 × 160cm) :

- Environ 9 pelotes de laine (taille 8), selon la longueur souhaitée, de votre couleur préférée
- 1 paire d'aiguilles (n°8) à tricoter
- 1 aiguille à laine

Techniques utilisées :

- Montage
- Maille endroit
- Rabattre

Réalisation :

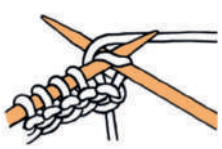
1. Montez 24 mailles sur une des aiguilles.
2. Tricotez 320 rangs au point mousse (toutes les mailles à l'endroit).
3. Rabattez toutes les mailles et coupez le fil à 10 cm du tricot.
4. Avec l'aiguille à laine, glissez les fils coupés le long de la maille du bord sur plusieurs rangs et couper l'excédent de fils.

COMMENT RÉALISER UN POINT MOUSSE ?

1

Tenez l'aiguille portant les mailles avec la main gauche. Avec l'aiguille droite, piquez dans la première maille en la passant sous l'aiguille gauche.

2



Enroulez le fil autour de l'aiguille droite en le passant en-dessous puis au-dessus de la pointe de l'aiguille.

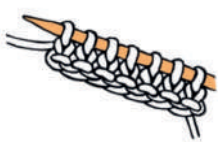
3

Passez la pointe de l'aiguille droite dans la maille de l'aiguille gauche et revenez au-dessus de l'aiguille gauche. La boucle obtenue sur l'aiguille droite forme une maille endroit.

4

Gardez la nouvelle maille sur l'aiguille droite. Si besoin, tirez un peu sur le fil pour la resserrer.

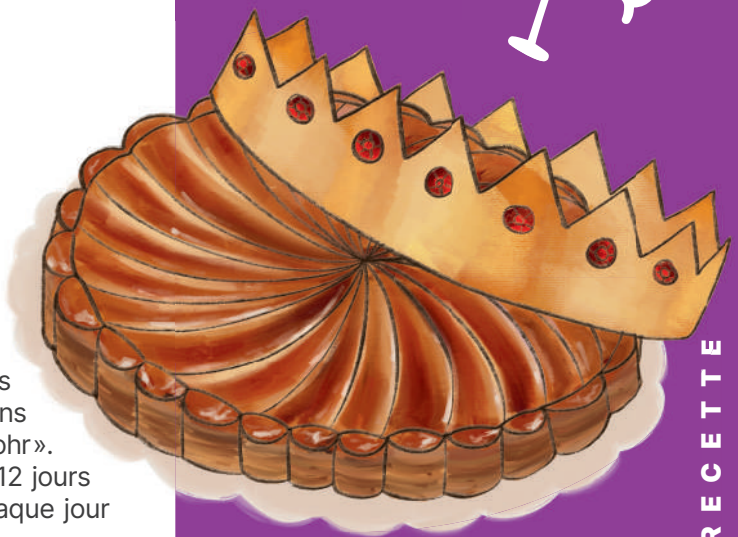
5



Reprenez ces étapes jusqu'à ce que toutes les mailles soient passées sur l'aiguille droite.

Tournez le tricot, prenez l'aiguille portant les mailles avec la main gauche et tricotez le rang suivant.

LA GALETTE DES ROIS



Attendue par tous les gourmands, la Galette des Rois est traditionnellement dégustée pour l'Épiphanie, soit le premier dimanche de l'année.

En Alsace, nous l'appelons « d'r Drei-Kenigs-Dàà », le jour des 3 rois, faisant référence aux 3 rois mages. C'est une date importante pour les Alsaciens car elle clôt la « petite année », appelée « s'kleine johr ». Cette « petite année » désigne une période de 12 jours qui s'étale du 26 décembre au 6 janvier où chaque jour correspondrait à 1 mois de la nouvelle année.
À l'époque, une fois les 12 jours écoulés, l'arbre de Noël était brûlé et la galette apparaissait ! Cette coutume est l'occasion de « tirer les rois » ; celui qui aura la fève sera le roi ou la reine et pourra obtenir tout ce qu'il souhaite ce jour-là !

Ingrédients :

La pâte :

- Réalisez votre pâte feuilletée ou procurez-vous 2 rouleaux de pâte feuilletée.
- Prévoyez 1 œuf pour la dorure.

La crème d'amande :

- 50 g de beurre
- 65 g de sucre
- 65 g de poudre d'amande
- 1 petit œuf

Préparation :

- Ramollir le beurre en pommade, ajouter sucre, poudre d'amande et œuf et mélanger de façon homogène.
- Mettre une 1re pâte sur une plaque à pâtisserie, étaler la crème d'amande dessus en laissant 1 cm sur le pourtour.
- Placer la fève.
- Avec un pinceau, mouiller légèrement le pourtour sur 1 cm.
- Ensuite, mettre la 2e pâte feuilletée pour recouvrir et souder les bords ensemble en appuyant doucement et efficacement avec les doigts.
- Faire des petits dessins avec un couteau sur le dessus pour décorer, mais attention de ne pas trouer la pâte…
- Dorer le dessus de la galette avec l'œuf, dans lequel vous avez ajouté un tout petit peu d'eau.
- Mettre au four 30 minutes à 220°C.

Astuce pour la fève :
Vous pouvez la personnaliser en choisissant un haricot pour le côté traditionnel, une amande pour croquer, un bijou, un jouet ou une pièce de monnaie bien nettoyés !

FAITES LE PLEIN D'ACTIVITÉS

Pas question de s'ennuyer ! La Ville et les associations proposent des activités diversifiées aux séniors, tout au long de l'année. Avec les mêmes objectifs en ligne de mire : se retrouver, apprendre, échanger et créer du lien. Zoom sur trois structures.

LE CENTRE SOCIOCULTUREL

Structure de la Ville de Colmar, le centre socioculturel a mis en place plusieurs ateliers adaptés aux besoins des séniors. Voici deux d'entre eux.

Ateliers séniors

Ces ateliers invitent les séniors à prendre le temps de se rencontrer, de rire, de chanter et de jouer ensemble. Un thème différent est proposé chaque semaine.

Où ? À la ludothèque du club des jeunes

Quand ? Les jeudis de 14h à 16h (hors vacances scolaires)

L'atelier est gratuit et le matériel est fourni. 15 places pour des adultes séniors, sur inscription.

Initiation au numérique et jeux vidéo pour les séniors

L'objectif de cet atelier est de permettre aux séniors d'apprivoiser le numérique au quotidien : utiliser son téléphone, faire des démarches sur le net, rester en contact sur les réseaux sociaux, mais aussi découvrir le plaisir des jeux vidéo.

Où ? À la salle des familles du centre Europe

Quand ? Les jeudis de 10h à 12h (hors vacances scolaires)

L'atelier est gratuit. Le matériel numérique est fourni mais vous pouvez apporter votre téléphone, tablette ou ordinateur personnels. 12 places pour des adultes séniors, sur inscription.

Retrouvez le programme complet sur **colmar.fr** / + d'infos au **03 89 30 49 09**
Le centre socioculturel est implanté au centre Europe (**13 rue d'Amsterdam**), au club des jeunes (**5 rue Princeton**), au Florimont (**2 rue des Marguerites**) et au Pacific (**2A rue de Riquewihr**).

L'ARCAL

L'Association des retraités, culture, animation et loisirs de Colmar et environs (Arcal) organise de nombreuses activités pour les séniors : sorties pédestres, randonnées en montagne, conférences, jeux de cartes (bridge, belotte, tarot), concerts, visites culturelles, expositions, etc. Elle est ouverte à tout retraité, pré-retraité et à leur conjoint, et aux veuves et veufs de retraités.

+ d'infos : **03 89 30 14 55**
ou par mail : **colmarcal@orange.fr**
La permanence du bureau est assurée le lundi matin de 9h à 12h.
Adresse : **99 route de Rouffach.**

LE LIEN DES AÎNÉS

Plusieurs séniors se retrouvent les jeudis après-midi et les mardis après-midi de 14h30 à 17h à la Maison paroissiale Saint-Martin, dans le but de briser la solitude et de créer du lien.

+d'infos auprès de **Nicole Schnell : 06 10 64 10 95**

À NE PAS MANQUER EN 2025

LE FESTIVAL DU FILM

Le Festival du film de Colmar revient en 2025 pour une nouvelle édition riche en découvertes cinématographiques ! Des avant-premières exclusives, des rencontres avec les équipes, des ateliers et masterclass… La programmation complète sera dévoilée en février 2025, alors restez à l'affût pour ne rien manquer de cet événement incontournable !

Y aller : du 8 au 16 mars 2025
+ d'infos : colmar.fr

COLMAR FÊTE LE PRINTEMPS

Les marchés de Pâques vous permettent de profiter des premiers rayons de soleil dans le centre-ville. Des expositions-ventes au Koïfhus vous proposeront les plus belles réalisations d'artisans et créateurs locaux. Des concerts et animations seront également proposés dans les rues de la ville.

Y aller : du 4 au 27 avril 2025
Tout le programme : printemps-colmar.com

LE COLMAR JAZZ FESTIVAL

Des légendes du jazz aux talents émergents, en passant par des collaborations inattendues, le festival promet une programmation riche et variée.

Y aller : du 18 au 28 septembre 2025
+ d'infos : colmar.fr

LES ESTIVALES DE COLMAR

Cinéma de plein air, siestes musicales dans les parcs, concerts au kiosque à musique de la place Rapp, show aquatique, la Ville vous proposera tout au long de l'été des animations gratuites et accessibles à tous, dans tous les quartiers de la ville.

Le programme sera à retrouver dès le mois de juin dans votre Point Colmarien ou sur colmar.fr

LES 80 ANS DE LA LIBÉRATION

En début d'année 2025, la Ville de Colmar et Colmar Agglomération offriront un hommage populaire d'ampleur, à l'occasion du 80e anniversaire de la libération de la Poche de Colmar. Toutes les communes redonneront vie à l'histoire de nos ancêtres grâce à des reconstitutions, des expositions, des projections, des moments festifs, des cérémonies d'hommage, et même un «Défilé de la liberté».

À ne pas manquer notamment, la cérémonie officielle, le dimanche 2 février 2025 à 11h, place Rapp.

Tout le programme des festivités : colmar.fr

LE RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES

Le saviez-vous ? Les bibliothèques colmariennes vous proposent tout au long de l'année des conférences, animations et expositions dans les différentes bibliothèques de la ville.

La Bibliothèque des Dominicains vous invite par exemple chaque dernier mardi du mois (de 12h30 à 13h30) à découvrir un trésor issu de ses collections.

Et chaque premier samedi du mois (de 14h30 à 16h30), participez aux visites guidées flash (30mn) du parcours muséal.

Tout le programme : bibliotheque.colmar.fr

Pour ne pas manquer les animations à Colmar et environs, rendez-vous sur agenda.colmar.fr
Et retrouvez les actualités dans votre magazine Le Point Colmarien et sur c.colmar.fr

Éric Straumann,
Maire de Colmar,
et le Conseil municipal
vous présentent leurs

Meilleurs vœux

2025

colmar.fr

Colmar