

Mulhouse actus *Seniors*



ÉDITION
LE SPORT
ET
LE BIEN-ÊTRE
SEPTEMBRE 2023



Prenez la rentrée du bon pied avec cette première gazette trimestrielle sur le thème du sport et du bien-être ! Découvrez les multiples activités sportives, de loisirs ou encore de rencontre, accessibles près de chez vous, compilées par Mulhouse Aînés.



édito

« *Mulhouse actus Seniors* », la gazette des aînés pour les aînés est née !

Elle est le fruit de la volonté des membres de l'instance participative Mulhouse Aînés, sa parution sera trimestrielle.

La première parution vous propose des pistes pour le bien-être près de chez vous : sortir, marcher, se rencontrer, se divertir, pratiquer une activité sportive....

Chaque numéro traitera d'une thématique spécifique. L'engagement et le dynamisme des membres de Mulhouse Aînés vous accompagneront pour vous informer des événements qui sont susceptibles de vous intéresser.

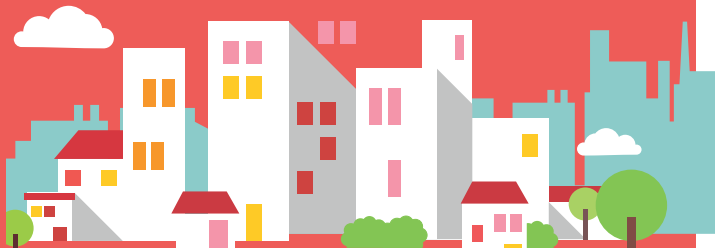
Michèle LUTZ, Maire de Mulhouse, et ses équipes, soucieuses du bien-être de ses habitants âgés, sont engagées depuis 2016 dans la démarche Ville Amie Des Aînés (VADA). La lutte contre l'isolement social est notamment l'un des axes prioritaires du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

Dans cet objectif, l'information et la communication sont essentielles et je remercie Mulhouse Aînés d'avoir pris cette priorité à bras le corps en collaboration avec la « Clé des Aînés ».

Merci à eux, bonne lecture !

Alfred OBERLIN

Adjoint au Maire de Mulhouse, délégué aux Personnes Agées.





sport et bien-être

➤➤➤ La Maison Sport-Santé : pour se (re)mettre au sport et préserver sa santé !

Découvrez ou renouez avec la pratique d'une activité physique et sportive pour **rester en bonne santé** à la Maison Sport Santé.



Ce dispositif d'accompagnement à l'activité physique s'adresse aux :

- **Personnes en bonne santé** qui n'ont jamais pratiqué de sport ou n'en ont pas fait depuis longtemps et veulent se remettre à l'activité physique avec un accompagnement à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge ;
- **Personnes souffrant d'affections de longue durée** à des fins de santé, de bien-être ainsi qu'à des fins thérapeutiques, quel que soit leur âge nécessitant une activité physique adaptée sécurisée par des professionnels formés et prescrite par un médecin ;
- **Personnes souffrant de maladies chroniques** pour lesquelles l'activité physique et sportive est recommandée.

RENSEIGNEMENTS

Locaux du Centre Sportif Régional Alsace
5 rue des Frères Lumières, 68200 Mulhouse

Accueil : les jeudis de 13h30 à 17h

Téléphone : 03 89 62 74 99

E-mail : maison.sport.sante@mulhouse-alsace.fr



>>> **Activité sportive spéciale Seniors au Centre Socio-Culturel Lavoisier Brustlein**

Découvrez une activité sportive spéciale Seniors tous les vendredis matin à compter de septembre, dans la salle Le Croisillon - 57, allée Glück.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Centre Socio-Culturel
59 allée Glück, 68200 Mulhouse

Accueil : les lundis, mercredis et jeudis de 8h15 à 12h15 et de 13h45 à 18h15.

Le mardi de 8h15 à 12h15. Fermé l'après-midi.

Le vendredi de 8h15 à 12h15 et de 13h45 à 17h30

Téléphone : 03 89 62 74 99

>>> **Danses de salon à la Maison du Temps Libre**

Giovanni animera des cours de danses de salon tous niveaux (valse, tango, marche, Cha-cha, samba et salsa). Ces cours durent 5 mois à partir du mercredi 12 septembre de 15h à 16h (tous les mercredis, hors congés scolaires).

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Maison du temps libre
16 Rue Engel Dollfus, 68200 Mulhouse

Cotisation APALIB' : 23€ + droits d'inscription : 40€ tous les 5 mois

Téléphone : 03 89 42 05 24



>>> « Sportez-vous bien »
Des activités sportives à pratiquer
gratuitement et librement



Badminton, basket, tennis de table, volley, Fitness ou Qi-Gong sont proposés gratuitement aux Mulhousiens dans des structures sportives de la Ville.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

*Direction Sports et Jeunesse - Palais des Sports
16 boulevard Stoessel, 68200 Mulhouse*

Accueil : de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

Téléphone : 03 89 33 79 23

Inscriptions : *directement sur place, au moment de l'activité (en fonction des places disponibles). Pour une inscription à l'année, demandez la carte Pass'PSO sur place pour éviter de remplir une fiche à chaque séance. Une photo d'identité et une pièce d'identité sont à fournir au moment de l'inscription.*



»»» Quinzaine du diabète : faites-vous dépister !

Le diabète est une pathologie silencieuse et chronique, c'est pourquoi il est **important de contrôler régulièrement votre taux de glucose** (=glycémie) dans le sang. Le diabète se caractérise par un **excès de sucre** dans le sang appelé hyperglycémie et peut, à long terme, entraîner des complications en atteignant plusieurs organes (risque plus élevé de faire un accident vasculaire cérébral ou encore un infarctus du myocarde etc...).

Dans le cadre de la « Quinzaine du diabète » à Mulhouse, nous vous proposons un **dépistage gratuit et rapide à la Clé des Aînés, le mardi 21 novembre de 8h30 à 10h.**



RENSEIGNEMENTS

Clé des Aînés

41 avenue Kennedy 68200 Mulhouse

Téléphone : 03 89 33 79 29

Accueil :

Ouvert les lundis, mardis, jeudis et vendredis

Accueil sans rendez-vous : de 8h30 à 11h30 et de 13h30 à 16h

Accueil sur rendez-vous : de 16h à 17h

Fermé le mercredi



convivialité

>>> Repas dansants

La Société d'Hygiène naturelle vous propose des repas dansants les vendredis :

- **Le 15 septembre 2023**, dégustez une entrée, de la poitrine farcie, un dessert et un café
- **Le 20 octobre 2022**, dégustez un couscous royal, un dessert et un café
- **Le 17 novembre 2023**, dégustez une soupe, un goulasch Hongrois, un dessert et un café

RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS

*Société d'Hygiène Naturelle de Mulhouse
5 rue des Vendanges, 68100 Mulhouse*

Prix du repas dansant avec animation : 22€

Réservation 8 jours avant par téléphone : 03 89 44 41 56

>>> Portes ouvertes de l'Université Populaire du Rhin - jeux et activités

Le 23 septembre, l'Université Populaire du Rhin fêtera ses 60 ans et organise des portes ouvertes pour tous les adhérents et les non adhérents qui souhaiteraient découvrir ou redécouvrir cette structure dynamique. Découvrez sur place des jeux, des activités et des quiz animés par des professeurs.

RENSEIGNEMENTS

*Université Populaire du Rhin,
13 rue des Franciscains, 68100 Mulhouse*



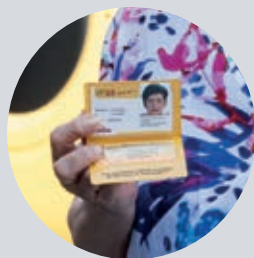


infos pratiques

>>> Renouvellement des pass' transports 2024 : permanences

Des permanences sont organisées pour renouveler votre pass' transport 2024 :

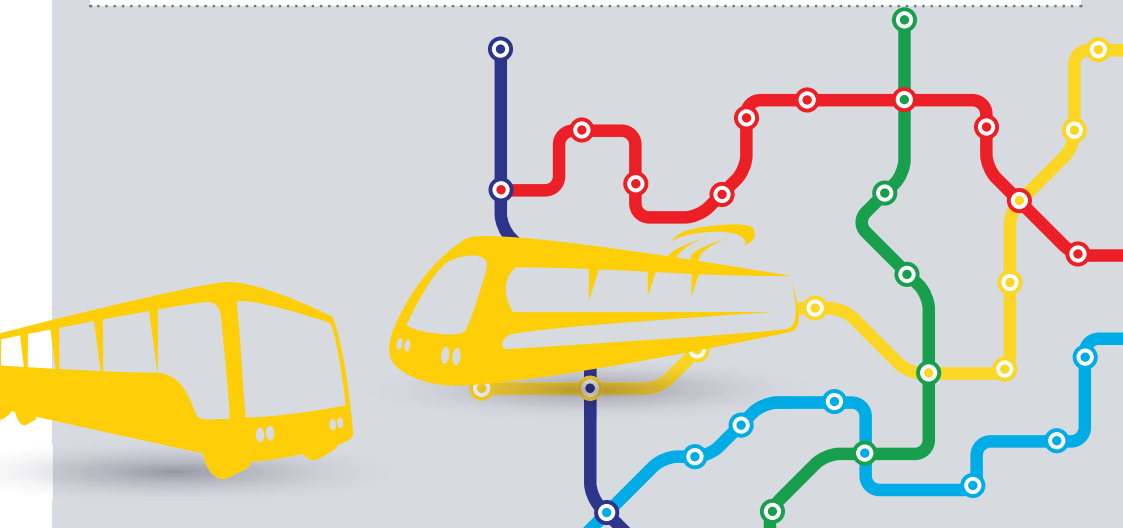
- **Mardi 3 octobre** de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h à la salle des Adjudications, rue des Archives
- **Jeudi 5 octobre** de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h à la Bibliothèque-médiathèque Grand'Rue en salle de réunion du 1^{er} étage, 19 Grand'Rue
- **Vendredi 6 octobre** de 8h30 à 16h au PAX, 54 rue de Soultz



VOUS ÊTES MULHOUSIEN ET VOUS AVEZ 65 ANS OU PLUS ?

La Ville de Mulhouse a instauré la gratuité des transports dans l'agglomération mulhousienne pour ses citoyens de + de 65 ans afin de favoriser la mobilité et de promouvoir l'utilisation des transports collectifs.

*Formulez votre demande sur la plateforme **e-services.mulhouse.alsace.fr** ou à la Clé des Aînés, 41 Avenue du Président Kennedy à Mulhouse.*



>>> Permanence d'écrivain public au Centre Socio-Culturel du Bel Air

Un bénévole vous accompagne et vous aide pour tous vos courriers administratifs, démarches en ligne et vous conseille sur la question de l'hébergement seniors (choix, admissions, coûts, aides).

PERMANENCES

Centre Socio Culturel Bel Air, 31 rue Fénélon à Mulhouse

Accueil : les jeudis de 10h à 12h

Téléphone : 03 89 42 52 15



>>> La Clé des Aînés, un lieu d'accueil et d'informations

Dans un espace unique proposé par la Ville de Mulhouse, une équipe de professionnels répond à toutes les questions dans le domaine de la gérontologie :

Les différentes aides financières - L'aide à la vie quotidienne - Les soins à domicile - L'adaptation du logement - Les établissements d'hébergement des personnes âgées dépendantes (EHPAD) et les résidences autonomie - Les loisirs et le maintien en forme - Les événements et animations de la région mulhousienne : conférences, expositions, sorties - Le soutien et l'écoute dans les moments difficiles - Le bénévolat et les actions associatives - Mobilité et déplacement

RENSEIGNEMENTS

La Clé des Aînés

41 avenue du Président Kennedy, 68200 Mulhouse

Téléphone : 03 89 33 79 29

Accueil : Ouvert les lundis, mardis, jeudis et vendredis

Accueil sans rendez-vous : de 8h30 à 11h30 et de 13h30 à 16h

Accueil sur rendez-vous : de 16h à 17h

Fermé le mercredi.

COUP DE CŒUR



»»» Le coup de cœur de Marie-Reine, le rendez-vous du vendredi pour les seniors à la bibliothèque Grand' Rue



« Le rendez-vous du vendredi pour les seniors » à la Bibliothèque Grand Rue, est pour moi le moment où je me pose dans un espace convivial, ouvert et chaleureux. J'y rencontre des personnes venues pour échanger librement autour d'un thème choisi par les participants eux-mêmes. Marie-Thérèse, l'animatrice, ouvre des perspectives et donne des pistes, à partir desquelles chacun peut s'exprimer librement. Cette année nous avons exploré des thèmes aussi divers que la folie, le souvenir, le patrimoine local, la fête, la mémoire, le bénévolat, les couleurs. Pour ma part, j'aime présenter un livre sur le thème choisi. Ces livres sont proposés par Dominique et Arnaud, employés à la bibliothèque. Ils sont disponibles sur un présentoir au premier étage, avant la rencontre. Je partage volontiers mes impressions, mes questions, mes découvertes. Le thème des couleurs fut l'occasion de me replonger dans les ouvrages de Michel Pastoureau, historien des couleurs.

Les couleurs, c'est un ensemble de symboles et de conventions qui ne sont pas universels. Ce thème des couleurs fut l'occasion de redécouvrir les trésors de la langue à partir des expressions contenant des noms de couleurs. Ainsi nous avons suivi le fil rouge, sans pour autant agiter le chiffon rouge ou sans être fleur bleue ou oie blanche. Bien entendu dans ce groupe on ne tire pas à boulets rouges sur quelqu'un et on n'envoie personne au diable Vauvert mais on peut rêver en couleur. N'hésitez pas à rejoindre le petit groupe de seniors le 3^e vendredi du mois.

Prochain rendez-vous, le vendredi 15 septembre 2023 à 14h30.





Mulhouse **actus** *Seniors*

**Retrouvez le prochain numéro de cette gazette
au mois de décembre sur la thématique du numérique !**

Si vous souhaitez réagir et nous aider à améliorer la gazette,
écrivez-nous à : mulhouseaines@mulhouse.fr