



## **Club Barrabino**

**Association de Loisirs et Services  
en faveur des Seniors**

**8 rue Michel Debré  
57600 FORBACH**

**03.87.85.33.58**

**Horaires d'accueil :**

**Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h**

**Horaires d'ouverture du bureau :**

**Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30**

**Vous pouvez également nous contacter par mail à l'adresse  
suivante :**

**[contact@barrabino.fr](mailto:contact@barrabino.fr)**

# Présentation

L'Association de loisirs et de services pour Seniors - Club Barrabino - est une association à but non lucratif de droit local qui concerne notamment les départements d'Alsace/Moselle et adhérente à la Fédération Seniors Moselle. Elle est régie par la loi de 1908.

Pour qui ?

Pour les Seniors de plus de 55ans ayant une carte de membres de l'Association ainsi que la cotisation de 24€ à jour.

Pourquoi ?

Le Club Barrabino est une structure destinée à l'accueil des Seniors, aux Loisirs et aux Services.

Parmi les services : le Club Barrabino propose de la restauration sur place ou en portage de repas à domicile. Ce service est rendu tous les jours de la semaine à midi, sauf samedi et dimanche pour le restaurant. L'association propose également un service de voiturage pour permettre le déplacement sur Forbach.

Concernant les loisirs, le Club propose à ses adhérents des activités physiques (gym douce, stretching, sophro pilâtes, country, zumba, qi gong), une chorale, des jeux de société, du dessin, du crochet, des activités cérébrales, de l'art floral, des déjeuners ou thés dansants, des activités culturelles (sorties, visites touristiques ou culturelles, réunions d'informations sur thèmes variés...), le loto, le quiz...

Quand ?

L'Association accueille ses membres comme suit :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h30/17h	8h30/17h	8h30/17h	8h30/17h	8h30/17h	FERME	FERME

Attention : ces horaires sont susceptibles d'être modifié notamment durant la période estivale.

# Restauration

Nous proposons un service de restauration  
**du lundi au vendredi**  
**à partir de 11h30.**

Nos menus uniques comprennent :

Entrée ou potage

Plat de résistance

Fromage ou Dessert

Pain

Café



Pour en bénéficier, il est nécessaire de réserver  
au minimum 24h à l'avance par téléphone  
au **03.87.85.33.58.** ou directement au bureau d'accueil.

Prix du menu en semaine avec le café **12€**

Prix du menu les *jours fériés* avec le café, un verre de vin et l'eau **18.00€**



## Cafétéria

Envie d'un café le matin ?

Ou d'un morceau de gâteau, d'une glace l'après-midi ?

N'hésitez pas à venir nous rendre visite du lundi au vendredi pour une petite collation réalisée par nos soins en fonction des disponibilités.

Action financée avec la participation de la CARSAT Alsace Moselle.

# Portage de repas



Le repas est porté à votre domicile par Audrey.

Il est livré froid entre 8h30 et 12h00, dans un conditionnement adapté.

Il se réchauffe sans aucune manipulation pour être prêt à manger à midi.

Le repas du samedi et dimanche est livré avec le vendredi après-midi et se conserve au réfrigérateur.

Les commandes se font la veille au secrétariat ou directement chez Audrey 24h à l'avance.

**Tous les jours ouvrables.**

Tarif : 13€ le repas

Aide aux repas possible pour les personnes éligibles à l'aide social.



# Voiturage

Vous avez des difficultés dans vos déplacements.

Nous vous proposons de venir vous chercher en voiture à votre domicile pour vous emmener chez le médecin, le coiffeur, dans une administration, chez des amis ou tout simplement au Club. Déplacements sur Forbach uniquement.

**Du lundi au vendredi entre 9h et 17h.**

Tarif : 3.00 € le trajet.

Dégressif si plusieurs personnes au départ et à destination du même endroit.

A partir de 2 personnes : 2.50€ par trajet par personne. Idem pour 3 personnes.

Pour 4 personnes : 2€ par trajet par personne.

Pour les personnes non imposables, le tarif est réduit de moitié.

Action financée avec la participation de la CARSAT et du département de la Moselle



# Les Activités Gymniques

Mme Liliane KRASOVEC, monitrice diplômée, assure et prépare tous les cours. Chacun y trouvera une activité à son goût et à son niveau. N'hésitez pas à lui demander conseil.

Des vêtements et des chaussures adéquats sont indispensables pour y participer.

PROGRAMME :

**Lundi :           Gym Tonique de 9h à 10h**  
**Gym Douce – maintien musculaire de 10h15 à 11h15**

**Jeudi :           Stretching de 9h à 10h**  
**Gym douce – équilibre et assouplissement de 10h15 à 11h15**



Tarif : Le ticket à la séance est de 2.80€ (25€ par 10).

Une participation de 18€ pour la licence sportive obligatoire sera demandée à l'ensemble des personnes souhaitant pratiquer une activité sportive.

## Aquagym à la piscine de Forbach

Vous souhaitez faire de l'exercice sans forcer, la piscine de Forbach vous accueille :

**Chaque lundi après-midi, mardi après-midi et mercredi matin durant 40min.**

Inscription obligatoire à la piscine directement ou au 03.87.85.92.91

Tarif au club : 2.50 € entrée de la piscine + 3.50 € la séance

Les tickets d'entrée à la piscine sont également valables en dehors des séances d'aquagym.

## Sophro Pilâtes

Découvrez cette activité physique adaptée à la fois douce et tonique travaillant sur le renforcement musculaire et l'évacuation des tensions mentales avec notre animatrice, Bruna.

En fonction des capacités de chacun, elle peut se pratiquer assis.

Tarif : 18€ licence sportive + 2.80€ ticket sport ou 25€ pour l'achat de 10tickets

**Chaque mercredi de 9h30 à 10h30**

# Atelier Bien Être – Sophrologie

Venez assister à ces ateliers autour de la détente, la relaxation, la respiration et laissez-vous emporter par la douce voix de notre sophrologue, Bruna.

Tarif : 2 tickets activités soit 5.60€ la séance ou 12.50€ les 5 séances

**Chaque mercredi de 10h45 à 11h45**



## Fitness Latino

Venez bouger sur des airs latinos grâce à ces cours de fitness adaptés et préparés par notre animatrice, Bruna.

Merci de vous munir d'une tenue adaptée et chaussures type baskets.

Tarif : 18€ licence sportive + 2.80€ ticket sport ou 25€ pour l'achat de 10tickets

**Chaque mercredi de 14h à 15h**

## Pilâtes

Cette gymnastique tonique travaillant sur le renforcement musculaire, se pratique souvent au sol. Un tapis sera donc indispensable.

En fonction des capacités de chacun, Bruna pourra adapter les mouvements sur chaise.

Tarif : 18€ licence sportive + 2.80€ ticket sport ou 25€ pour l'achat de 10tickets

**Chaque mercredi de 15h15 à 16h15**

## Country



La Danse Country est conviviale et accessible à tous.

Guidé par Daniel THIRY, animateur confirmé de plusieurs clubs en Moselle Est, cette activité qui a vu le jour aux Etats-Unis, se danse sur des chorégraphies précises, en ligne et sans partenaire.

Merci de vous munir que d'une tenue adaptée, de préférence sans talons.

**Chaque jeudi de 14h à 15h15**

Tarif : 18€ licence sportive + 2.80€ ticket sport ou 25€ pour l'achat de 10tickets



## Qi Gong

Gymnastique traditionnelle chinoise et science de la respiration, cette approche "corps esprit" qui ressemble à la gymnastique douce est idéale pour améliorer votre qualité de vie.

Guidée par M. Denis RETTENBACH, moniteur confirmé, cette pratique peut même permettre de réduire l'hypertension, le stress et renforcer le système immunitaire. En fonction des capacités de chacun, elle peut se pratiquer assis.  
Merci de vous munir d'une tenue adaptée.

Tarif : 18€ licence sportive + 2.80€ ticket sport ou 25€ pour l'achat de 10tickets

**Chaque vendredi de 14h15 à 15h15**

A partir du 19 septembre 2023, 8 séances découverte au foyer de Marienau le mardi de 9h30 à 10h30. Atelier gratuit financé par la CARSAT, uniquement sur inscription.

## Yoga



Art de vivre indien depuis des millénaires, ce mélange de postures et d'exercices de respiration vise à apporter un bien-être physique et mental. Mme Thérèse SCHLUTER vous permettra de travailler sur l'assouplissement tout en renforçant le corps et en améliorant le système cardio-vasculaire.

Tarif : 18€ licence sportive + 2.80€ ticket sport ou 25€ pour l'achat de 10tickets

**Chaque vendredi de 15h15 à 16h15**

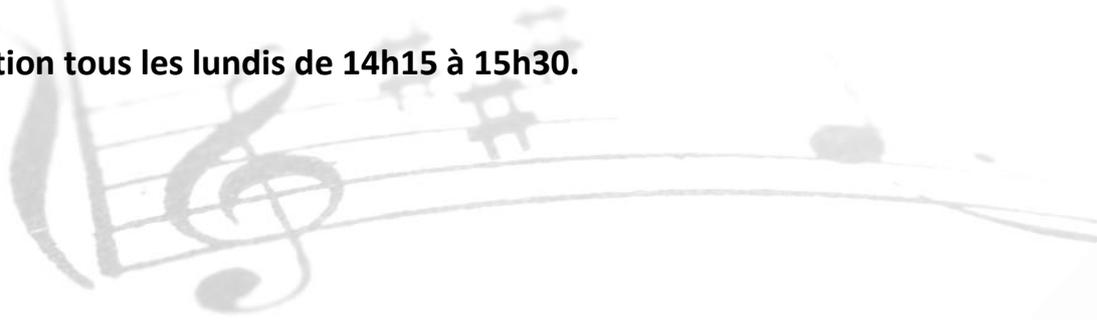
## Chorale

Chanter libre et c'est l'expression de la joie de vivre !

Monsieur Alfred VEITH, notre chef de cœur, vous invite à joindre votre voix à toutes celles de notre chorale.

Nos choristes animent de nombreuses fêtes et donnent des concerts dans différents lieux au long de l'année.

**Répétition tous les lundis de 14h15 à 15h30.**



## Cours de dessin



Animés par M. DINCHER, les cours de dessin ont démarré par l'apprentissage au crayon de papier avant de s'attaquer à d'autres techniques.

Les novices sont bien sûr les bienvenus. Il n'est jamais trop tard pour apprendre !

**Chaque lundi de 14h à 16h**

## Crochet

Réalisez de nombreuses créations grâce aux conseils de Marion. Proposez-lui un projet et laissez vous guider. Les débutants sont encouragés à venir découvrir la technique.

**Chaque jeudi de 14h à 16h**



## Informatique

Muni de votre ordinateur portable ou de votre tablette numérique, le Club vous propose de découvrir ou d'approfondir vos connaissances en informatique par le biais d'un conseiller numérique de la Ville de Forbach.

Plus d'information au secrétariat  
ou directement en mairie au 03.87.84.31.27



## Jeux de société

Pour les amateurs de jeux de société, nous tenons à votre disposition un large choix de jeux de toutes sortes : rummy, triomino, scrabble, belote, tarot...

Venez seul ou avec des amis passer un agréable moment, en bonne compagnie.

Ce loisir est également recommandé pour ceux et celles qui souhaitent entretenir leurs facultés de mémorisation et de concentration.

**Tous les mardis de 13h30 à 16h45.**

## Scrapbooking

Une fois par mois, Mme Crocetta CONTI vous propose de créer des cartes de vœux : anniversaire, remerciement, Noël, pochette cadeau, ...  
Seul le matériel est à votre charge.

**Le mardi de 14h à 16h.**

# Activités Cérébrales

## Mémoire Allemand

Mme Christine OLBERT, de "Senioren Akademie" de Völklingen, anime ces ateliers et propose des exercices de stimulation. Ils sont dispensés en allemand.

## Mémoire Français

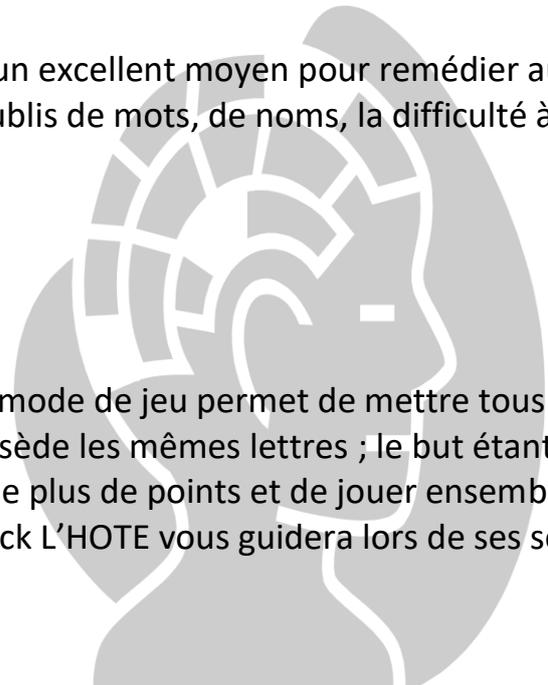
Mme Hélène ROYER anime ces ateliers qui sont un excellent moyen pour remédier aux petits tracas de la vie quotidienne, comme les oublis de mots, de noms, la difficulté à se concentrer...

## Scrabble Géant

Appelé plus couramment Scrabble Duplicate, ce mode de jeu permet de mettre tous les joueurs sur un pied d'égalité. Chaque joueur possède les mêmes lettres ; le but étant dans un temps donné de trouver le mot qui rapporte le plus de points et de jouer ensemble sur une même partie projetée sur un écran. M. Patrick L'HOTE vous guidera lors de ses séances.

Le ticket à la séance est de 2.80€ ou 25€ pour l'achat de 10tickets

**Les vendredis de 9h15 à 11h15 en alternance selon planning.**



## Retrouvez également :

### L'Art Floral



Venez réaliser vos propres compositions grâce aux conseils de Déborah, fleuriste à Hombourg-Haut. Chaque mois, un nouveau thème vous est proposé.

**Une fois par mois.**

Tarif : 22€ la composition

### Le Loto



Jeu traditionnel connu de tous, le loto ou bingo permet de passer un moment divertissant et convivial. Les plus chanceux repartent bien sûr avec des lots ou des tickets repas.

**3 fois par an.**

Tarif : 1€ le carton et 5€ les 6.

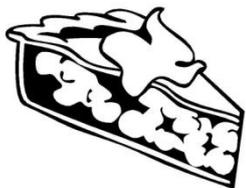
### Les Excursions



Mme Rose Marie AHR accompagne les groupes lors des sorties touristiques ou culturelles.

**Fréquences et tarifs variables.**

## Les Anniversaires



Un gâteau d'anniversaire à déguster sur place est offert à chaque personne née durant le mois en cours sous réserve de disponibilité et d'inscription.

**Une fois par mois.**

## Les activités ponctuelles

Selon le programme mensuel, retrouvez nos activités « Quiz, Conférences, Journée à thèmes,... »

**Et bien d'autres activités encore...**