

# PROGRAMME D'ACTIVITÉS

ANNÉE 2021 - 2022

À EBERSHEIM



**PASS SANITAIRE  
DEMANDÉ**

Renseignements et inscriptions :

AGF – Section Ebersheim

06 77 75 34 23

a.schandene@agf67.fr



**agf** Association  
Générale des  
Familiales  
du Bas-Rhin

RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE

[www.agf67.fr](http://www.agf67.fr)

Chères familles,

Nous sommes très heureux de vous présenter le premier programme annuel de la section AGF d'Ebersheim.

À travers ces quelques pages vous y découvrirez des activités ponctuelles pour tous : enfants, parents-enfants, grands-parents, petits enfants, adultes, parents, futurs parents et séniors. Nous avons essayé de penser à tous et de vous proposer des activités variées qui plairont à tous : sportif ou créatif, parent, sénior ou enfant.

Notre volonté est de pouvoir proposer des activités variées aux familles du village et de répondre à leurs besoins, c'est pourquoi il va être amené à vivre, à bouger.

Ainsi, certaines activités sont fixées, mais les dates ou les lieux restent à définir. D'autres activités pourront également faire leur apparition ou disparaître, en fonction de vos envies, de vos besoins et de vos disponibilités.

À travers cette plaquette nous souhaitons également vous faire découvrir ou redécouvrir l'Association Générale des Familles du Bas-Rhin.

L'AGF, association reconnue mission d'utilité publique a été créée juste après la guerre. Tout au long de son histoire, elle s'est efforcée de répondre aux besoins des familles à travers des activités de loisirs ou culturelles, mais aussi à travers des missions de soutien aux familles (pass contre le surendettement, médiation familiale, conseils juridiques...).

Toutes ces activités sont portées par une équipe de plus de 400 salariés et 650 bénévoles qui s'efforcent au quotidien d'accompagner les familles et d'agir pour la politique familiale.

Enfin, l'AGF se résume par ses valeurs : généraliste, écoute, soutien, accompagnement, proximité, accessibilité et complémentarité bénévoles-salariés, qu'elle met en œuvre pour toutes les familles.

Nous espérons que vous prendrez autant de plaisir à participer aux activités que nous en avons pris à élaborer ce programme annuel.

Rendez vous dès la rentrée pour participer à nos activités !

*L'équipe de bénévoles*

## ACTIVITÉS ADULTES

 Salle Ignace Heinrich

€ 25€/atelier

### INITIATION SPORTIVE

*Au programme : échauffement global - circuit training (plusieurs ateliers à effectuer, seul ou en duo en fonction des séances) - étirements - retour au calme.*

*En fin de séance, nous pourrons prendre le temps de parler de sport et de bien-être ! Romain, notre coach, répondra à vos questions !*

**Samedi 18 septembre** de 10h à 11h30



### STAGE DE SELF DÉFENSE

(réservé aux femmes)

*Stage de protection défense féminine avec l'association "Allez les filles". Venez entre amies, en famille ou en solo apprendre à vous défendre car « on n'est jamais mieux défendu que par soi même »*

**Dimanche 24 octobre** de 10h à 12h



## ACTIVITÉS SÉNIORS

### « ZEN'ORS AU VOLANT »

 Grande salle de la maire

Journée de sensibilisation à la sécurité routière

**Vendredi 15 octobre** de 9h à 17h30

Inscriptions : 06 49 85 62 31 –

[inscription@mfge.fr](mailto:inscription@mfge.fr)



### ATELIERS NUTRITION SÉNIORS

1<sup>er</sup> trimestre 2022 – dates à définir

### CYCLE DE 15 SÉANCES DE YOGA SÉNIORS

1<sup>er</sup> semestre - Dates à définir



# ACTIVITÉS PARENTS-ENFANTS

€ 1<sup>er</sup> atelier gratuit  
Carte de membre obligatoire (22€) à partir du 2<sup>nd</sup>

📍 Salle Ignace Heinrich

## YOGA (3-11 ans)

*Pourquoi ne pas prendre une heure pour une activité détente en famille ?  
Le yoga parents-enfants vous permettra de renouer les liens, de partager un moment de bien être et de détente que l'on pourra reproduire pour un retour au calme.*

**Les vendredis 5 novembre, 18 février et 22 avril de 10h à 11h**



## ÉVEIL MUSICAL (3-6 ans)

📍 Grande salle de la mairie

*La musique est le meilleur moyen pour adoucir les mœurs, faire du bruit et partager un moment de complicité...alors n'hésitez pas et inscrivez vous aux ateliers animés par Joëlle NORTH.*

**Samedis 25 septembre, 20 novembre, 15 janvier, 19 mars et 28 mai de 10h à 11h**



## INITIATION SPORTIVE (6-12 ans)

*Le sport est un facteur d'émotion, de partage, d'entraide et qui peut être bénéfique pour améliorer ou développer la relation entre un parent et son enfant.*

*Les parents et les enfants seront partenaires durant ce moment sportif et non adversaires. Ils sont amenés à s'entraider et se partager les tâches pour réussir au mieux cette épreuve physique.*

**Samedi 30 octobre de 10h à 11h30**



## COUTURE (8-12 ans)

📍 Grange dimière

*Autour d'une création, venez partager un moment de complicité avec votre enfant.  
L'entraide, le soutien, le partage et la complicité seront nécessaires pour réaliser une création que chacun pourra ramener chez soi*

**Date à venir en mars de 14h à 16h**



# ACTIVITÉS PARENTS, GRANDS-PARENTS OU FUTURS PARENTS

📍 Grande salle de la mairie

€ Gratuit

## ATELIER COUCHES LAVABLES

Plus écologiques, plus saines, plus économiques. Et si vous passiez aux couches lavables ? Le monde de Nalou vous conseillera pour vous permettre de vous équiper et franchir le pas des couches lavables en toute sérénité !

**Mercredi 15 septembre** de 15h à 17h

**Samedi 15 janvier** de 14h à 16h



## CONFÉRENCES ET CAFÉS PARENTS

### -- Le burn out parental

**Mardi 16 novembre** de 19h30 à 21h30  
(conférence)

**Mardi 7 décembre** de 19h30 à 21h (café  
parents)

### -- Le rôle et la place des grands-parents dans la vie de famille

**Jeudi 13 janvier** de 20h à 22h (conférence)

**Jeudi 27 janvier** de 20h à 22h30 (café parents)

### -- Les conflits dans la fratrie

**Jeudi 7 avril** (conférence)

**Jeudi 5 mai** (café parents)

### -- Portage physiologique

**Vendredi 25 mars** de 9h à 11h30

# ACTIVITÉS ENFANTS

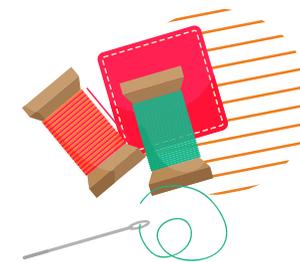
## COUTURE (à partir de 8 ans)

📍 Grange dimière

€ 50€ par atelier\*

À l'aide d'une super maman-couturière, viens apprendre les techniques de couture qui te permettront de réaliser sac, trousse ou autre accessoire de mode.

**Mercredis 13 octobre, 8 décembre, 9 mars  
et 11 mai** de 14h à 16h



## GRAFFITI

📍 Lieu à définir

€ 50€ par atelier\*  
ou 150€ les 4

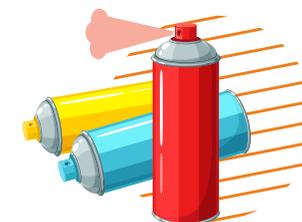
À l'aide d'un professionnel, laisse libre cours à ton imagination.

Au programme des ateliers :

- Initiation graffiti sur des cartons
- Créations de toiles
- Peinture sur cellograph (cellophane tiré pour réaliser une fresque géante)
- Customisation de mini-métro

**Les vendredis 29 octobre et 11 février et jeudi 14 avril** de 14h à 17h

**Le samedi 9 juillet** de 9h à 12h



## INITIATION SPORTIVE (8-12 ans)

📍 Salle Ignace Heinrich

€ 25€ par atelier\*  
ou 90€ les 4

Au programme : activités multi-sports, mais aussi liées à la remise en forme avec des circuit training adaptés aux enfants (très à la mode en ce moment, type CROSSFIT KIDS).

**Mardi 26 octobre** (puis dates à définir durant les vacances scolaires de février, d'avril et de juillet) de 10h à 11h30



\*Remise de 20% appliquée pour les familles dont le QF est inférieur 300€ (sur présentation d'un justificatif).

## ACTIVITÉS POUR TOUS

 Parking de la salle  
Ignace Heinrich

€ Gratuit



### APRÈS-MIDI JEUX avec la ludothèque

Samedi 7 mai de 14h à 17h

## KARATÉ LOISIRS EBERSHEIM

Le Karaté est un art martial qui permet un développement psychomoteur adapté aux enfants. Au travers d'exercices traditionnels, de jeux ludiques et d'une pédagogie spécifique, les jeunes enfants apprennent les valeurs de cette discipline ancestrale: le respect de l'autre, la confiance en soi, la discipline personnelle, la persévérance et le contrôle de soi.

Les cours du Karaté Loisirs Ebersheim ont lieu les mercredis après-midi de 17h à 18h dans la salle polyvalente (petite salle à l'étage), avec Romain Hoch: ceinture noire, athlète de haut-niveau plusieurs fois vainqueur de la coupe d'Europe Wado en combat et coach sportif à titre individuel.

Le Karaté Loisirs Ebersheim est une section mise en place par le Karaté Club de Sélestat.

Renseignements : [secretariat@karateclubselestat.com](mailto:secretariat@karateclubselestat.com) ou sur Facebook : <https://www.facebook.com/KarateClubSelestat>

## PRÉVENTION ET SOUTIEN AUX FAMILLES

L'AGF propose également des services de soutien et d'accompagnement aux familles. Sur tout le département, des bénévoles et des professionnels sont disposés à vous accueillir et vous accompagner.



Préparation à la vie  
de couple



Conseil conjugal  
et familial



Accompagnement  
face aux difficultés  
financières



Médiation  
familiale



Aide  
aux courriers



Conseil juridique,  
de consommation  
et en assurance

Pour plus d'informations n'hésitez pas à contacter le centre social et familial de Sélestat au 03 88 92 15 92 ou à en échanger avec la responsable de section.

## APPEL À BÉNÉVOLES



Vous êtes jeune, en activité ou retraité ?  
Vous êtes disponible une fois par semaine  
ou simplement une fois de temps en temps ?

Vous avez envie de participer à l'animation de votre village  
mais vous ne savez pas trop comment ni par où commencer ?

En tant que bénévoles et habitants d'Ebersheim, nous serons ravis de vous rencontrer afin de discuter des activités qui vous intéressent et pourquoi pas de créer ensemble des projets qui vous ressemblent.

# SIÈGE AGF À STRASBOURG

11 rue du verdon  
67100 Strasbourg  
03 88 21 13 80  
siege@agf67.fr

## Centre social et familial à Benfeld

10 rue du Grand Rempart  
67230 Benfeld  
03 88 74 44 13  
benfeld@agf67.fr

## Centre social et familial à Sélestat

13B Allée de la 1ère Armée  
67600 Sélestat  
03 88 92 15 92  
selestat@agf67.fr

## Centre social et familial à Wasselonne

2 rue Romantica  
67310 Wasselonne  
03 88 87 05 59  
wasselonne@agf67.fr

## Antenne à Haguenau

Place Robert Schuman  
67500 Haguenau  
03 88 93 32 40  
haguenau@agf67.fr

## Ferme éducative AGF

Rue du Sergent Viala  
67860 Rhinau  
03 88 74 66 44  
fermeeducative@agf67.fr

[www.agf67.fr](http://www.agf67.fr)

Ne pas jeter sur la voie publique

L'AGF c'est surtout :



**7085**  
familles  
membres



une présence dans **100**  
communes  
du département



**680**  
bénévoles



**2406**  
places d'accueil  
pour l'enfant



**411**  
salariés

**UNE ÉCOUTE ET UN ACCOMPAGNEMENT AU QUOTIDIEN !**