

Mulhouse actus *Seniors*

ÉDITION : JUIN 2024 | LA CONVIVIALITÉ



Dans ce quatrième numéro, Mulhouse Aînés vous a compilé toutes les sorties et autres bons plans pour profiter de l'été et s'amuser !



convivialité

>>> Des activités conviviales au bord de l'eau avec les dimanches de Vita'rue

Pour sa 16^{ème} édition, l'association Vita'Rue organise des activités conviviales au bord de l'Ill, les dimanches en ce début d'été. Vous pouvez participer à des activités de loisirs, d'expression artistique, de détente, de bien-être ou encore de lecture. Vous pouvez également apporter votre pique-nique pour poursuivre la détente au bord de l'Ill. Ces activités s'adressent à tous les publics, aux familles et aux seniors.

RENSEIGNEMENTS

**Tous les dimanches du 9 juin
au 14 juillet 2024, à partir de
10h.**

Accès libre, sans inscription.

*Au bord de l'Ill, à la Maison des
Berges, 45 Quai des Cigognes.*

*Accessible avec le tram 2, arrêt « Palais des Sports », parkings
de la patinoire et du camping de l'Ill disponibles et gratuits.*





convivialité

>>> Bals champêtres avec les Jardins d'Hygiène Naturelle

Les Jardins d'Hygiène Naturelle vous proposent au sein de leur écrin de verdure, de vous détendre et vous amuser lors de leurs bals champêtres. Au programme : orchestres, petite restauration, tombolas, jeux pour enfants, glaces et pâtisseries...

RENSEIGNEMENTS PAR TÉLÉPHONE AU 03 89 44 41 56

Ces bals champêtres se déroulent durant l'été : 16 juin, 30 juin, 14 juillet, 28 juillet, 11 août et 25 août, de 15h à 19h.

Entrée à 3€.

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

>>> Rencontres entre femmes au Centre Socio-Culturel Papin



Le Centre Socio-Culturel Papin vous propose de participer à son groupe Blablathé. L'occasion pour les femmes de tout âge de se rencontrer, pour partager et parler de la vie du quotidien dans un cadre convivial. Les participantes peuvent prendre la parole et proposer certains thèmes de discussion.

RENSEIGNEMENTS AU 03 89 42 10 20

Rencontres qui se déroulent les vendredis à partir du 19 juillet, de 14h à 16h. Il est conseillé d'appeler avant de se déplacer pour vérifier que la rencontre est maintenue.

Au Centre Social Papin, 4 rue du Gaz à Mulhouse.



➤➤ Les festivals à Mulhouse, pour s'amuser en plein air !



• Scènes de rue

Scènes de rue est un festival de théâtre de rue vif et festif !

Plus de 20 compagnies transforment la ville en laboratoire artistique géant, mêlant créations in situ et aventures singulières qui rythment la vie de Mulhouse.

INFORMATIONS

Du 4 au 7 juillet 2024, dans les rues de Mulhouse.



• Les Jeudis du Parc

Chaque été, le parc Salvator prend des airs de fête pour accueillir les Mulhousiens. Chacun y trouve son bonheur entre pique-nique et restauration, prestations musicales pointues ou folkloriques, cinéma populaire ou cinémas d'art et d'essai... La programmation éclectique invite chaque jeudi à découvrir une nouvelle sensibilité, une nouvelle culture pour voyager et partager !



INFORMATIONS

Les jeudis du Parc se déroulent les jeudis 11, 18, 25 juillet, 1^{er} et 8 août de 18h à 23h.

Parc Salvator, rue Salvator à Mulhouse.

Ces soirées sont en plein air et risquent d'être annulées en cas de fortes intempéries.



créons
ensemble
des jours
heureux



Les résidences seniors Amaelles sont en fête cet été

Les résidences Amaelles proposent toute une série d'animations cet été, pour se retrouver et profiter d'un bon moment !

Des réductions peuvent s'appliquer pour les seniors disposant d'une carte Pass'Temps Seniors.

• Résidence Violette Schoen

- « **Résidence en fête** » **le 21 juin** sur le thème de l'Afrique.
Repas et animations au prix de 14€. Inscriptions auprès de la gérante au 03 89 44 21 75
- **Marché aux puces le 22 août** à partir de 10h30.



4, rue Noisy le Sec à Mulhouse.

• Résidence Alfred Wallach

- « **Résidence en fête** » **le 20 juin** sur une ambiance guinguette avec brunch et après-midi dansante et jeux à l'extérieur.
Brunch au prix de 14€. Inscriptions auprès de la gérante au 03 89 33 98 08
- **Tournoi de Pétanque le 13 août** durant toute l'après-midi



22, rue de l'Ours à Mulhouse.

• Résidence Sainte-Marie

- « **Résidence en fête** » **le 5 juillet** avec danse orientale et couscous en guise de repas.
Entrée à 14€. Inscriptions auprès de la gérante au 03 89 42 65 17



Bâtiment 5, 14 rue Schlumberger à Mulhouse.

• Résidence Hansi

- « **Résidence en fête** » le **20 juillet** sur le thème « les Jeux Olympiques » avec au programme : apéritif, repas, après-midi dansant et panier garni à gagner.

Repas et animations au prix de 14€. Inscriptions auprès de la gérante au 03 89 52 45 32

- **Loto le 07 août** à partir de 14h00.



14, rue Hansi à Mulhouse.

• Résidence Bel Air

- « **Résidence en fête** » le **20 juin**, avec au programme : barbecue le midi et karaoké l'après-midi à partir de 14h30.

Entrée à 10€.



34, rue Fénelon à Mulhouse.





>>> Activités conviviales au centre Socio-Culturel Afsco



- **Cinéma « L'été de l'amour »** : séances gratuites les mercredis 10, 17, 24 et 31 juillet de 14h à 16h ;
- **Les guinguettes de Matisse** : temps convivial à la guinguette les mercredis 10, 17, 24 et 31 juillet de 16h à 19h ; buvette, vente uniquement de boissons.
- **Ateliers céramique** : les lundis 8, 15 et 22 juillet, de 9h à 12h (sur inscription à partir du 25 juin, participation financière symbolique) ;
- **Terrasses de Matisse** : concerts plein air gratuits (musique du monde) les vendredis 5, 12, 19 et 26 juillet à 19h30 avec petite restauration et buvette.

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

À l'accueil du Centre Socio-culturel Afsco, 10 Rue Pierre Loti à Mulhouse
ou au 03 89 33 12 66.





santé

>>> M ta Santé : des professionnels de santé viennent gratuitement près de chez vous !

L'unité mobile M ta Santé est un camion circulant à Mulhouse, avec à son bord des professionnels de santé qui proposent des actions de prévention mais aussi des dépistages individuels, gratuits et ouverts à tous (mammographie, frottis de col, autres cancers, diabète, hypertension, buccodentaire, vue, audition...), des séances de vaccination ou encore de l'activité physique adaptée. A l'extérieur, des partenaires du champ de la promotion de la santé forment le village « prévention ». Ils apportent informations et conseils auprès des personnes rencontrées.

Un mammographe est installé à bord du camion et est opérationnel les vendredis. Seul cet examen est disponible sur rendez-vous.



• **Chaque jour est consacré à un public :**

- Mercredi : enfants / parents.
- Jeudi : personnes de plus de 65 ans.
- Vendredi : femmes. Un mammographe sera embarqué à bord du camion et sera opérationnel les vendredis. Seul cet examen fonctionnera sur prise de rendez-vous. Pourront bénéficier du mammographe, les femmes remplissant les conditions du dépistage organisé.
- Samedi : adolescents / jeunes adultes.

• **Le planning de la première tournée :**

- du 15 au 18 mai : place Franklin ;
- du 22 au 25 mai : Parvis Box Briand ;
- du 29 mai au 1^{er} juin : devant le Boat au Drouot ;
- du 5 au 8 juin : 18, avenue DMC à hauteur de l'épicerie sociale de l'Armée du Salut ;
- du 12 au 15 juin : devant l'école maternelle Plein Ciel aux Coteaux ;
- du 19 au 22 juin : sur le parvis du complexe sportif de la Doller ;
- le 27 et 28 juin : sur l'aire d'accueil des gens du voyage.

Projet phare du Contrat local de santé mulhousien, cette unité mobile de prévention et de dépistage circulera dans les quartiers de Mulhouse 90 jours par an.

RENSEIGNEMENTS

Par e-mail contact@mtasante.fr

Ou par téléphone au 03 67 26 75 95



➤➤➤ Chaleurs en été, les bons réflexes à adopter

Pour profiter de la météo estivale en préservant sa santé, des bons gestes sont à adopter :

- boire régulièrement de l'eau ;
- mouiller son corps et se ventiler ;
- manger en quantité suffisante ;
- éviter les efforts physiques ;
- ne pas boire d'alcool ;
- maintenir sa maison au frais : fermer les volets le jour, les ouvrir la nuit ;
- donner et prendre des nouvelles de mes proches.

→ Plan canicule : le Centre Communal d'Action Sociale accompagne les personnes âgées et vulnérables

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) accompagne les personnes âgées de 60 ans et plus et /ou vulnérables face à la canicule. Ainsi, en cas de canicule, le CCAS prend contact avec les personnes inscrites sur le registre municipal confidentiel pour prendre des nouvelles et rappeler les précautions d'usage. Pour s'inscrire sur le registre, un bordereau est à remplir et à retourner à la Clé des Aînés.

RENSEIGNEMENTS

Ce bordereau est à récupérer sur le site Mulhouse.fr ou à la Clé des Aînés, 41 avenue du Président Kennedy à Mulhouse.

Ce service d'accueil est 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

Service fermé le mercredi



évasion

>>> La Navette des Crêtes : de Mulhouse jusqu'au Markstein

En 2024, la Navette des Crêtes circule tous les week-ends en juin et tous les jours en juillet et en août.

Au départ de la gare centrale de Mulhouse, la navette dessert plusieurs arrêts et vous emmène jusqu'au Markstein. 3 allers et retours sont prévus dans la journée.

INFORMATIONS

Prix du ticket unitaire : de 2 à 4 euros.

Billets acheteables en ligne et à bord du car (prévoir l'appoint) :

www.navettedescrettes.com





Mulhouse **actus** *Seniors*

Prochain numéro : la mobilité

Réalisé par les membres de l'instance participative Mulhouse Aînés

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