

# king **S**eniors

Le magazine de vos sorties et loisirs



**KINGERSHEIM**

[www.ville-kingersheim.fr](http://www.ville-kingersheim.fr)



## VOTRE ALMANACH CHANGE

Cet almanach qui vous est distribué par la Ville se présente désormais sous une formule complètement renouvelée.

Ce changement initié par les élus et les agents municipaux en charge des Solidarités dans la ville répond à un souci de s'adresser au senior actif, curieux et ancré dans son temps qui vous définit.

Il a été pensé et conçu pour vous informer et vous divertir tout le long de l'année au travers de nouvelles rubriques traitant de la vie courante tout en vous donnant des informations utiles et pratiques sur votre commune.

Ainsi, le KingSeniors dresse au fil d'une quarantaine de pages attractives, un beau panorama de ce qui existe à Kingersheim pour le bien vivre des personnes âgées. D'une part, il vous apportera des idées, des astuces et des conseils pour vous aider à mieux gérer le quotidien mais aussi à prendre soin de vous et de votre cadre de vie. De l'autre, il vous renseignera de façon simple et concrète sur les services de la Ville et de ses différents partenaires. Pour vous servir encore plus, vous trouverez en cahier central un calendrier détachable offert récapitulant l'essentiel de la programmation événementielle annuelle à Kingersheim.

Au-delà, il vise à entretenir un lien durable et constructif avec vous. Il est donc important que vous donniez votre avis sur cette nouvelle formule au travers du signet joint pour la faire évoluer ensemble selon vos attentes.

Informatif et ludique, au plus près de vous, soucieux de vous faire pleinement participer à la vie communale, vous l'avez compris, c'est la vocation de votre nouveau KingSeniors.

A consommer sans modération tous les jours de l'année !

L'équipe des Solidarités

---

Laurent Riche : Directeur de la publication  
Sandrine Ackermann-Baums : Directrice de la rédaction  
Conception graphique : Salvatore D'Angelo  
Rédaction : Zohra Bourahli  
Appui rédactionnel, technique et administratif : Claudia Frittolini, Francis Gattesco, Caroline Mayoral, Emilie Hamerer, Christophe Gérouille, Christelle Bailly  
Photos : André Barthelmé, Brigitte Liermann  
Emilie Hammerer  
Imprimerie Manupa Mulhouse  
Contact : service Solidarités, 03 89 57 04 10



<http://www.ville-kingersheim.fr>  
<https://www.facebook.com/villedekingersheim>  
[https://twitter.com/kingersheim\\_68](https://twitter.com/kingersheim_68)  
<https://www.instagram.com/villedekingersheim/>

## EDITO



Chères Kingersheimois,  
chers Kingersheimois,

A une époque où tout va trop vite, où tout se complique et où la notion de bien-vivre est de plus en plus mise à mal, les élus en charge des Solidarités\* et moi-même avons souhaité ouvrir cette nouvelle année avec vous sur une note résolument optimiste en vous proposant un almanach dont l'esprit a été entièrement revisité pour mieux vous servir.

Au travers de pages lumineuses, pétillantes, regorgeant de pépites d'informations, le KingSeniors se veut un guide pratique et utile de la vie de tous les jours. Il a été élaboré avec le plus grand soin pour vous accompagner efficacement et agréablement dans vos différentes démarches administratives, sociales et personnelles du quotidien.

Appropriiez-vous le tel un compagnon de route vous rappelant de prendre le temps de vivre et de vous faire plaisir notamment en multipliant les activités culturelles, sportives et de loisirs qui sont disponibles et accessibles dans votre commune. Pour l'équilibre de votre santé et de votre moral, puisez dedans à volonté !

A l'instar du temps que nous allons prendre en 2022 pour placer le curseur de la « Nature en ville » au centre de nos actions communales, à Kingersheim, les arbres, les plantes, les fleurs, les jardins et autres êtres vivants favorisant la biodiversité seront invités à se (re)faire une place là où c'est possible. Ainsi, pour préserver la qualité, la beauté et l'authenticité de notre cadre de vie, nous agissons en faveur d'un juste équilibre entre nos espaces naturels et urbains.

Un équilibre et une qualité de vie que nous vous souhaitons de maintenir et de préserver pour vous-mêmes et tous vos proches.

Une très belle année à vous.

**Laurent Riche, Maire - Sandrine Ackemann-Baums, Adjointe aux Solidarités  
Claudia Frittolini, Conseillère municipale déléguée aux Aînés**

*\*Cet ouvrage est dédié à la mémoire de Sylvie Gensbeitel, ancienne élue déléguée à l'action sociale, décédée le 12 juin 2021 après avoir longuement lutté contre la maladie. Elle a été l'une des initiatrices de cette nouvelle formule d'Almanach et participé aux premières réunions de travail sur le sujet.*



## allo seniors

Vous avez besoin d'aide dans votre vie quotidienne ?

Pensez au service Solidarités, vous y trouverez des professionnels à votre écoute dans la bienveillance. Vous avez également la possibilité de lui indiquer vos coordonnées personnelles (téléphone, adresse postale et e-mail, date d'anniversaire, de mariage...) pour recevoir des informations sur les différentes activités proposées aux seniors.

### Horaires d'ouverture :

**Lundi de 8h à 11h**  
(après-midi uniquement sur rdv)  
**Du mardi au vendredi**  
de 8h à 11h et de 13h30 à 16h30

**Tél 03 89 57 04 10**

## ALERTE SMS

Vous souhaitez être informé de l'actualité de la ville ?

Abonnez-vous au service SMS et vous recevrez en temps réel sur votre téléphone portable des messages utiles et pratiques : coupure d'eau, réunions publiques, manifestations urbaines...  
Inscrivez-vous sur [www.kingersheim.fr](http://www.kingersheim.fr)

## SERVICE DE COURSES

Vous avez des difficultés à vous déplacer pour faire vos courses ?

Simplifiez-vous la vie avec le service de courses collectif. Un bus à la disposition des personnes valides part de la mairie tous les jeudis matins à 9h45 pour les chercher et les conduire au supermarché E. Leclerc de Kingersheim.

Renseignements : service Solidarités, 03 89 57 04 10

## PÔLE GÉRONTOLOGIQUE

Vous êtes à la retraite ou vous vous occupez d'une personne âgée ?

Le pôle gérontologique est là pour vous soutenir, vous écouter et vous conseiller. Ainsi, il vous apportera une mine d'informations sur les services et les aides à votre disposition. Il peut également vous orienter vers une structure spécialisée selon vos besoins de la vie courante : soins à domicile, livraison de repas, aide à domicile, ménage, entretien, jardinage, rangement...

Renseignements : 03 89 50 68 31

## MEDIATHEQUE

Vous aimez lire et vous divertir ?

L'équipe de la Médiathèque vous propose une offre variée de romans, de livres audios ou en gros caractères, de films, de musiques et plus de 50 abonnements de magazines.

C'est également un programme d'animations :

- **Sam. 21 janv.** : « Nuit de la Lecture » en partenariat avec le CREA, l'UHA et le Learning Center
- **Du 14 janv. au 24 fév.** : exposition « Eventail Spirituel »
- **Vend. 11 mars** : balade photographique, Raphaël Rémiatte
- **Merc. 23 mars** : Concert « HARPOE », Cie Ligne Bleue et Claire Iselin
- **Jeudi 24 mars** : LA GRANDE LESSIVE sur le thème d'« Ombre(s) portée(s) »
- **Du 1er au 31 mars** : exposition des œuvres au stylo de l'artiste Amandine Lefèvre (alias Pâte d'Amande)

Horaires :

**Mardi** : 14h-19h (18h en période de vacances scolaires)

**Mercredi** : 10h-12h et 14h-18h

**Jeudi** : fermé - **Vendredi** : 14h-18h

**Samedi** : 9h-12h

Renseignements : 03 89 50 80 96

<https://mediatheque.kingersheim.fr>

### SORTIR +

**Vous avez besoin d'un coup de pouce pour vos déplacements ?**

Les Caisses de retraites Agirc et Arrco ont mis en place un dispositif spécifique pour les personnes atteignant 75 ans au cours de l'année. Un courrier d'information est adressé automatiquement au public concerné.

Une aide d'une valeur totale de 450 € peut être obtenue par année civile sous la forme de trois chèquiers d'un montant de 150 € chacun, moyennant une participation financière de :

- 15 € pour le 1er chéquier
- 20 € pour le 2e chéquier
- 30 € pour le 3e chéquier

Un chéquier correspond à 4 sorties en moyenne. Il n'est pas obligatoire d'acheter les 3 chèquiers.

Votre conjoint peut également profiter du déplacement même s'il n'a pas l'âge requis.

Lorsque chaque membre du couple perçoit, à titre individuel, une pension de l'Agirc ou de l'Arrco, l'aide potentiellement accordée est doublée, soit 6 chèquiers par an.

Ce service est rendu 7 jours/7, même le dimanche. Les rendez-vous doivent être pris 10 jours avant afin de faciliter l'organisation du transport auprès des prestataires ayant signé une convention pour assurer ce type de service.

Sauf dans certains cas, les retraités étant affiliés à un régime particulier ne peuvent avoir accès à cette aide.

**Renseignements : 0971 090 971 et**  
<https://www.sortir-plus.fr>

---

### PLAN CANICULE

**Vous ne voulez pas être surpris par un épisode de forte chaleur ?**

Vous pouvez d'ores et déjà vous inscrire sur le registre de la mairie. En cas de canicule, vous serez appelé par une personne du service Solidarités qui vérifiera votre situation et fera le nécessaire si besoin : alerte des services de secours, mise en place d'une assistance adaptée...

**Plus d'infos sur :** [www.ville-kingersheim.fr](http://www.ville-kingersheim.fr) rubrique Solidarités > Le Centre Communal d'Action Sociale > Le plan grand froid, le plan canicule

---

### MA COMMUNE, MA SANTÉ

**Vous voulez maintenir votre accès aux soins tout en préservant votre pouvoir d'achat ?**

Le dispositif « Ma commune Ma santé » développé par ACTIOM offre aux administrés ne bénéficiant pas des avantages d'un contrat de groupe en matière de couverture santé, une solution mutualisée négociée auprès de mutuelles spécialisées, dédiée exclusivement aux habitants des communes partenaires du projet. Kingersheim en fait partie.

**Cette formule est intéressante pour bien des raisons :**

- Un accès facile et à moindre coût à une couverture santé de qualité (3 partenaires de complémentaires santé et jusqu'à 7 niveaux de garantie pour répondre aux attentes de chacun et une tarification adaptée par tranche d'âge).
- Un accompagnement de professionnels indépendants.
- Pas de sélection médicale, des prestations sans délai de carence, tiers payant (pas d'avance de frais), assistance santé 24h/24h, réseaux de soins performants (Carte Blanche, Itelis).

**Renseignements :** service Solidarités, 03 89 57 04 11

---





## Faites le plein de tisanes !

Le mois de janvier est réputé être celui des bonnes résolutions. Et si vous commencez par décider de faire du bien à votre corps ?

Pour nettoyer efficacement notre organisme et récupérer un teint frais, une cure de tisanes détox de plusieurs jours est toujours recommandée après les fêtes ! Facile à préparer, naturelle et issue d'une tradition ancestrale, la tisane de plantes aide notre corps à éliminer les toxines qui empêchent le bon fonctionnement de l'organisme.

### Quelques exemples pour mieux comprendre :

- L'artichaut, le romarin, ainsi que le bouleau ont une action dépurative sur le foie.
- La reine-des-prés aide les fonctions rénales, tandis que le pissenlit est efficace pour raviver l'éclat du teint.
- La pensée sauvage possède des propriétés anti oxydantes
- Les infusions à base d'hibiscus sont drainantes, celles de fenouil aident à la digestion, et le thym est idéal pour lutter contre la fatigue hivernale, sans oublier la sauge qui aide à réduire les ballonnements.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Ce type d'infusions peut être combiné avec des tisanes minceur.

Les plantes séchées se conservent plusieurs années à l'abri de l'humidité et de la lumière

directe. Une fois utilisées, elles viendront utilement stimuler et enrichir la nature en les déposant dans votre jardin ou votre compost.

### Comment faire

- Verser l'eau dans une casserole et la mettre à chauffer.
- Lorsque l'eau frémit, ajouter une pincée de la tisane composée (2g environ), laisser infuser 5 à 7 minutes selon votre goût : les éléments favorables sont en général transmis dès les premières minutes.
- Verser l'infusion dans une tasse.
- Rajouter éventuellement une petite cuillère de miel en mélangeant jusqu'à dissolution.

Et maintenant, savourez votre tisane dans un endroit calme et reposant et laissez-vous aller à un moment de détente et de bien-être grâce à sa chaleur réconfortante et ses nuances d'arômes !



# MANGEZ EQUILIBRÉ

Une alimentation saine et équilibrée associée à la pratique d'une activité physique régulière adaptée bien sûr à l'âge et à la condition physique sont certainement nos meilleures alliées pour préserver notre santé et augmenter notre bien-être.

Le « b.a.-ba » d'une bonne hygiène alimentaire :

- Manger de tout en répartissant la variété des aliments sur les différents repas de la journée
- Cuisiner des produits frais et bruts
- Boire de l'eau à volonté et régulièrement
- S'offrir ponctuellement une gourmandise pour se faire plaisir

En savoir plus sur

[www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)







# Faites la fête



Manifestation annuelle très appréciée, le Printemps du Bel Age offre aux aînés un après-midi dansant et récréatif pour fêter ensemble le retour des beaux jours.

## Les bénévoles et les participants vous en parlent :

**Paul** souligne la très bonne ambiance entre les seniors et les bénévoles : « C'est plus que convivial, c'est familial. Je me sens utile parce que je fais ce que j'aime pour des personnes que j'apprécie. A chaque fois, je me réjouis de ces retrouvailles, c'est agréable de travailler tous ensemble dans cette ambiance ! ».

**Francine**, elle, aime aller vers les gens et faire plaisir. « J'y retrouve un peu de mon métier d'aide-soignante en me mettant au service des personnes de cette façon. Maintenant que je suis retraitée, c'est sympa de pouvoir être utile et de partager cette activité bénévole avec mon mari ».

**Jacqueline et Mario**, eux, veulent donner en retour de ce qu'ils ont reçu :  
« Nous travaillons bénévolement pour cette

*manifestation pour prouver notre respect et notre reconnaissance envers nos anciens. C'est important de continuer à leur donner de l'amour et de l'amitié et de leur permettre de rompre quelque peu leur solitude ».*

**Du côté des participants**, Lucie attend avec impatience cette fête de retrouvailles avec toutes ses amies du club de l'Amitié.

« Nous nous distrayons toutes ensemble, et j'aime tellement écouter les musiques d'avant ! ».

**Assunta et son mari André**, aiment cette fête qui offre un bon moment à partager avec d'autres personnes et une petite coupure avec les soucis du quotidien.

« On sort de la routine de tous les jours et on se retrouve tous pour un moment de fête, c'est beau... ».



# Oh mon beau JARDIN...

Si l'on apprécie les jardins lisses et agréables à regarder, il ne faut pas pour autant voir un signe de négligence dans les mauvaises herbes appelées joliment « herbes folles » qui poussent spontanément dans des endroits non désirés. Nombre d'entre elles recèlent des trésors de bienfaits, qu'ils soient nutritionnels, aromatiques, médicinaux ou plus simplement utilitaires et témoignent de la formidable vivacité de la nature à se faire une place dans la ville.

Il est donc préférable de renoncer à faucher ces « herbes folles » comme de recourir à des produits phytosanitaires pour entretenir son jardin. Laissez plutôt la nature s'exprimer librement et offrez en même temps aux insectes la possibilité d'élire domicile là où ils le veulent afin de favoriser la biodiversité de l'écosystème. En faisant ce choix, vous agissez pour le cadre de vie en évitant de polluer encore plus l'environnement. Il y a du bon dans les « herbes folles » !

**L'exemple du parK des Gravières de Kingerheim :** Entre les différentes aires de jeux et de détente de ce site de promenade et de loisirs ouvert à tous, le développement des espaces végétalisés est laissé aux bons soins de la nature.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le Cochevis Huppé, une espèce d'oiseau très rare selon la Ligue de Protection des Oiseaux Alsace a pris ses quartiers au parK des Gravières en raison des nombreuses noues, haies et bosquets qui y sont présents.





# REFAITES-VOUS UNE BEAUTÉ !



Depuis l'Antiquité, l'**Aloe vera** est une plante réputée pour ses nombreuses propriétés. Se récoltant toute l'année à partir de 2 ans, le gel qui en est extrait apporte de nombreux bienfaits au corps humain. De plus, l'Aloe vera est une plante d'intérieur très décorative, à la fois facile d'entretien et peu exigeante.

## 1. Un bon soin dentaire

L'Aloe Vera a une grande capacité à tuer les bactéries responsables des problèmes buccaux.

## 2. Un bon soin naturel pour les cheveux et le cuir chevelu

Cette plante offre un fantastique traitement naturel pour le cuir chevelu :

- Grâce à ses propriétés antibactériennes et antifongiques, l'Aloe vera aide à éliminer les pellicules, le psoriasis et la dermatite
- Grâce à son apport en vitamines et en minéraux, le recours à l'Aloe vera aide à favoriser la pousse des cheveux et à nourrir les follicules.

## 3. Un bon anti-inflammatoire

Cette plante contribue également à réduire la douleur liée à une inflammation.

## 4. Un bon soin pour la peau

L'Aloe Vera est un ingrédient naturel couramment utilisé dans la fabrication de produits cosmétiques.

Grâce à sa forte teneur en eau (plus de 99 %), il contribue à l'hydratation et au rajeunissement de la peau tout en augmentant son élasticité et sa flexibilité.

## 5. Un bon aide minceur

L'Aloe Vera améliore la digestion et stimule le processus de purification du corps.

## Utilisations



**Combiné à une huile végétale :** comme soin hydratant pour le visage et le corps

**Pur :** application locale pour apaiser une peau irritée

**Jus :** cure de 6 semaines à 3 mois

---

**Propriétés :** antiseptique, hémostatique, anti-inflammatoire, fongicide, bactéricide, calmant, reminéralisant, hydratant, astringent

---

## Bienfaits

**Voie externe :** cicatrices, gerçures, brûlures et coups de soleil, piqûres d'insectes, eczéma, psoriasis, acné, prévention du vieillissement de la peau.

**Voie interne :** Fatigue psychique ou physique, troubles de la mémoire, troubles de la digestion, troubles liés au stress (ulcères)



Mairie Place de la Libération BP 80074 - 68262 Kingersheim cedex Tél. 03 89 57 04 00

**Accueil du public, bâtiment A**

du lundi au vendredi  
8h-12h et 13h30-16h30

---

**Service état-civil et élections**

Tél. 03 89 57 04 00

---

**Service Démocratie Participative**

Tél. 03 89 57 04 07

---

**Service seniors**

Tél. 03 89 57 04 10

---

**Service solidarités**

Le lundi de 8h à 11h

Fermé l'après-midi

Du mardi au vendredi : de 8h à 11h et de  
13h30 à 16h30

Tél. 03 89 57 04 44

---

**Services techniques**

Tél. 03 89 57 04 02

---

**Allô Technique**

Pour tous les dépannages sur  
les équipements de la ville

Tél. 03 89 57 04 02

---

**Service urbanisme**

Tél. 03 89 57 04 03

---

**Service eau**

Tél. 03 89 57 04 41

---

**Cabinet du Maire**

Tél. 03 89 57 04 04

---

**Secrétariat général**

Tél. 03 89 57 04 09

---

**CITOYEN****Permanences du conciliateur de justice**

M. Eric Dehling

Sur rendez-vous

Tél. 03 89 57 04 00

**LOISIRS****Créa (centre de rencontre, d'échange et d'animation)**

27, rue de Hirschau

Tél. 03 89 57 30 57

**Médiathèque municipale**

Au Créa, 27 rue de Hirschau

Tél. 03 89 50 80 96

**URGENCE****Police municipale**

2, place de la Réunion

Du lundi au vendredi

8h-12h et 14h-17h

Tél. 03 89 62 56 74

Fax 03 89 57 47 35

Portable 06 76 87 41 36

**Police nationale**

24, rue d'Ensisheim à Wittenheim

Tél. 03 89 62 51 00

**Secours**

Police 17 - SAMU 15

SOS Enfants maltraités 119

SOS Violence 0801 555 500

SOS Amitié 03 89 33 44 00

**Pompiers**

Centre de secours 18

**Edf-Gdf (dépannage 24h/24h)**

09 72 67 50 68

**Hébergement d'urgence**

Tél. 115



# L'année des king Seniors

2022



## Janvier

21

Nuit de la lecture

27

Ouverture du festival Momix

28/29/30

Vœux de Kingersheim (spectacle)

## Février

02

Ramassage des encombrants

24

## Mai

09

Matinée ballade au Poumon Vert

19

Concours de pêche

## Juin

14

Sortie dans le Sundgau

21

Fête de la musique

25

Ramassage des encombrants

## Septembre

04

Kingersheim en fête

15

Matinée ballade historique  
dans le quartier Fernand Anna

## Octobre

12

Ramassage des encombrants

## Novembre

08

Journée d'animations seniors aux Sheds

**Mars**

**24**

Le Printemps du Bel Age  
La grande lessive

**Avril**

**27**

Ramassage des encombrants

**Juillet**

**13**

Bal populaire - Feu d'artifice

**Août**

**31**

Ramassage des encombrants

Repas carpe-frites au Glockabrunna

**DECEMBRE**

**07**

Ramassage des encombrants

**14**

Fête de Noël des aînés



## SÉCURITÉ

### Vous observez un fait suspect ?

Signalez-le à la police municipale, elle est à votre écoute. Si vous vous absentez durant la période estivale, pensez à l'opération « Tranquillité vacances » qui vous permettra de bénéficier de patrouilles de surveillance de votre domicile

### Quelques conseils de prudence :

- N'ouvrez jamais la porte à un inconnu.
- Vérifiez au préalable auprès de l'entreprise la qualité d'un professionnel se présentant sans rendez-vous (plombier, électricien ...) avant de lui ouvrir.
- Évitez l'argent en espèces à la maison et privilégiez les paiements par carte bancaire.
- Portez votre sac fermé et en bandoulière sous le bras dans la rue.
- Soyez vigilant et ne vous laissez pas distraire par des inconnus au distributeur automatique bancaire.

## DÉMARCHAGE COMMERCIAL

### Vous recevez une proposition commerciale par téléphone ou directement à votre domicile ?

Méfiez-vous des pratiques parfois abusives de certaines sociétés cherchant à vous vendre des produits dont vous n'avez pas forcément l'utilité. Dans ce cas, n'hésitez pas à dire non et à prévenir la police municipale (03 89 62 56 74) pour savoir comment réagir.

## ENCOMBRANTS

Un ramassage est organisé 6 fois dans l'année pour les personnes de plus de 70 ans, les veuves, et les personnes handicapées. Pour en bénéficier, il suffit d'appeler la mairie 5 jours avant la date de la collecte. Sont exclus de ce ramassage : appareils contenant du fréon (réfrigérateur), appareils électriques ou électroniques, pneus et gravats, etc... Si vous n'êtes pas sûr, demandez au service Solidarités qui vous indiquera si le produit peut être ramassé ou non.

### Les jours de ramassage :

Mercredis 2 février, 27 avril, 25 juin, 31 août, 12 octobre et 7 décembre.

### Sortir les encombrants la veille, maximum 1 m<sup>3</sup>

Pour l'enlèvement de certains produits, il est aussi possible de faire appel à des associations caritatives qui en trouveront une nouvelle utilité : Envie, Emmaüs, Affaire d'entraide...

Renseignements : service Solidarités, 03 89 57 04 10

## ORDURES MÉNAGÈRES

### Déchets ménagers : collecte sélective des déchets

#### Pour les maisons individuelles :

- Le lundi pour la poubelle bleue
- Le lundi d'avril à novembre pour la poubelle verte
- Le mercredi pour les sacs plastiques jaunes transparents (tous les 15 jours)

#### Pour les immeubles collectifs :

- Le lundi pour le bac brun
- Le mercredi pour le bac jaune
- Le jeudi, 2<sup>e</sup> tournée pour le bac brun dans les grands ensembles collectifs (Châtaigniers, Debussy, Béarn, Château et Florival)

#### Déchetteries : où et quand

- Rue de la Griotte à Kingersheim, 03 89 52 91 23
- Rue d'Illzach à Wittenheim, 03 89 52 91 22

#### Horaires :

- Du lundi au vendredi, de 9h à 11h30 et de 14h à 18h
- Le samedi en continu de 9h à 18h

Renseignements : 08 00 31 81 22 (numéro vert)

# Oh les jolies plantes

Les plantes à fleurs sont un véritable cadeau de la nature.

Hautes en couleurs, elles égayent nos vies en toute saison et procurent plus particulièrement bien-être, joie, réconfort, mais aussi fierté chez les passionnés d'art floral.

Bien plus qu'un simple ornement, les fleurs sont une source d'inspiration inépuisable apportant délicatesse et poésie dans tous les événements de la vie.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Une fleur, Un symbole

- Le glaïeul : force victoire fierté
- L'œillet : liberté amour pureté
- L'orchidée : ambition
- La rose rouge : passion - 12 roses rouges demande en mariage
- La rose blanche : respect
- Le bégonia jaune : amitié
- La pivoine : timidité - modestie
- Le muguet : bonheur – coquetterie



# LE JEU DES 7 ERREURS

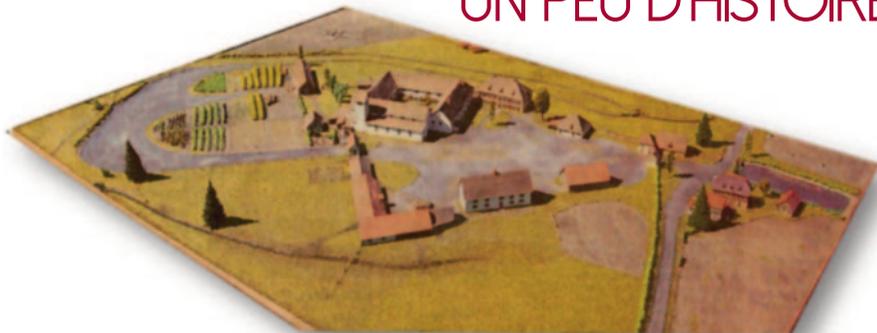
Trouvez les 7 erreurs qui se sont glissées entre les 2 photos de notre équipe des solidarités



L'équipe des solidarités : De gauche à droite : Caroline MAYORAL (lunettes de soleil) Christophe GE-ROUILLE (casquette) Francis GATTESCO (badge King King Velo) Emilie HAMMERER (sac) Claudia FRIT-  
TOLINI (cheveux) Sandrine ACKERMANN-BAUMS (toulard)



# UN PEU D'HISTOIRE



En 1522, Wilhelm von Rappoltstein, Landvogt d'Alsace annonçait la signature d'un accord entre le monastère dominicain de Schoenensteinbach et Ruland, Georg, Arbogast, Sigmund, Hans et Eberhard le Jeune von Andlau à propos de la protection du marché de Kingsersheim.



## L'histoire :

En 1216, la chapelle reçoit une relique de Saint-Adelphé.

Le 29 août 1216, le marché devient une grande foire internationale de tissus.

1235 La chapelle est gratifiée des collectes du pèlerinage. Chaque année, lors du marché du 29 août, les pèlerins chargeaient de froment une charrette pour les religieuses du couvent de Schoenensteinbach.

En 1520, lorsque les domestiques voulurent les transporter au couvent, des hommes armés les obligèrent à les décharger au château de Wittenheim. Les religieuses se plaignirent à l'empereur et le bailli d'Ensisheim dut régler le différend.

En 1573 par suite d'importantes inondations, les marchands n'ont pas pu se rendre à Kingsersheim et la foire n'a pas eu lieu.

En 1632 le village est brûlé par les Suédois lors de la guerre de trente ans. La foire reprendra en 1646 et durera jusqu'à la révolution.





# Et si on chantait ?

La musique adoucit les mœurs, c'est bien connu. Mais pas seulement... En effet, chanter, c'est bon pour la santé, le moral et la confiance en soi.

## On vous dit tout sur les mille et une vertus du chant

- Il permet de se muscler en douceur en faisant travailler les petits muscles du visage utilisés pour articuler
- Une heure de chant par semaine apporterait un maintien comparable à celui obtenu en pratiquant la danse classique. Pas mal non ?!
- Chanter développe le souffle et donne confiance en soi
- Le chant permet d'exprimer ses émotions et d'apprendre à les gérer
- Le chant et la musique stimulent les aires motrices du cerveau, améliorent la santé cardiovasculaire
- Le chant favorise la relaxation grâce à la libération d'endorphines et d'ocytocines, les hormones naturelles du plaisir
- Chanter permet de développer ou maintenir sa mémoire
- La pratique du chant est une activité physique : on chante avec TOUT le corps, des pieds à la tête !

## Zoom sur : Les Gospel Messengers



Gospel Messenger, basé à Kingersheim, est composé de choristes de la région mulhousienne, de tous âges, horizons et cultures, de confessions et d'expériences musicales différentes.

Pour Marc, chanter, c'est bien plus que de faire entendre sa voix, c'est aussi une façon d'exprimer ses émotions et de se libérer de ses tensions.

"Chanter du Gospel, c'est s'ouvrir à soi et aux autres, c'est partager. C'est chanter la paix, la tolérance, l'amour universel, qu'on soit croyant ou pas. Chanter du Gospel, c'est offrir des vibrations positives à notre humanité qui en a bien besoin."

### Plus d'infos :

Présidente et cheffe de chœur

Mme Germaine Heinrich

Tél. 06 70 02 43 33

[contact.gospelmessengers@gmail.com](mailto:contact.gospelmessengers@gmail.com)

<https://www.gospelmessengers.net>

### ET AUSSI

Chorale La Marjolaine :

Président : Daniel Lombardet

Tél. 06 07 17 18 03

[daniel.lombardet@hotmail.fr](mailto:daniel.lombardet@hotmail.fr)





## ADOPTER un animal âgé

Après la période destructrice des premières années, l'animal qui prend de l'âge est un animal propre, calme, éduqué dont le caractère, la taille et le physique ne changeront plus.

### Les chiens :

Si vous êtes en assez bonne condition physique pour des balades régulières, le chien est un bon choix ! En effet, avoir un chien dont s'occuper vous amène à sortir plusieurs fois par jour. C'est un vrai plus pour la forme et le lien social !

### Les chats :

Très autonomes, ils peuvent rester longtemps seuls au domicile avec l'avantage de parfaitement s'adapter à un maître dont la mobilité est réduite.

### Les oiseaux, poissons, rongeurs...

Ces petits animaux d'intérieur sont très adaptés pour une personne dont la mobilité est réduite, avec l'avantage de nécessiter peu d'entretien et de pouvoir être confiés sans trop de contraintes à un voisin ou à un ami lors d'une absence prolongée.

### Conclusion

Vous serez le héros de ce chien ou chat âgé que vous sauverez, mais aussi le héros d'un autre animal puisqu'en adoptant, vous libérerez une place au refuge pour un autre chien ou chat abandonné.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

#### Un animal, bon pour l'Alzheimer

Un animal de compagnie est une véritable "horloge biologique". Il va permettre à une personne atteinte de maladie dégénérative comme Alzheimer de conserver ses repères temporels, d'être plus en prise avec la vie réelle, et d'être stimulée.



Un animal de compagnie permet de rompre le sentiment de solitude

Un animal familial oblige à rester actif

Un compagnon aide à continuer à se sentir responsable

### Liens internet :

<https://www.spa-mulhouse.fr>

<https://www.pattesdeloursmulhouse.com>

<https://www.vetokingersheim.fr/default.aspx>

<https://www.zendog68.fr/?fbclid=IwAR3->



# ET SI ON BRICOLAIT ENSEMBLE ?

(Re)donner une deuxième vie aux objets du quotidien, c'est possible et bien plus simple que vous ne le croyiez. Il suffit d'un peu d'huile de coude, d'imagination et d'aimer le bricolage.

A Kingersheim, plusieurs structures interviennent pour le réemploi des objets pour ne pas les jeter ainsi que pour le partage des compétences entre les habitants.



## Affaire d'entraide

C'est un lieu fonctionnant comme une recyclerie. Les dons déposés directement sur place ou collectés à domicile sont triés, nettoyés et remis en état pour être valorisés par des personnes employées par ce chantier d'insertion.

La salle de ventes est ouverte à tous, désirant acheter à bas prix des objets de seconde main, donner une nouvelle vie et faire durer ces biens qui conservent toute leur utilité, mais aussi recycler et réactualiser des objets anciens, avec un peu d'imagination et de savoir-faire.

**Lire page 38**

## LeFALA

C'est un lieu ouvert à tous, équipé d'outils standards et numériques permettant à chacun, seul ou en groupe, de réparer des objets, mais aussi de concevoir et réaliser des projets grâce au concours des passionnés qui trouvent ici un terrain d'application de leurs savoirs.

Partager ses connaissances et les transmettre, prolonger la durée de vie des objets, faciliter leur réemploi, redonner vie aux outils dont on n'a plus l'utilité en les mettant à disposition de l'association... la lutte contre l'obsolescence trouve ici une mise en pratique motivante pour tous !

**Lire page 37**



## Le RERS - Réseau d'Echanges Réciproques de Savoirs

C'est un lieu pour se rencontrer, créer des liens d'amitié et de solidarité, mais aussi s'enrichir mutuellement des savoirs des uns et des autres dans des domaines très divers : informatique, langues, balades, cuisine, jeux de société, arts créatifs...

Depuis sa création en 2006, de belles réalisations ont pu voir le jour grâce aux petites mains de ses « porteurs » et « transmetteurs » de savoirs : décorations de Noël, sacs, accessoires en tricot, cartes, objets décoratifs en patchwork, mais aussi sur blouses et cagoules destinées au personnel soignant, ou encore participation à la construction d'un mur des savoirs pour fêter les 50 ans d'existence des réseaux, les 11, 12 et 13 novembre 2021.

Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues au RERS !

**Lire page 37**





## RESTEZ EN FORME !

Une activité physique régulière est excellente pour la santé avec l'avantage de faire reculer le risque d'une perte d'autonomie dans les gestes du quotidien.

La pratique des jeux de société, de l'informatique, de la danse voire de la pétanque constitue une gymnastique du cerveau à part entière très bénéfique pour l'entretien de la mémoire.

Si le vélo d'appartement, le vélo en extérieur à assistance électrique permettent de pratiquer une activité accessible à tous, la marche reste l'activité la plus douce, abordable et durable dans le temps. En effet, privilégier les trajets à pied pour les petits déplacements du quotidien tels que les courses est un moyen facile et simple de pratiquer une activité chaque jour.

Pour les plus endurants, le Poumon vert de Kingersheim offre l'opportunité de balades gratuites le long de 3 circuits arborés au cœur de la ville sur des distances allant de 1,5 km à 4,5 km.



Procurez-vous la brochure

"A la découverte du Poumon vert", sur [www.ville-kingersheim.fr/Decouvrir-Kingersheim/Bienvenue-au-Poumon-vert](http://www.ville-kingersheim.fr/Decouvrir-Kingersheim/Bienvenue-au-Poumon-vert)

• Ou à récupérer à l'accueil de la Mairie



**LE 24 FEVRIER**  
**JOURNÉE D'ANIMATIONS AUX SHEDS**

- Collation d'accueil à 9h
- Ateliers de 9h30 à 11h30
- Repas
- Après-midi jeux de 14h à 16h
- Goûter

Possibilité de ramassage en bus à domicile :  
à préciser lors de l'inscription

**Inscriptions du 1er au 15 février**

**LE 24 MARS**  
**PRINTEMPS DU BELAGE**

Une invitation sera envoyée au mois de janvier aux personnes âgées de 65 ans et plus

**LE 9 MAI**  
**MATINÉE BALLADE AU POUMON VERT**

- Départ 9h au Hangar
- Collation à 11h30

**Inscriptions du 18 au 30 avril**

**LE 19 MAI**  
**CONCOURS DE PÊCHE À L'ETANG DES ROSES**

Pêche de 8h à 11h15  
Barbecue à 12h

**Inscriptions du 2 au 13 mai**



### LE 14 JUIN

#### JOURNÉE DANS LE SUNDGAU

- Visite du Musée du Sapeur-pompier d'Alsace à Vieux-Ferrette
- Repas au restaurant Collin de Ferrette
- Promenade accessible à tous avec le Club Vosgien
- Départ au stade Fernand Anna (rue de l'Oranger) à 8h30 puis à la pharmacie Grimm
- Déjeuner à 12h / Retour vers 17h30

Inscriptions du 16 au 25 mai



### LE 8 NOVEMBRE

#### REPAS CARPES-FRITES AU GLOCKABRUNNA - BALSCHWILLER

- Départ au stade Fernand Anna (rue de l'Oranger) à 11h puis à la pharmacie Grimm
- Déjeuner à 12h / Retour vers 16h

Inscriptions du 17 au 29 octobre



### LE 15 SEPTEMBRE

#### MATINÉE BALLADE HISTORIQUE DANS LE QUARTIER FERNAND ANNA

- Départ 9h au Stade Fernand Anna
- Collation à 11h30

Inscriptions du 22 au 31 août



### LE 14 DECEMBRE

#### FÊTE DE NOËL DES AÎNÉS

Possibilité de ramassage en bus à domicile : à préciser lors de l'inscription

Une invitation sera envoyée au mois d'octobre aux personnes âgées de 74 ans et plus

#### PAIEMENT FORFAITAIRE POUR LES SORTIES

Sur décision du Centre Communal d'Action Sociale (C.C.A.S.), un forfait unique de 35 euros par sortie est appliqué depuis 2017, afin de couvrir une partie des frais engagés. Cette somme devra être acquittée quelle que soit la sortie proposée en journée complète, à savoir le 24 février et le 14 juin. L'application du quotient familial (voir p. 40) pour les personnes en bénéficiant se fera sur la totalité de la somme à payer.



### CLUB VOSGIEN

Plusieurs activités sont proposées chaque semaine : lundi (vélo), mardi (marche 1/2 journée), mercredi (promenade), jeudi (journée) et dimanche. Le Club Vosgien de Kingersheim est également organisateur de voyages et des sorties sous différentes formules : une semaine de randonnées ou de tourisme, sorties récréatives...

**Contact** : • 22 rue de Rennes • Tél : 06.62.12.70.21

- E- mail : club.vosgien.kingersheim@gmail.com ou andre.szewczuk@evhr.net
  - Président : M. André Szewczuk
- 



### LES ARBORICULTEURS ET APICULTEURS

Le verger-école présente sur 23 hectares diverses variétés d'arbres fruitiers et abrite plusieurs ruches dont certaines vitrées. Des actions de sensibilisation à l'environnement y sont programmées tout au long de l'année.

Il met également en vente certains produits naturels issus de sa fabrication : jus de pommes, cidre, vinaigres, pommes séchées, liqueurs et sirops, miels de différentes essences, cire d'abeilles, propolis, engrais, paillages, plants divers d'arbres fruitiers, agrumes bio.

**Contact** : • 6 rue Charles Gounod • Tél : 03.89.52.00.21

- E-mail : baguetmichel@orange.fr • Président : M. Michel Baguet
- 



### L'AMICALE DES PÊCHEURS SENIORS

L'Amicale des pêcheurs est ouverte aux Kingersheimois, à partir de 60 ans, souhaitant pratiquer la pêche à l'étang des Roses situé dans le Poumon vert de Kingersheim. Moyennant une carte annuelle, la pêche y est autorisée les dimanches, mardis, vendredis et jours fériés de mars à octobre pour les carpes, jusqu'en novembre pour les truites et fin décembre pour les carnassiers.

**Contact** : • Rue du Vieil Armand • Tél : 06.70.73.17.59

- E-mail : christian.haffner@estvideo.fr • Président : Christian Haffner
- 



### CLUB DE L'AMITIE

Ce lieu de rencontre et de partage accueille les préretraités, retraités et autres seniors autour d'activités diverses propices à créer des liens d'amitié et de convivialité : pétanque, gymnastique, informatique, marche, jeux, fêtes, repas, sorties...

**Contact** : • 81 bis Faubourg de Mulhouse

- Tél : 03.89.51.04.84
- E- mail : kingersheimclubdelamitie@gmail.com
- Président : M. Eric Sadowski



## LA SOCIÉTÉ D'HISTOIRE

L'association œuvre pour la préservation du patrimoine historique de Kingersheim au travers de plusieurs objectifs :

- Diffuser les connaissances dans le domaine de l'histoire, de la topographie, de l'archéologie et de la généalogie de Kingersheim en réalisant des publications et des expositions sur ces sujets.
- Collectionner tout type de document, photo ou objet se rapportant à notre commune.

**Contact** : • 2A rue d'Illzach • Tél : 09.61.68.25 64

• E-mail : [fjclouis@orange.fr](mailto:fjclouis@orange.fr) • Président : Jean-Claude Louis

• Renseignements les lundis de 9h à 11h à la Maison de la Citoyenneté



## LE RERS (RÉSEAU D'ÉCHANGES RÉCIPROQUES DE SAVOIRS)

Dans ce lieu à vocation écologique et citoyenne, les citoyens peuvent apprendre ensemble et dans la plus grande convivialité en s'appuyant sur leurs compétences respectives dans des domaines divers et variés : informatique, langues étrangères, balades, jeux de société, couture, arts créatif...

Les membres se réunissent chaque 1er mercredi du mois de 18h30 à 20h à la Maison de la Citoyenneté.

**Contact** : • 18 rue de Ruelisheim • Tél : 07.86.34.53.69

• E-mail : [rerskingersheim260@gmail.com](mailto:rerskingersheim260@gmail.com)

• Référente : Marie-Odile Lemasson



## LeFALA

Le lieu développe une activité à vocation écologique basée sur le recyclage, la réparation et le réemploi des objets.

Il favorise également le lien social au travers des échanges créés dans le cadre de cette démarche d'acquisition et de transmission de connaissances et d'expériences. A souligner une forte mise à contribution des technologies numériques : micro-ordinateurs, imprimantes 3D, internet.

Ouvert tous les lundis à partir de 19h (la fermeture a lieu en fonction de l'activité).

**Contact** : • 19 rue Hirschau • Tél : 06.83.66.95.24

• Président : M. Gérard Eramo • [www.lefala.org](http://www.lefala.org)



## LE GEM EVASION (GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE)

Cette association s'adresse à des personnes cérébrolésées ou ayant subi un AVC (accident vasculaire cérébral), un traumatisme crânien, ou atteintes d'une maladie neuro-dégénérative ou apparentée telle que la sclérose en plaques. Les « Géméurs » (nom donné aux adhérents du GEM) se réunissent dans le cadre d'activités adaptées à leur pathologie pour rompre leur isolement et partager des moments conviviaux avec d'autres sous l'égide d'un encadrant professionnel.

Ouvert du lundi au vendredi de 09h30 à 16h30

**Contact** : • 85 Faubourg de Mulhouse • Tél : 06.46.26.33.72

• E-mail : [info.gem.evasion68@gmail.com](mailto:info.gem.evasion68@gmail.com) • Animatrice : Sandrine Hagen-Most



### LE FOYER SAINTE ELISABETH

Le foyer anime diverses activités récréatives pour la paroisse et les habitants au sein d'un local associatif situé derrière l'église Sainte Elisabeth :

- Des rencontres ludiques le mardi de 14 à 18h - 06 07 89 89 48.
- Des parties de pétanque le mercredi de 14h à 18h - 03 89 52 42 54.
- Des ateliers de couture le jeudi de 14 à 18h - 03 69 29 11 43.

Possibilité de louer la salle d'activités, d'une capacité de 80 à 100 places, avec une cuisine équipée complète.

Contact : • 66 rue de Guebwiller • Tél : 06.23.96.90.52  
• E-mail : edouard-metz@hotmail.fr • Président : Edouard Metz

---



### LES SHEDS

L'association développe un projet écocitoyen intergénérationnel et innovant défendant les valeurs de l'écologie et du vivre ensemble dans le cadre de différentes activités :

- Un restaurant bio proposant des produits locaux et de saison, ouvert du mercredi au samedi, midi et soir.
- Une épicerie ouverte du mercredi au samedi de 9h à 19h.
- Un marché paysan ouvert tous les mercredis de 17h à 19h.
- Un potager pédagogique ouvert au public les samedis après-midi.

Contact : • 2A rue d'Illzach 68260 Kingersheim  
• Tél : 03.89.51.15.03 • E-mail : info@les-sheds.com  
• Président : M. Dominique Collin

---



### RECYCLERIE AFFAIRE D'ENTR'AIDE

Sous l'égide de la Fondation de l'Armée du Salut, la recyclerie est un magasin de seconde main proposant divers articles d'occasion du quotidien : vaisselle, vêtements, meubles, livres, décoration...

Elle emploie une cinquantaine de salariés bénéficiant d'un accompagnement d'insertion sociale et professionnelle spécifique.

La structure ouvrira un garage solidaire en 2022 pour faciliter la réparation, la location et la vente de voitures à des personnes en situation de précarité.

Contact : • 27 Faubourg de Mulhouse  
• Tél : 03.89.43.49.12  
• E-mail : affairedentraide@armeedusalut.fr  
• Directeur : M. Cédric Hervé

---



### L'EHPAD LES VIOLETTES

Cet établissement spécialisé accueille, au cœur de la ville, des personnes âgées dans un cadre de vie confortable et verdoyant, avec plusieurs espaces communs : salle d'animation, salle à manger, salons conviviaux, salon de coiffure.

Outre une équipe soignante dévouée, il dispose des installations médicales parfaitement adaptées aux soins des résidents notamment ceux de l'unité protégée Alzheimer

**Contact :**

- 22 faubourg de Mulhouse
  - Tél : 03.89.52.27.70
  - E-mail : [admi@les-violettes.fr](mailto:admi@les-violettes.fr)
- 



### LA RÉSIDENCE SENIORS LES DAHLIAS

Située à proximité du centre-ville, la résidence propose une formule d'habitation pratique et moderne adaptée aux besoins et aux attentes des personnes âgées soucieuses de préserver leur autonomie.

Une salle d'animation et de restauration permet à l'ensemble des résidents de partager des moments conviviaux, notamment un repas pris en commun organisé chaque lundi et jeudi. Un programme d'animations varié, également accessible aux seniors domiciliés à l'extérieur de la résidence, est proposé tout au long de l'année : jeux, travaux manuels, sorties diverses et animations thématiques.

**Contact :**

- 85, rue Claude Debussy
  - Tél : 03.89.53.89.86
  - Gérante-animatrice : Isabelle Giorgiani
- 



### LA RÉSIDENCE SENIORS L'ORGANDI

La résidence de services seniors gérée par Domitys offre un lieu de vie confortable et sécurisé pour les seniors autonomes, en location permanente ou temporaire, avec un accès à des espaces communs et des espaces bien-être (piscine, sauna, salle de sport, salon TV, ...).

Des services multiples à la carte (blanchisserie, restauration, entretien du logement...) et des animations variées sont à disposition des résidents en fonction de leurs besoins et de leurs envies.

**Contact :**

- 20 rue du Noyer
  - Tél : 03.67.78.05.00
  - E-mail : [kingsheim@domitys.fr](mailto:kingsheim@domitys.fr)
  - Directrice : Madeleine Heitz
-

## LA CARTE PASS'TEMPS



Cette carte gratuite, délivrée par M2A aux seniors de 65 ans et plus (date d'anniversaire révolue) est valable pendant toute l'année 2022.

Elle donne accès entre autres avantages à :

- 3 entrées gratuites au parc zoologique et botanique de Mulhouse,
- 5 entrées gratuites pour les piscines de m2A,
- 1 entrée aux Journées d'octobre et à Folie'Flore, à retirer à la mairie la 2ème quinzaine de septembre.

**Aucune garantie de disponibilité ne pourra être donnée au-delà de cette période.**

La demande de la carte Pass'Temps est à formuler à la mairie sous présentation des pièces justificatives suivantes : photo, pièce d'identité et justificatif de domicile.

**Renseignements :** service Solidarités, 03 89 57 04 10

## LE SILVER FOURCHETTE TOUR

C'est un programme de sensibilisation annuel proposant plusieurs événements dans l'année invitant à découvrir les bienfaits d'une alimentation saine et équilibrée pour les 60 ans et plus.

A prévoir en 2022, une visite d'un site de production locale animée par une diététicienne nutritionniste pour sensibiliser à la consommation locale, bio, et de saison.

Date de la visite connue à partir de février, Inscription obligatoire par téléphone au 06 07 50 44 45 ou par mail à [alsace@silverfourchette.org](mailto:alsace@silverfourchette.org).

En savoir plus : [www.silverfourchette.org](http://www.silverfourchette.org)

## LE SAVIEZ-VOUS ?

### Une aide financière pour les activités organisées par la Ville

Le CCAS apporte une aide financière à hauteur de 25, 50 ou 75 % des frais à des personnes percevant des revenus modestes. Pour en bénéficier, la demande est à formuler auprès du service Solidarités, avis d'imposition à l'appui pour le calcul du pourcentage pouvant être accordé selon le quotient familial.

Cette aide peut s'appliquer également aux repas servis à la résidence Les Dahlias chaque premier lundi et jeudi du mois.

La participation financière due est à régler au service Solidarités au moins 2 à 3 semaines avant la date de l'événement en question : sortie, repas, théâtre...

## INFORMATION

A noter que le service Solidarités est doté d'un logiciel spécifique permettant de suivre l'ensemble des activités organisées à destination des seniors de la commune.

**Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004**, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent, que vous pouvez exercer en vous adressant au CCAS de la Ville de Kingersheim.

Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant.