

LE POINT COLMARIEN

LE MAGAZINE DE LA VILLE DE COLMAR



BONNE
ANNÉE
2026

JANVIER 2026

Hors-série

SÉNIORS

#3

SOMMAIRE

03 CLIN D'ŒIL

A guëta rutsch !

04 À L'ÉCOUTE

Avec Pass'Sport Santé, ces Colmariens restent actifs

06 AGIR POUR VOUS

Comment aider les séniors à être moins seuls

08 ZOOM SUR...

Ateliers numériques : des outils pour se mettre à la page

09 QUIZ

Les personnalités illustres de Colmar

10 IMMERSION

Une répétition avec les acteurs du Théâtre alsacien de Colmar

11 CULTURE

En hiver, direction la bibliothèque

12 BIEN-ÊTRE

Tuto dodo. Pour que vos nuits soient douces

13 RECETTE

Le neijjohrsbratschtall

14 STRUCTURES POUR LES AÎNÉS

Faites-vous plaisir dans une foule d'activités !

15 L'AGENDA DE VOS SORTIES

À ne pas manquer en 2026

À L'ÉCOUTE

Avec Pass'Sport Santé, ces Colmariens restent actifs



IMMERSION

Une répétition avec les acteurs du Théâtre alsacien de Colmar



LE POINT COLMARIEN HORS-SÉRIE SÉNIORS #3

Mairie de Colmar – Service 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 : Eric Straumann
Rédacteur en chef : Lucie Hamon, lucie.hamon@colmar.fr

Rédaction : Clotilde Percheminier, Marion Morant
Photographies : Jérôme Birling, Clotilde Percheminier
Création graphique : Camille Appelt
Maquette : 3ma group
Impression : Imprimerie Freppel
Tirage : 3 000 exemplaires
Distribution : service de la communication

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 - 13h30 à 17h

A GUËTA RUTSCH !

C'est parti pour les vœux de nouvelle année, nous allons entendre cette phrase jusqu'à la fin du mois, après ce sera trop tard ! Dans les premiers jours de janvier,

vous pourrez déguster le « neijjohrsbratschtall » : le bretzel de nouvel an. En pâte briochée légèrement sucrée, il est une invitation au bonheur que l'on se souhaite pour débiter l'année. Bretzel vient du latin « brachium » qui signifie bras, en référence à son allure de bras croisés. Découvrez une des légendes du bretzel...

« Au XV^e siècle vivait à Ingwiller le comte Jacques de Lichtenberg, dit Jacques le Barbu. Il avait une amante, qui s'appelait curieusement elle aussi Barbe, ou Barbara. À Ingwiller habitait également un boulanger du nom de Dorebäck. Un jour, Dieu seul sait pourquoi, il eut l'impudence de se moquer de Barbe en public. Furieux, le comte le fit arrêter et condamner à la pendaison. Heureusement pour lui, Barbe, qui devait être une sainte femme, intervint en sa faveur auprès de son amant. À force de persuasion, elle réussit à convaincre Jacques le Barbu d'épargner le boulanger. « Fort bien, dit le comte, mais il ne sortira de son cachot que s'il trouve la recette d'un gâteau à travers lequel je pourrai voir trois fois le soleil ! ». La partie n'était donc pas gagnée pour Dorebäck, qui se lamentait bien fort au fond de sa cellule. Car comment imaginer que l'on puisse voir trois fois le soleil à travers un gâteau ? À ce moment, vint à passer devant la prison, Jury, un colosse du village voisin d'Uttwiller, qui venait s'engager dans la garde du comte. Il ne put supporter les cris du boulanger

et, sans doute pour calmer sa peine, arracha un barreau et le tordit en tous sens. Dorebäck regarda éberlué le barreau à ses pieds : la voilà, la solution ! Le barreau avait la forme du... bretzel, pour lequel le boulanger s'empressa d'inventer la recette que l'on connaît encore aujourd'hui. C'est ainsi que Dorebäck fut sauvé, que le comte put voir trois fois le soleil à travers un gâteau, et que tous les petits Alsaciens purent se régaler d'une nouvelle gâterie. » Retrouvez la recette du neijjohrsbratschtall en page 13 de votre magazine !



AVEC PASS'SPORT SANTÉ, CES COLMARIENS RESTENT ACTIFS

Le dispositif Pass'Sport Santé permet de se remettre au sport en douceur. Dans ce cadre, la Ville de Colmar propose des activités sportives adaptées, notamment aux seniors. Un groupe de 6 sportifs se retrouvent tous les mercredis en fin d'après-midi au boulodrome pour apprendre la boule lyonnaise. Une activité qui les maintient en forme et qui permet de créer des liens.

« Ça me fait travailler les articulations. Je recommence à lever le bras ! », se réjouit Pierre Joignon. Âgé de 77 ans, il est l'un des Colmariens inscrits aux séances Pass'Sport Santé du club de boule lyonnaise. Le retraité a exercé les métiers d'agent général d'assurances puis de buraliste. Il a pratiqué pendant 40 ans le vélo, pendant 20 ans le golf. Il a aussi fait de la randonnée pendant une dizaine d'années avec le Club vosgien. Mais des soucis de santé, au niveau des articulations, l'ont poussé à arrêter le sport. Cela fait plusieurs mois, petit à petit, qu'il s'y remet. Il s'est par exemple inscrit au créneau de boule lyonnaise. Et cette activité lui fait du bien. « Cela donne l'occasion de voir du monde, c'est convivial. » Il apprend les règles et les mouvements particuliers de ce sport, guidé par les entraîneurs. En parallèle, il recommence à jouer aux échecs avec un groupe d'amis. Mais Pierre Joignon est friand des activités en extérieur : il attend donc avec impatience le retour des beaux jours pour remonter sur son vélo.

« C'est un sport rare et je voulais le découvrir »

Pascal Houy est à la retraite depuis 6 mois. Lui aussi fait partie des 6 inscrits au créneau de Pass'Sport Santé. « Quand on a l'habitude de jouer à la pétanque, c'est surprenant, car ce n'est pas la même chose ! », assure-t-il. « C'est un sport rare et je voulais le découvrir ! Et puis, l'ambiance est sympa ! » Nicholas Velanganni, quant à lui, était inscrit l'année dernière aux séances Pass'Sport Santé. Cette activité lui a tellement plu qu'il a décidé de poursuivre. À la rentrée, il a pris sa licence. Il participe même à des concours les week-ends. Le jeune retraité de 66 ans est aussi un passionné de pétanque.

PASS'SPORT SANTÉ

Mis en place par la Ville de Colmar, le dispositif Pass'Sport Santé permet aux habitants de se remettre en mouvement grâce à des activités physiques adaptées. Il s'adresse aux Colmariennes et Colmariens de plus de 18 ans peu actifs, et aux seniors. Les participants peuvent pratiquer gratuitement une activité physique pendant un an.

Comment s'inscrire ?

En téléphonant au **03 89 23 05 55** pour prendre un rendez-vous avec la Maison Sport Santé de Colmar. Un formulaire d'inscription est aussi disponible en ligne sur colmar.fr.

Pour la saison 2025-2026, il reste des places dans les créneaux suivants :

Lundi

- Renforcement musculaire : 12h30 à 13h30 - Gymnase Bartholdi

Mardi

- Marche : 12h15 à 13h30 - Centre-ville de Colmar
- Tennis initiation : 18h à 19h - 7 rue de l'abattoir à Horbourg-Wihr

Mercredi

- Billard : 10h à 11h - Orangerie
- Athlé fit : 13h à 14h - Stade de l'Europe
- Boxe fit : 13h à 14h - 124A rue de Logelbach
- Boule lyonnaise : 18h à 19h - 1A rue d'Altkirch

Jeudi

- Bridge : 9h30 à 11h30 - 2 place Henri Sellier

Vendredi

- Badminton et gym douce : 16h à 17h - Gymnase du Grillenbreit

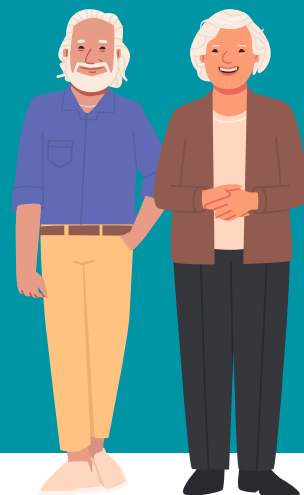
Toutes les informations sur colmar.fr

La boule lyonnaise

Attention, la boule lyonnaise, ce n'est pas de la pétanque. Le principe reste le même : il s'agit de placer le plus de boules près du but, appelé le cochonnet, une petite sphère en bois. Mais les règles sont différentes. Ce sport se pratique avec des boules en métal pesant 1 kg. Une tige de 50 cm, appelé le cinquante, permet de tracer les lignes de jeu et de marquer l'emplacement des boules. Les joueurs se placent à environ 13 m du cochonnet. Pour tirer, ils peuvent prendre un élan.

« C'est un **sport doux**, qui fait **beaucoup marcher** », décrit Clément Fedry, président du club. « La boule lyonnaise permet de renforcer son **équilibre**, car il faut être bien stable sur ses appuis. C'est un bon moyen de travailler la **coordination** entre les pieds et les mains. Et puis, l'ambiance est familiale : ici, il n'y a pas de jugement. Il s'agit de se faire plaisir et de garder un lien social. Bien sûr, si besoin, on adapte les exercices aux situations de chacun. On réduit les distances de tir, par exemple. »

COMMENT AIDER LES SÉNIORS À ÊTRE MOINS SEULS



De nombreuses personnes âgées se sentent seules. L'association Amaelles a pour objectif de lutter contre l'isolement des personnes âgées. Amaelles met en place plusieurs actions pour atteindre cet objectif. Le CCAS de Colmar soutient Amaelles.



Cet article est rédigé en FALC.

FALC signifie Facile à lire et à comprendre. FALC est une méthode d'écriture. Cette méthode permet de rendre les articles accessibles à tous.

Pour lutter contre l'isolement des personnes âgées, Amaelles organise par exemple :

Les visites à domicile

Des bénévoles viennent au domicile d'une personne âgée pour parler.

Les bénévoles font des visites une fois par semaine.

Les visites durent entre 1h30 et 2h.

L'objectif est d'apporter un moment de bonheur.

Pendant ces visites, le bénévole et la personne âgée peuvent par exemple :

- Discuter
- Se promener
- Faire un jeu
- Lire ensemble

Comment sont organisées les visites à domicile ?

Une personne de l'association rencontre la personne âgée pour comprendre ses besoins.

Ensuite, cette personne rencontre le bénévole.

Enfin, le bénévole et la personne âgée se rencontrent.

Le bénévole et la personne âgée fixent ensemble les prochaines visites.

Les aides administratives ou les "Écrivains du lien"

L'association Amaelles propose de l'aide pour les démarches administratives.

Des bénévoles se rendent chez les personnes âgées pour les aider.

Les bénévoles peuvent par exemple aider à :

- Lire un courrier
- Refaire une carte d'identité
- Remplir un formulaire

Renée Schaller est bénévole depuis 2018 à Amaelles.

Elle anime un groupe de parole.

Elle rend visite à des personnes âgées à la résidence de l'Ange et au centre pour personnes âgées (CPA).



Renée Schaller explique pourquoi elle est devenue bénévole :

« J'ai travaillé dans le social pendant 40 ans.

Quand je suis partie à la retraite, j'avais besoin de rester dans ce monde.

Alors je me suis tournée vers l'aide aux personnes âgées. »

Renée Schaller explique aussi :

« Les personnes âgées veulent qu'on les considère comme des personnes à part entière.

Elles ont beaucoup de choses à raconter et à transmettre.

Et les bénévoles ont envie d'écouter. »

Contact

Si vous souhaitez bénéficier de visites à domicile, avoir une aide administrative, ou si vous souhaitez devenir bénévole, contacter l'association Amaelles : **03 89 32 78 78**



LE CCAS DE COLMAR SOUTIENT LES PERSONNES ÂGÉES

Quelques exemples de dispositifs d'aide

Aide à la téléassistance

La Ville de Colmar fournit une aide financière aux personnes âgées qui s'équipent d'un dispositif de téléassistance à domicile.

La téléassistance permet d'alerter les secours si vous tombez ou si vous faites un malaise chez vous.

La Ville de Colmar fournit une aide financière de 120 euros maximum.

Vous pouvez recevoir cette aide si :

- Vous avez 75 ans ou plus
- Vous habitez à Colmar
- Vous vivez dans votre maison ou appartement
- Et si vous êtes en situation de fragilité

Pour recevoir cette aide, compléter le formulaire et joindre les pièces justificatives.

Le formulaire est disponible sur le site Internet : colmar.fr.

De l'aide pour créer son compte Ameli

Le compte Ameli permet de gérer ses démarches de santé sur Internet.

La Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) du Haut-Rhin propose des ateliers pour vous aider à créer un compte.

Pour assister aux ateliers, envoyez un mail au CCAS à : social@colmar.fr.

Le CCAS vous informera des dates des prochains ateliers.

Tarif réduit pour les abonnements de bus

La Trace est le nom du réseau de bus à Colmar. Quand vous achetez un abonnement annuel à la Trace, vous pouvez circuler en bus pendant toute l'année.

Le CCAS participe financièrement aux abonnements annuels de bus.

Le prix des abonnements annuels peut donc être moins élevé.

Vous avez droit à cette réduction si :

- Vous avez plus de 70 ans et vous vivez à Colmar
- Ou vous êtes en situation de handicap
- Vous vivez à Colmar,
- Et vous avez la carte mobilité inclusion avec la mention "invalidité".

Avec cette réduction, au lieu de payer 170 euros, vous payez 47 euros par an.

Pour vous abonner, adressez-vous à la Trace.

Il faut penser à apporter les pièces justificatives.

L'agence Trace est située

à l'adresse 29 rue Kléber à Colmar.

Elle est ouverte du lundi au vendredi de 7h30 à 18h et le samedi de 7h30 à 12h.

Numéro de téléphone : **03 89 20 80 80**.

Plus d'informations sur le site Internet :
trace-colmar.fr

Qu'est-ce que l'isolement ?

Une personne isolée a peu de relations sociales et se sent seule.

De nombreuses personnes âgées se sentent seules.

L'isolement peut causer des problèmes de santé physique et des problèmes de santé mentale.

Le CCAS

Le CCAS signifie Centre communal d'action sociale.

C'est une structure qui soutient les personnes les plus vulnérables.

Le CCAS aide par exemple :

- Les personnes en situation de handicap
- Les personnes âgées
- Les personnes qui ont peu de ressources financières.

Cette structure est gérée par la Ville de Colmar.

Le CCAS est en contact avec de nombreuses associations.

Par exemple, le CCAS soutient l'association Amaelles.

Le CCAS organise aussi de nombreux ateliers sur différents thèmes.

Il organise notamment tout au long de l'année différents ateliers à destination des seniors colmariens âgés de plus de 60 ans.

Le CCAS se trouve à l'adresse **11 rue Étroite à Colmar**

Le CCAS est ouvert du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30.

Numéro de téléphone : **03 89 20 68 21**

Adresse mail : ccas@colmar.fr ou social@colmar.fr

ZOOM SUR

ATELIERS NUMÉRIQUES : DES OUTILS POUR SE METTRE À LA PAGE

La Ville de Colmar propose plusieurs ateliers numériques gratuits tout au long de l'année au Pôle média-culture Edmond Gerrer. Animés par les conseillers numériques, ils permettent de gagner en autonomie et d'approfondir ses connaissances. Celui qui s'est tenu début décembre avait pour thème les fake news.

« Les fake news, est-ce que vous savez ce que c'est ? », demande Daniel De Abreu Martins, conseiller numérique, qui anime l'atelier numérique du 4 décembre 2025. Michel, participant de 68 ans, connaît bien cette expression. Les fake news sont des fausses informations qui se propagent sur Internet dans le but de tromper les utilisateurs. « Les fausses informations ont toujours existé. Mais les réseaux sociaux, à l'heure actuelle, font que ces fake news se répandent instantanément », continue le conseiller.

Ce dernier propose un quiz : il s'agit d'identifier si telle ou telle information est vraie ou non. La tâche n'est pas toujours évidente, d'autant plus que certains biais cognitifs peuvent nous induire en erreur. Le biais de confirmation, par exemple, est une tendance à privilégier les informations qui confortent nos croyances et préjugés.

Au travers d'activités ludiques et d'une vidéo, le conseiller numérique amène les participants à comprendre ce que sont les fake news, pour mieux les détecter. À la fin, Daniel partage les sites Internet de certains médias qui ont développé des contenus destinés à vérifier les informations qui circulent sur le web. Michel repart avec ces adresses en main.

De son propre aveu, il n'est pas à l'aise avec le numérique. C'est pour ça qu'il s'est inscrit.

« Je me doutais que le numérique avait des aspects dangereux », dit-il. « Ce genre d'ateliers permet aussi de garder du lien social. Je participe régulièrement à des conférences ou des ateliers, comme les ateliers mémoire du CCAS. »



Daniel De Abreu Martins, conseiller numérique, lors de l'atelier sur les fake news.

LES PROCHAINS ATELIERS NUMÉRIQUES

Pour les adultes :

- **Fake news** : 15 janvier et 7 mai
- **Atelier Intelligence Artificielle** : 29 janvier et 26 mars
- **Utiliser sa boîte mail** : 12 février et 16 avril
- **Utiliser un Internet sain** : 19 février et 18 juin
- **Réseaux sociaux** : 12 mars
- **L'explorateur de fichier** : 23 avril
- **Cybersécurité** : 28 mai
- **Les achats en ligne** : 11 juin

Pour les enfants (de 8 à 12 ans) :

- **Scratch (initiation à la programmation)** : 21 janvier et 20 mai
- **Création d'histoires interactives** : 25 février et 24 juin
- **Pixel art** : 4 mars
- **Les quiz numériques** : 8 avril

Les ateliers se déroulent au **Pôle média-culture Edmond Gerrer** à Colmar de **14h30 à 16h30**. Pour s'inscrire, rendez-vous sur colmar.fr, rubrique **Conseillers numériques**.



LES PERSONNALITÉS ILLUSTRÉS DE COLMAR

Elles ont marqué l'histoire de Colmar de leur empreinte, que cela soit dans les domaines culturel, militaire, ou philosophique. Les connaissez-vous bien ?

Elle a été la professeure de Mendelssohn, de Schubert, l'interprète de Bach, Mozart et Beethoven. Cette pianiste, née à Colmar, a également composé ses propres pièces. Qui est-elle ?

- a - Clara Schumann
- b - Marie Bigot de Morogues
- c - Sylvie Vartan

Réponse : b

Quel est le vrai nom de Hansi, célèbre caricaturiste et dessinateur colmarien ?

- a - Jean-Jacques Waltz
- b - Hans Sigmund
- c - Jean-Marie Simon

Réponse : a

Charade

Mon premier est la moitié de 4.

Mon deuxième est l'endroit où se baignent les canards.

Mon troisième désigne une petite ville.

Mon tout est le patronyme (en deux mots) d'un des architectes ayant conçu la Collégiale Saint-Martin, au 13^e siècle.

Indice : Son prénom est Guillaume.

Réponse : de Marbourg

Le Colmarien Camille Sée, député et ministre pendant la Troisième République, est à l'origine d'une loi importante votée en 1880. Laquelle ?

- a - La loi sur l'enseignement secondaire des jeunes filles
- b - La loi de séparation de l'Église et de l'État
- c - La loi sur l'enseignement primaire obligatoire

Réponse : a

Pour quelle invention le Colmarien Charles-Xavier Thomas est-il connu ?

- a - Le lave-linge
- b - L'imprimerie
- c - La machine à calculer industrielle

Réponse : c



Portrait d'Auguste Bartholdi par José Frappa (huile sur toile, 1900, Musée Bartholdi)

Qui est qui ?

Reliez la personnalité à sa fonction.

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 1 Jean Rapp | a Scientifique |
| 2 Adolphe Hirn | b Ancien maire de Colmar |
| 3 Camille Schlumberger | c Général de Napoléon |
| 4 Catherine de Guebreschwih | d Patron de manufacture textile |
| 5 André Kiener | e Nonne et écrivaine |

Réponse : 1c, 2a, 3b, 4e, 5d

Attribuez cette citation à son auteur.

Indice : l'événement raconté se déroule le 3 février 1945, lendemain de la libération de Colmar

« On me demanda de dire quelques mots à la Radio, mais mon émotion était si grande, que mon allocution ne dura - si je me souviens bien - que deux minutes. »

Joseph Lehmann - Edouard Richard - Maître Humbret

Réponse : Edouard Richard

Vrai ou faux ?

La maison natale d'Auguste Bartholdi, au 30 rue des Marchands, a été transformée en musée.

IL VRAI Le célèbre sculpteur colmarien, Auguste Bartholdi, est né le 2 août 1834 dans la maison du 30 rue des Marchands. Sa maison natale, après son décès, a été léguée à la Ville de Colmar en 1907. Le musée a été inauguré en novembre 1922 : il retrace la vie de cet artiste et met en avant des sculptures, peintures, dessins, et maquettes.



IMMERSION

UNE RÉPÉTITION AVEC LES ACTEURS DU THÉÂTRE ALSACIEN DE COLMAR

Le Théâtre alsacien de Colmar est une troupe associative qui propose des pièces en alsacien. Les membres répètent en moyenne deux fois par semaine à la Maison des associations. Chaque rassemblement est l'occasion de faire vivre la langue. Reportage.

Gérard Leser arrive dans la salle de répétition. "Wie geht's ?", demande l'acteur. "Prima !", lui répond Béatrice Vonesch, la présidente. Les membres de la troupe entrent au compte-goutte dans la salle de la Maison des associations, chacun avec un plat ou un gâteau à partager. Ils échangent soit en français, soit en alsacien, et la transition est fluide. Des éclats de rire se font entendre.

Après cet accueil, les choses sérieuses commencent. Au centre de la pièce trône un canapé vert, et de chaque côté, se dressent deux portants garnis de manteaux. Ce soir-là, les acteurs répètent la pièce "Net glich Schatzala", une comédie mettant en scène des fabricants de manteaux de fourrure. Et les situations rocambolesques ne manquent pas...

« On joue les uns pour les autres »

Les acteurs s'échangent les répliques en alsacien, avec les intonations et l'attitude attendus pour leur rôle. Béatrice Vonesch, la metteuse en scène, observe. Comme la plupart des acteurs, elle a le texte à la main. Elle corrige, si besoin. « Là, il faudrait que tu te lèves, que tu participes à ce qu'il se passe », glisse-t-elle par exemple à Magali, qui incarne Charlotte. Jean-Marc tient l'un des rôles principaux. Il doit retenir 431 répliques pour cette pièce. Le théâtre, sans aucun doute, est un excellent entraînement pour la mémoire. Le viticulteur de 57 ans apprend son texte le matin chez lui, au calme. « On joue les uns pour les autres. Chaque réplique est importante », souligne-t-il.

« Le théâtre permet de montrer toute la richesse de la langue. Elle possède en effet des mots et expressions imagées extraordinaires », assure

Gérard Leser, conférencier et conteur, spécialiste des légendes alsaciennes. Quentin, professeur d'allemand de 28 ans, le confirme : « Le théâtre alsacien, c'est très drôle et imagé. » L'acteur a rejoint la troupe il y a 3 ans.

L'affection pour cette langue et la volonté de l'entretenir semblent être des motivations partagées par tous. « J'ai toujours parlé le dialecte, et j'ai envie qu'il perdure », explique Magali, 45 ans, professeure des écoles. Bien sûr, précise la présidente, il n'est pas nécessaire de maîtriser l'alsacien sur le bout des doigts pour rejoindre la troupe : les progrès se feront naturellement.

« Nos objectifs sont aussi de faire plaisir à nos spectateurs », assure Béatrice Vonesch. « Permettre aux gens d'oublier leurs soucis du quotidien, c'est plutôt sympa », ajoute Jean-Marc.

Le Théâtre alsacien de Colmar existe depuis **1899**. L'association compte aujourd'hui plus de **80 membres**.

Vous souhaitez rejoindre la troupe ? Contacter le Théâtre alsacien de Colmar par mail à l'adresse : colmartac@gmail.com

Net glich Schatzala

Au Théâtre Municipal de Colmar, vendredi 9 janvier 2026 à 20h, samedi 10 janvier à 17h et dimanche 11 janvier 2026 à 15h.

À l'espace culturel Saint-Grégoire à Munster, jeudi 15 janvier à 20h, vendredi 16 janvier à 20h.

À l'espace Rive droite à Turckheim, vendredi 23 janvier à 20h, samedi 24 janvier à 17h et dimanche 25 janvier à 15h.

Toutes les représentations disposent d'un **surtitrage en français**.

+d'infos : theatre-alsacien-colmar.asso.fr

EN HIVER, DIRECTION LA BIBLIOTHÈQUE



Par temps froid, n'avez-vous pas envie de vous blottir dans un plaid avec un bon livre ? Tout comme l'automne, l'hiver est une saison propice à la lecture. Rendez-vous dans les bibliothèques de la Ville de Colmar pour faire le plein de livres.

Le Pôle média-culture (PMC) Edmond Gerrer

Cette bibliothèque propose plus de 140 000 documents à l'emprunt : livres adultes, jeunesse, des BDs, mais aussi des CDs, des DVDs, des revues et même des partitions.

Place du 2-février

Tél. : **03 89 20 68 70**

Horaires d'ouverture : le lundi de 14h à 18h, le mardi de 14h à 19h, le mercredi de 10h à 12h30 et de 14h à 18h, le jeudi de 14h à 18h, le vendredi de 14h à 18h et le samedi de 10h à 12h30 et de 14h à 18h.

Pour le retrait des réservations, le retour des documents et l'accès en salle d'actualités : ouverture les mardis, jeudis et vendredis de 10h à 12h.

La bibliothèque Bel'Flore

Au cœur du quartier Saint-Vincent-de-Paul, la bibliothèque Bel'Flore est un espace de découverte, de lecture et d'animations. Sur la façade, admirez la fresque dessinée par Serge Bloch et réalisée par Mathieu Riedinger, street artiste, en 2022.

1 rue de Riquewihr

Tél. : **03 89 79 28 60**

Horaires d'ouverture : le lundi et mardi de 14h à 18h, le mercredi de 9h à 12h et de 14h30 à 18h30, le jeudi et vendredi de 14h30 à 18h30. Pendant les vacances scolaires, la bibliothèque est aussi ouverte le vendredi de 9h à 12h.

La bibliothèque Europe

Située dans le centre Europe, la bibliothèque Europe propose des romans, documentaires, CDs, BDs, DVDs, un espace presse avec des journaux et magazines et des postes d'accès à Internet.

13 rue d'Amsterdam

Tél. : **03 89 79 60 44**

Horaires d'ouverture : le mardi et mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h, le jeudi, vendredi et samedi de 14h à 18h.

La Bibliothèque des Dominicains

Dans cette bibliothèque, de nombreux ouvrages d'étude et de recherche sont consultables et disponibles à l'emprunt : biographies, catalogues d'exposition, documentaires, livres de fiction, etc. La salle de lecture permet de s'installer pour travailler dans une ambiance studieuse. C'est également un lieu patrimonial classé aux monuments historiques. Son parcours muséal, en accès libre, expose l'histoire du livre.

1 place des Martyrs-de-la-Résistance

Tél. : **03 89 24 48 18**

Horaires d'ouverture de la salle de lecture : du lundi au samedi de 14h à 18h.

S'abonner pour emprunter des livres

L'entrée aux bibliothèques est libre et gratuite, mais pour emprunter des documents, vous devez vous procurer un "Biblio'pass". Les seniors bénéficient de réductions ! Le tarif à l'année pour les Colmariens de plus de 65 ans est de 7 € (sur présentation d'un justificatif).

+d'infos : bibliotheque.colmar.fr

TUTO DODO : POUR QUE VOS NUITS SOIENT DOUCES

Et si on passait en revue quelques bonnes pratiques de préparation à un sommeil réparateur ? Rien de tel que l'hiver pour faire de vos nuits un cocon afin de rester en bonne santé !

- Éteindre les écrans : j'éteins tous mes écrans (télé, ordinateur, téléphone) presque 1 heure avant de m'endormir pour faire des activités plus calmes comme des mots fléchés, de la méditation, de la lecture, des puzzles, des sudokus, de l'écriture.
- Opter pour une infusion : à base de mélisse, de tilleul, de camomille, de lavande, les plantes sont vos alliées pour vous détendre avant de dormir.
- Créer une ambiance calme dans votre chambre à coucher : il est très important de s'y sentir bien, l'environnement ne doit pas être surchargé, choisissez une bonne literie et une lumière douce, non agressive.
- Se détendre : évidemment le stress empêche de trouver le sommeil et il fait aussi entrave à la qualité du sommeil. Pour se détendre il y a plusieurs astuces :
 - Expérimenter la relaxation, la méditation. Il existe des exercices simples de respiration profonde qui vont vous apaiser.
 - Écouter de la musique relaxante.
 - Tester les huiles essentielles (demander conseil à votre pharmacien). À vaporiser sur l'oreiller ou à placer directement dans un diffuseur. Pour le sommeil les huiles essentielles conseillées sont la camomille, la lavande, la marjolaine, faites-vous plaisir selon vos goûts !
- Instaurer un rituel de coucher : il est important d'instaurer un rituel afin que votre corps et votre cerveau se mettent en état de "pré-sommeil". Pour cela veillez à vous coucher tous les jours dans la même plage horaire et à instaurer une routine positive qui vous fait du bien (par exemple boire une infusion, écouter de la musique douce, parcourir un livre).
- Dîner léger (mais pas trop) : la digestion sollicite votre corps. Pour vous endormir plus aisément, manger léger.
- Faire du sport : maintenir une activité sportive régulière permet de trouver plus rapidement le sommeil et surtout d'entrer plus aisément dans des cycles de sommeil profonds. Attention cependant à ne pas faire votre séance de sport juste avant de vous coucher car le sport fait sécréter des endorphines qui vont avoir pour conséquences de faire monter l'excitation, générer une hausse de votre tension et de votre température corporelle. Compter 2 heures afin que tout cela revienne à la normale.



Si malgré ces petits conseils vous ne trouvez toujours pas le sommeil, vous pourrez toujours compter les moutons !



LE NEIJJOHRSBRATSCHTALL

Traditionnellement, le premier de l'an, les marraines et parrains avaient coutume d'offrir à leurs filleuls(les) ce bretzel sucré en pâte briochée, « gross wie'n e schiertor », c'est-à-dire aussi grand qu'un portail de grange ! En effet, à la différence du bretzel salé, la version sucrée est de grande taille, de 30 à 50 centimètres de diamètre en moyenne.

Et si vous confectionniez votre neijjohrsbratschtall ?

Ingrédients :

- 200 g de sucre
- 2 œufs
- 6 cuillerées de lait
- 400 g de farine
- 1 demi-sachet de levure
- 100 g de beurre
- 1 jaune d'œuf pour dorer

Préparation :

- Mélangez le sucre et les œufs.
- Rajoutez le lait.
- Versez ensuite, petit à petit, la farine dans laquelle vous aurez dilué la levure.
- Remuez et malaxez pour éviter la formation de grumeaux.
- Pétrissez avec le beurre coupé en morceaux jusqu'à obtenir une pâte ferme.
- Roulez cette pâte en petits bâtonnets de 20 cm de long un peu plus épais au centre et effilés aux extrémités. Pliez-les en bretzels sur une plaque beurrée et farinée.

Après les avoir dorés avec le jaune d'œuf additionné d'une pointe d'huile, faites-les cuire à four moyen 10 min.

Vos bretzels sont prêts à être dégustés !

Coutume : les jeunes hommes faisaient don d'un bretzel sucré à leurs fiancées et le choisissaient le plus grand possible car plus il était grand, plus leur amour devait être fort !

LES STRUCTURES POUR LES ÂÎNÉS

FAITES-VOUS PLAISIR DANS UNE FOULE D'ACTIVITÉS !

Le choix est large pour remplir ses journées ou soirées et s'amuser grâce aux possibilités qu'offrent La Ville et les associations. Le but est avoué, on est là pour se divertir, apprécier la vie tout simplement dans la bonne humeur partagée avec, à la clé, peut-être la création de liens privilégiés.

LE CENTRE SOCIOCULTUREL

Structure de la Ville de Colmar, le centre socioculturel a mis en place plusieurs ateliers adaptés aux besoins des séniors.

Ateliers séniors

Ces ateliers invitent les séniors à prendre le temps de se rencontrer, de rire, de chanter et de jouer ensemble. Un nouveau thème est proposé chaque semaine. Les ateliers sont en accueil libre.

Où ? À la ludothèque du club des jeunes, 5 rue Princeton.

Quand ? Nouveau rendez-vous à partir de janvier 2026 : les mardis de 14h à 16h (hors vacances scolaires)

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

Boîte à laines : dans le hall du centre Europe, venez tricoter !

Quand ? Les mercredis matin de 9h à 12h, atelier libre et gratuit.

Séances de gymnastique sur chaise en musique, adaptées pour les séniors.

Où ? Club des jeunes

Quand ? Les lundis de 14h à 15h, à partir de fin mars. Inscription pour le premier trimestre de 2026 à effectuer mi-décembre 2025 sur le site. C'est gratuit !

Nouveauté pour mai-juin 2026 (voir inscription sur le kiosque famille du CSC) : il vous sera proposé un atelier diététique sénior, décliné en 5 séances avec l'intervention de professionnels (diététicien, chef cuisinier, ...).

Retrouvez le programme complet sur csc.colmar.fr

+ d'infos au 03 89 30 49 09 et sur Facebook

Important : pour vous inscrire, créer votre dossier d'adhésion sur kiosquecsc.colmar.fr
Pour vous inscrire ensuite à une activité ou plusieurs, connectez-vous sur **Kiosque Familles** du centre socioculturel. **Pour le 1^{er} trimestre 2026, inscriptions à partir du 15 décembre 2025 à 18h** (rubrique « inscription à une activité du centre socioculturel »).

Le centre socioculturel est implanté au centre Europe (**13 rue d'Amsterdam**), au club des jeunes (**5 rue Princeton**) et au centre Florimont (**2 rue des Marguerites**).

L'ARCAL

L'Association des retraités, culture, animation et loisirs de Colmar et environs (Arcal) vous invite à découvrir pléthore d'activités pour les séniors : marches, sorties à la journée, conférences, jeux de société, informatique, réunions à thèmes, vélo pique-nique, voyages yoga, cénologie et zythologie, etc. L'association accueille tous les retraités, pré-retraités et conjoints, 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 ÂÎNÉS

Les séniors se retrouvent tous les jeudis après-midi à la Maison paroissiale Saint-Martin, dans le but de rompre leur solitude et de nouer des liens.

+d'infos auprès de **Nicole Schnell**, créatrice de ce groupe : 06 10 64 10 95



L'AGENDA DE VOS SORTIES

À NE PAS MANQUER EN 2026

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. Début juillet 2026.

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**



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, un après-midi est dédié aux seniors : l'entrée à la Foire est gratuite, tout comme le spectacle au cabaret et la collation. Du 31 juillet au 9 août 2026.

SEMAINE BLEUE

En octobre, à l'occasion de la semaine bleue, semaine nationale des retraités et personnes âgées, différentes manifestations conviviales et intergénérationnelles sont organisées.

OKTOBER FAV

Sous l'impulsion du Parc des expositions de Colmar, l'Oktober FAV est une nouvelle manifestation qui renoue avec l'esprit des festivités d'antan, notamment la célèbre Fête de la Choucroute. Le concept est simple : proposer un repas traditionnel et convivial, accompagné de musique et d'une ambiance festive.

LE 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. Rendez-vous fin novembre 2026.



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.

« Des mets et des mots » : la Bibliothèque des Dominicains vous propose une rencontre gustative autour d'une œuvre chaque dernier mardi du mois (de 13h30 à 14h30) pour découvrir un trésor issu de ses collections.

Chaque premier samedi du mois (à 14h30 et à 16h30) découvrez aussi les visites guidées flash (30mn) du parcours

muséal. Et tous les 3 mois, participez au stammtisch, un concept de conférence participative avec un expert du patrimoine.



Plus d'infos : 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 2026

