

# Centre Social et Familial AGF de Sélestat



## CENTRE SOCIAL ET FAMILIAL

Association Générale des Familles  
13b allée de la 1ère armée Sélestat  
03 88 92 15 92  
selestat@agf67.fr  
<https://selestat.agf67.fr>

The logo for the Association Générale des Familles du Bas-Rhin (AGF) is displayed. It features the lowercase letters 'agf' in a bold, black, sans-serif font, with a red curved line underneath. To the right of the logo, the text 'Association Générale des Familles du Bas-Rhin' is written in a smaller, black, sans-serif font. Below the logo, the text 'RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE' is written in a small, black, sans-serif font. In the bottom right corner, the text 'Centre Social et Familial de Sélestat' is written in a small, black, sans-serif font.



Le centre social et familial de l'association générale des familles du Bas-Rhin (AGF67) est installé au cœur de la Cité Humaniste de Sélestat.

Pour la nouvelle saison 2023-2024, toute l'équipe des bénévoles et des salariés est heureuse de vous présenter un programme d'activités construit avec vous et pour vous.

L'AGF 67 est une association familiale départementale ayant une approche généraliste et qui place la famille au cœur de ses actions. Accompagnement à la parentalité, activités éducatives et ludiques pour les enfants, (de quelques mois à 12 ans), il y a forcément au sein du CSF AGF de Sélestat une réponse à vos attentes du quotidien dans votre rôle de parent (Demandez la plaquette spécifique).

A Sélestat, l'AGF est installée depuis 1949 et des activités pour les adultes sont également au cœur de notre projet global d'accompagnement du territoire.

Du Patchwork à la couture, de la marche nordique à la gymnastique douce, de la sophrologie à la cuisine gourmande, sans oublier les randonnées ou encore l'initiation à la tablette numérique ou à l'informatique, en passant par des expositions, il y a, là aussi, forcément une activité qui peut répondre à vos attentes.

Et vous pouvez venir nous voir et proposer la mise en place de nouvelles activités, ou devenir bénévole...

Le centre social et familial AGF de Sélestat propose également un soutien et un accompagnement, des informations et des conseils, aux familles rencontrant des difficultés. Conseils juridiques dans les domaines de la consommation et du droit de la famille, conseil budgétaire, conseil conjugal et médiation familiale peuvent aussi être des outils pour l'épanouissement des personnes et des familles.

En partenariat avec la Ville de Sélestat, la Communauté de Communes de Sélestat, la Caisse d'Allocations Familiales du Bas-Rhin, le CSF AGF 67 de Sélestat est un maillon actif de la construction de l'enfant et de la famille, pour tendre, tous ensemble, vers une société plus humaniste.

Soyez les bienvenus.

L'équipe du CSF

# ACTIVITÉS ADULTES



**TARIF : 150€ / CYCLE**  
**+ CARTE DE MEMBRE : 22€**

## ATELIER SOPHROLOGIE

Besoin de souffler, de faire un pas de côté dans l'agitation du monde ?

Venez respirer, vous détendre et partager vos ressentis en pratiquant la sophrologie en groupe de 10 personnes. Pour explorer nos capacités de bien-être, la relaxation dynamique alterne des stimulations douces du corps (mouvements, étirements et contractions assis sur une chaise ou debout), des exercices respiratoires et des pauses d'intégration afin d'accueillir le positif en nous.

Activité psycho corporelle équilibrante, où la conscience du souffle et les sensations corporelles sont premières.

Ouvert à tous, tenue confortable et déchaussée

Animé par Catherine Brun,  
Sophrologue praticienne certifiée.

Cycle de 15 séances, Possibilité d'enchaîner les 2 cycles

Cycle 1 : du 22/09/2023 au 26/01/2024  
Cycle 2 : du 02/02/2024 au 14/06/2024

**le vendredi soir**  
**de 18h30 à 19h30**  
**(hors vacances scolaires)**

## ATELIER CUISINE

Conviviale, solennelle, gourmande, la cuisine s'invite dans nos vies pour des repas simples, des soirées familiales, des fêtes amicales.

A travers ces ateliers, vous serez proposées, de nouvelles recettes ainsi que des astuces culinaires pour gagner du temps. Cuisiner est un moment privilégié qui développe tous les sens, le plaisir olfactif avec les parfums d'épices et d'aromates, le plaisir des yeux avec un festival de formes et de couleurs, le plaisir de l'écoute avec les bruits de la préparation et le plaisir du goût. Cuisiner incite à déguster les plats avec les sens en éveil.

Le contenu des séances sera adapté en fonction des envies, des besoins des participants et des saisons.

Animé par Roger Bouhassoun, chef cuisinier

14/09 - 12/10 - 09/11 - 14/12/2023  
11/01 - 08/02 - 14/03/2024  
11/04 - 16/05 - 13/06/2024

**Le deuxième jeudi de chaque mois**  
**de 19h30 à 21h30**



**TARIF: 70€/AN**  
**+ CARTE DE MEMBRE: 22€**





**TARIF : 10€ / AN**  
**+ CARTE DE MEMBRE : 22€**

## RANDONNÉES PÉDESTRES

Randonnées d'une dizaine de km en moyenne et d'un dénivelé d'environ 300 à 400 m (sans grande difficulté) dans les Vosges et occasionnellement en plaine lors de la période hivernale.

Ces sorties se déroulent dans un cadre familial et convivial très apprécié par les randonneurs.

Programme détaillé disponible auprès du secrétariat.

Tous les jeudis après-midi

## MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est une marche dynamique avec des bâtons qui permet d'améliorer la respiration, d'entretenir le système cardio-vasculaire et de tonifier les chaînes musculaires de l'ensemble du corps, épaules, pectoraux, abdominaux, bras, dos, cuisses et jambes.

C'est un sport complet et équilibré pouvant être pratiqué à tout âge. Elle permet de lutter contre l'ostéoporose et d'améliorer la circulation sanguine, renforçant aussi le système immunitaire.

Pratiquée en groupe, la convivialité est de mise !

Avec le soutien de la Conférence des financeurs du Bas-Rhin

Sur inscription, Groupe de 10 personnes

**Cycle de 10 séances**  
**Démarrage le 27/09/2023**  
**de 10h à 11h**



**TARIF : GRATUIT**  
**+ CARTE DE MEMBRE : 22€**





**TARIF : 50€**  
**+ CARTE DE MEMBRE : 22€**

## ATELIER COUTURE

Envie de découvrir sa machine à coudre et la dompter, d'acquérir des techniques de base simples pour faire soi-même et de développer son esprit créatif, le tout lors d'un moment convivial ?

Alors l'atelier couture est fait pour vous.

Nous partirons des souhaits des participants à chaque séance, pour proposer une réalisation simple (tote bag, set de table etc.) afin d'encourager et valoriser le/la couturier(e) qui sommeille en vous ! On commence ensemble, on regarde les difficultés, on rigole et surtout on se jette à l'eau !

Ouvert aux adultes de tous niveaux, particulièrement aux débutants. Chacun apporte sa machine à coudre et son matériel et repart avec sa réalisation.

Début des ateliers le mardi 26 septembre.

26/09 - 17/10 - 28/11 - 12/12/2023  
23/01 - 20/02 - 19/03/2024  
16/04 - 28/05 - 25/06/2024

Le mardi soir de 20h à 22h  
une fois par mois

## ATELIER PATCHWORK

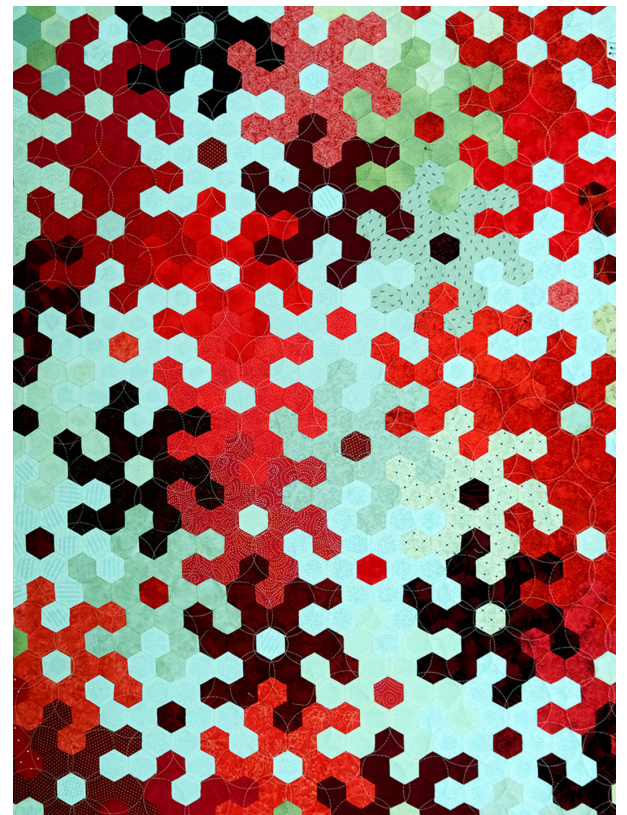
Club de patchwork Selest'patch

Nous vous invitons à nous rejoindre au club de Patchwork pour partager des après-midis ou des soirées de détente tout en faisant des articles décoratifs et utiles tels que les panneaux muraux, sacs, etc.

Nous proposons également une initiation aux différentes techniques de broderie pour rehausser les créations de tissu.

Début des ateliers le lundi 18 septembre 2023

Début des ateliers le vendredi 8 septembre 2023



Le 1er et le 3ème lundi du mois  
à partir de 14h

Un vendredi / mois  
à 20h

**TARIF : 50€/ AN, POUR 2 FOIS / MOIS**  
**30€/ AN, POUR UNE FOIS / MOIS**  
**+ CARTE DE MEMBRE : 22€**





**TARIF : GRATUIT**  
**CARTE DE MEMBRE : 22€**

## ATELIER D'INITIATION AUX TABLETTES NUMÉRIQUES ET AUX ORDINATEURS PORTABLES

Découvrez les fonctionnements d'une tablette numérique ; ses applications pratiques et autres fonctionnalités : appareil photo, vidéo, appel en visio... Pour aller plus loin avec votre PC portable windows, un autre cycle est également en place pour vous aider à être autonome.

Ces ateliers sont proposés dans le cadre du dispositif de la Conférence des financeurs.

Cycle de 5 séances, inscription obligatoire pour le cycle complet.

### Cycle 1 tablette

**Les Mercredis de 9h à 10h30**

27/09 - 04/10 - 11/10 - 18/10 - 25/10/2023

### Cycle 1 PC portable

**Les Mercredis de 10h45 à 12h15**

27/09 - 04/10 - 11/10 - 18/10 - 25/10/2023

### Cycle 2 tablette

**Les Mercredis de 9h à 10h30**

15/11 - 22/11 - 29/11 - 06/12 - 13/12/2023

### Cycle 2 PC portable

**Les Mercredis de 10h45 à 12h15**

15/11 - 22/11 - 29/11 - 06/12 - 13/12/2023

## APRÈS-MIDI JEUX

Pour répondre à une demande croissante, nous vous proposons de nous retrouver pour lancer une après-midi conviviale de jeux.

Premiers rendez-vous:

le 26 septembre et/ou le 6 octobre à 14h

**Le mardi et/ou vendredi**  
à définir lors du premier RDV

**TARIF : 10€/AN**  
**+ CARTE DE MEMBRE : 22€**

## SOUTIEN SCOLAIRE MATHÉMATIQUES

Soutien personnalisé et révisions en mathématiques pour les collégiens, Aide aux devoirs et à la méthodologie. Cours collectifs en petit groupe.

Démarrage après les vacances d'automne

**Le lundi**  
de 17h30 à 18h30  
( Hors vacances scolaires )

**TARIF : 50€ POUR CYCLE DE 10 SÉANCES, RENOUELABLE**  
**+ CARTE DE MEMBRE : 22€**





## GYMNASTIQUE DOUCE



**TARIF : 200€/AN**  
**+ CARTE DE MEMBRE : 22€**

Afin de se maintenir en bonne santé après 50 ans, il est fortement recommandé de poursuivre ou reprendre une activité sportive. On entretient ainsi son corps, sa mobilité, sa musculature, son cœur et sa santé mentale. La Gym douce est alors une alliée incontournable pour une stimulation globale et une amélioration de sa condition physique apportant par la même occasion, une forme de relaxation.

C'est aussi l'occasion de se retrouver avec son conjoint, ses amis ou ses voisins.

Les cours sont assurés par des animateurs formés en sport adaptés aux séniors. Ils ont lieu hors vacances scolaires.

**Démarrage des cours le lundi 18 septembre 2023**

**Lundi de 17h15 à 18h15**

Gymnase Jean Monnet

**Mercredi de 8h30 à 9h30**

Gymnase Jean Monnet

**Vendredi de 9h à 10h**

Foyer Saint Georges

## EXPOSITIONS

Lieu de vie, de rencontre, de partage, de passage, le Centre Social et Familial de l'Association Générale des Familles de Sélestat se veut aussi être un lieu de découverte au cœur de la cité humaniste.

Pour cette nouvelle saison, nous vous proposons de découvrir ou de redécouvrir des artistes locaux, peintres, plasticiens, photographes à qui nous offrons nos murs pour des expositions de deux mois. Parce que la culture et l'art sont des outils de construction et d'épanouissement de la personne, vous êtes invités à vous imprégner du talent et de la création des artistes contemporains, qui ouvrent des fenêtres sur l'imaginaire et le rêve.

**Exposition Pierre ZIMMERMANN**  
du 4 septembre au 27 octobre  
**Vernissage**  
Mercredi 05/09 à 18h



C'est avec Pierre Zimmermann que débute la saison artistique au CSF-AGF et l'exposition de ses œuvres. Peintre auto-didacte depuis une quarantaine d'années, Pierre Zimmermann est également passionné de photo. Il se définit comme peintre figuratif photographique, utilisant les possibilités infinies et les propriétés de la photo numérique pour travailler les sujets qu'il peint ensuite. Ses thèmes de prédilection actuels sont les portraits d'enfants et la danse.

**ACCESSIBLE DURANT LES HORAIRES D'OUVERTURE DU CENTRE SOCIAL ET FAMILIAL**



# SORTIES CONVIVIALES ET CULTURELLES

## SORTIE AU MUSÉE DU VAL DE VILLÉ - REPAS À LA FERME AUBERGE - VISITE DES CONFITURES DU CLIMONT

Jeudi 07/09/2023

TARIF : 50€  
REPAS COMPRIS

Visite du musée du Val de Villé à Albé  
Repas à la ferme auberge des Cimes suivi d'une visite des confitures du Climont  
Bus au départ de Sélestat à 9h, retour pour 18h

## SORTIE AU FRAC ET REPAS "AU PIED DE BOEUF"

Jeudi 05/10/2023

Visite et animation au FRAC Alsace à Sélestat et repas "Au pied de Boeuf"  
RDV au FRAC à 10h

## FRIBOURG AUX COULEURS DE NOËL

Jeudi 07/12/2023

Le marché de Noël de Fribourg (DE) est l'une des plus belles curiosités touristiques hivernales qui célèbre Noël. Créé en 1973, il compte plus de 120 exposants  
Sur place, visite et repas libre suivant les préférences de chacun.  
Bus au départ de Sélestat vers 9h30 et retour vers 18h.

## CINÉ - REPAS

Jeudi 01/02/2024

12h repas à la Maison du pain,  
15h30 Séance de cinéma spéciale pour l'AGF  
Rendez-vous à 12h à la Maison du pain

## MUSÉE WURTH - REPAS À OTTROT - PROMENADE

Jeudi 04/04/2024

Musée Wurth à Erstein - Repas à Ottrott - Promenade au parc de la Charité  
Bus au départ de Sélestat à 9h30, retour pour 18h

## DÉJEUNER AU FIL DE L'EAU - BREISACH

Jeudi 16/05/2024

Prendre le temps de se laisser bercer par le Rhin au fil de l'eau et profiter d'une croisière gourmande avec un repas d'asperges.  
Au programme balade sur le Rhin, repas sur le bateau et promenade libre dans Breisach.  
Départ en bus de Sélestat vers 9h30 et retour vers 18h.

## ÉCOMUSÉE - UNGERSHEIM

Jeudi 13/06/2024

Sortie à l'Écomusée à Ungersheim  
Départ en bus de Sélestat vers 9h30 et retour vers 18h.

### Modalités d'inscriptions:

Les inscriptions seront possibles à partir de la date de la sortie précédente via un formulaire d'inscription, celui-ci pourra vous être transmis par mail ou courrier sur simple demande, via les bénévoles présents lors de la sortie ou en passant nous voir.

Les tarifs seront communiqués au fur et à mesure.

Les inscriptions seront prises en compte par ordre d'arrivée à réception de la fiche d'inscription et du règlement.

Les sorties en bus nécessitent un minimum de 30 participants.

La carte de membre est obligatoire pour participer à ces sorties.



# VIVRE AVEC LE GRAND AGE ( VGA )



## ACCOMPAGNEMENT DE LA PERSONNE AGÉE

Vous êtes un aidant ou une personne âgée en perte d'autonomie ?

L'équipe de bénévoles de Vivre avec le Grand Age peut vous accompagner pour un soutien au quotidien dans les gestes de la vie :

vous véhiculer pour aller faire les courses, lors de rendez-vous médicaux, chez le coiffeur...

contactez le CSF  
au 03 88 92 15 92

au plus tard 3 jours ouvrables avant la date de l'accompagnement souhaité

**PARTICIPATION FINANCIÈRE POUR UN ACCOMPAGNEMENT ALLER-RETOUR À SÉLESTAT : 5€  
+ CARTE DE MEMBRE : 22€**

## EN PARTENARIAT AVEC LA RÉSIDENCE BIEN-ÊTRE 7, rue Jean Meyer à sélestat

### QI GONG SUR CHAISE (GYMNASTIQUE DE SANTÉ)

Il s'agit de mouvements simples adaptés à tous et faciles à reproduire pour garder sa mobilité, reprendre confiance en son capital musculaire et se sentir bien.

La résidence ouvre 12 places à des personnes extérieures sur inscription. Le règlement se fait sur place au moment de l'activité

Reprise le 18 aout 2023

### APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ

Les premiers lundis de chaque mois de 14h à 17h

La résidence accueille 15 participants pour un après-midi autour de la Belote, du Qwirkle, Rummikub etc.

Démarrage le lundi 4 septembre 2023

Pour soutenir ces moments conviviaux, Il est bienvenu de consommer sur place. Café ou infusion : 1€, viennoiserie : 2€

Qi Gong

Les vendredis  
de 10h-11h

Jeux de société

Le premier lundi de chaque mois  
de 14h à 17h



**TARIFS : QI GONG SUR CHAISE : 4€ LA /SÉANCE  
JEUX DE SOCIÉTÉ : GRATUIT SUR INSCRIPTION  
+ CARTE DE MEMBRE : 22€**



# ACCÈS AUX DROITS / SERVICES AUX FAMILLES



**SERVICES GRATUITS**

## PASS SURENDETTEMENT

L'AGF, en tant que partenaire du dispositif « Point Conseil Budget » vous propose de vous accompagner pour toutes vos questions budgétaires et de consommation (résiliations, abonnements, arnaques...)

Vous souhaitez également être aidé dans une négociation amiable de certaines dettes et/ou dans un dossier de surendettement ?

Vous pouvez contacter notre équipe pour vous accompagner dans vos démarches.

Sur RDV en contactant l'AGF  
au 03 88 92 15 92 ou [pass.selestat@agf67.fr](mailto:pass.selestat@agf67.fr)

## PERMANENCE JURIDIQUE

Pour toutes vos questions juridiques, une avocate expérimentée vous conseille et vous oriente vers les professionnels adéquats.

Sur RDV le 1er lundi du mois de 14h à 16h  
au 03 88 92 15 92 ou [selestat@agf67.fr](mailto:selestat@agf67.fr)

## CONSEIL CONJUGAL ET FAMILIAL

Vous traversez des difficultés dans votre vie personnelle, conjugale ou familiale, vous souhaitez faire le point et trouver des solutions ?

Venez rencontrer notre équipe pour vous aider à retrouver du dialogue, gérer des conflits...

Le tarif de la consultation est calculé selon un barème qui prend en compte les revenus et le quotient familial .

Sur rendez-vous  
au 06 67 97 36 89

**PREMIÈRE CONSULTATION  
GRATUITE**

## MÉDIATION FAMILIALE

Divorce, séparation, conflit, rupture de liens familiaux...

La médiation familiale offre un temps d'écoute, de respect mutuel et de concertation.

Elle permet aussi de rétablir une communication constructive, de prendre en compte les besoins de chacun et de chercher des solutions concrètes.

Le tarif de la consultation est calculé en fonction des revenus.

Sur rendez-vous  
au 03 88 23 57 75

**PREMIER ENTRETIEN  
GRATUIT**





# INFORMATIONS PRATIQUES

## CARTE DE MEMBRE AGF 2023 -2024

- Notre carte de membre est valable du 1er juillet 2023 au 30 juin 2024
- Elle est obligatoire
- Coût annuel de 22 € par foyer fiscal
- Elle concerne l'ensemble des antennes de l'AGF du Bas-Rhin
- Elle donne droit à une réduction fiscale
- Elle offre des tarifs réduits à l'unité ou à l'abonnement à la piscine des Remparts de Sélestat

## INSCRIPTIONS

Les inscriptions aux activités sont ouvertes à partir du 28 août 2023.  
Sauf indication contraire, les activités se déroulent dans les locaux du CSF de Sélestat.

## APPEL À BÉNÉVOLES

Vous avez des spécificités que vous souhaitez partager, vous êtes motivé(e) à encadrer une animation, à transmettre un savoir-faire ou à vous investir au sein d'une action existante ?  
Contactez-nous !



## GIVE BOX

Venez librement déposer, échanger, prendre des objets, livres, jouets, dans une armoire à l'abri et accessible aux horaires d'ouverture du CSF.

## VACANCES SCOLAIRES :

Du 21 octobre au 5 Novembre 2023  
Du 23 décembre 2023 au 7 janvier 2024  
Du 24 février au 11 mars 2024  
Du 20 avril au 6 mai 2024  
à compter du 6 juillet 2024

Le contenu de ce programme ( activités, tarifs et calendriers ) est susceptible de varier en cours d'année.  
Des activités peuvent se rajouter ou être annulées.  
N'hésitez pas à consulter notre site internet, notre page Facebook ou à nous contacter.

## Crédits Photos :

Michel Koebel, Pierre Zimmermann et Freepik



## L'ÉQUIPE :

**Mélanie FISCHER**

Accueil des publics  
inscriptions & communication

**Christelle HARTMANN**

Accueil des publics  
inscriptions & gestion

**Anaïs MERKEL-HOTZ**

Référente familles

**Michel KOEBEL**

Direction

## Renseignements et inscriptions:

Centre Social et Familial (CSF)  
de l'AGF de Sélestat,  
13b, allée de la Première Armée

☎ 03.88.92.15.92

✉ [selestat@agf67.fr](mailto:selestat@agf67.fr)

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

📘 AGF de Sélestat

## Horaires d'ouverture du secrétariat :

Du lundi au vendredi  
de 9h à 12h et de 14h à 17h

Un grand merci à nos partenaires dans l'action, l'association Tremplin de Sélestat, le SMICTOM d'Alsace Centrale, l'ARSEA, le cinéma le Select, la Maison de la Nature du Ried et de l'Alsace Centrale, la Conférence des financeurs, l'association L'Autre Scène, les Tanzmatten, le CCAS de la ville de Sélestat, la Résidence Bien-être à Sélestat, les collèges et lycées de Sélestat et Châtenois, la Ferme pédagogique AGF de Rhinau.

**Sélestat**<sup>®</sup>  
Alsace Centrale

 Communauté  
de Communes  
de Sélestat

 **ALSACE**  
Collectivité européenne

réseau d'accompagnement des  
**PARENTS**

 ALLOCATIONS  
FAMILIALES  
Caf  
du Bas-Rhin

Ne pas jeter sur la voie publique