

kingSeniors

Le magazine de vos sorties et loisirs

2023



KINGERSHEIM

www.ville-kingersheim.fr





EDITO

Chères Kingersheimois,
chers Kingersheimois,

Toujours aussi utile et ludique, votre nouveau KingSeniors met en 2023 la nature au cœur de sa ligne éditoriale, tant notre action commune pour préserver notre cadre de vie et les espaces naturels prend toute sa place dans cette période troublée et incertaine.

Car notre ville péri-urbaine nous offre aussi de belles opportunités de découverte, d'observation et d'émerveillement, que nous avons à cœur de partager avec vous.

L'édition 2023 de votre guide se veut résolument optimiste, pragmatique et ludique, une source d'inspiration au fil de chaque mois de l'année.

Tout au long de cette année également, nous aurons l'occasion de vous retrouver pour différents temps forts, détaillés sur la page centrale détachable.

Malgré les contraintes budgétaires qui pèsent plus fortement encore sur notre collectivité cette année, il n'est pas question pour nous de renoncer aux rendez-vous festifs que représentent le Printemps du Bel Âge et la Fête de Noël, mais aussi les sorties et concours qui sont autant d'opportunités de partager avec vous des moments joyeux, ou encore les visites au domicile lors des noces et grands anniversaires.

Ces multiples occasions qui contribuent à entretenir les liens, entre habitants, entre élus et citoyens, nous vous souhaitons de les vivre pleinement et de les entretenir avec tous vos proches, pour une très belle année 2023.

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

Directeur de la publication : Laurent Riche

Directrice de la rédaction : Sandrine Ackermann-Baums

Conception graphique : Salvatore D'Angelo

Rédaction : Zohra Bourahli

Appui rédactionnel, technique et administratif :

Claudia Frittolini, Francis Gattesco, Caroline Mayoral,
Emilie Hammerer, Christophe Géroville, Christelle Bailly
Photos : André Barthelmé, Angélique Barys, Sandrine Ackermann-Baums

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://www.instagram.com/villedekingersheim/>



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

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 matin à 9h45 pour les chercher et les conduire au supermarché E. Leclerc de Kingersheim.

Renseignements : service Solidarités, 03 89 57 04 10

PLAN D'ALERTE ET D'URGENCE

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

La veille saisonnière, active du 1er juin au 15 septembre, comprend 4 niveaux coordonnés avec les niveaux de vigilance météorologique (vert, jaune, orange et rouge) :

- 1 : Pic de chaleur (vigilance météorologique jaune)
- 2 : Episode persistant de chaleur (vigilance météorologique jaune)
- 3 : Canicule (vigilance météorologique orange)
- 4 : Canicule extrême (vigilance météorologique rouge)

Si vous n'êtes pas déjà suivi par une structure d'aide à la personne (portage de repas, soins infirmiers, aide-ménagère, aide à la toilette), vous pouvez demander à être inscrit sur le registre des personnes vulnérables tenu à la mairie. En cas de déclenchement du niveau 3 et 4, vous serez appelé par une personne du service Solidarités qui vérifiera votre situation et fera le nécessaire si besoin. En plus des commerces climatisés proches de chez vous, un accès au local climatisé à la résidence de l'Amitié est organisé pendant ces périodes de 14h à 16h (sous conditions)

Plus d'infos sur : www.ville-kingersheim.fr

NUMEROS UTILES

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

Allô Technique

Pour tous les dépannages sur les équipements de la Ville - Tél. 03 89 57 04 02

Service état-civil et élections

Tél. 03 89 57 04 00

Service urbanisme

Tél. 03 89 57 04 03

JANVIER 2023

1 D Jour de l'An

2 L Epiphanie

3 M Geneviève

4 M Odilon

01

5 J Edouard

6 V Mélaine

7 S Raymond Concert Nouvel An
Harmonie Concorde

8 D Lucien

9 L Alix

10 M Guillaume

11 M Pauline

02

12 J Tatiana

13 V Yvette

14 S Nina

15 D Rémi

16 L Marcel

17 M Roseline

18 M Prisca

03

19 J Marius

20 V Sébastien

21 S Agnès

22 D Vincent

23 L Barnard

24 M Fr. de Sales

25 M Conv. S. Paul

04

26 J Paule Festival Momix
du 26 janvier au 5 février

27 V Angèle

28 S Th. d'Aquin

29 D Gildas

30 L Martine

31 M Marcelle

05

ZONE A

Besançon, Bordeaux,
Clermont-Ferrand,
Dijon, Grenoble,
Limoges, Lyon, Poitiers

ZONE B

Aix-Marseille, Amiens, Lille,
Nancy-Metz, Nantes, Nice,
Normandie, Orléans-Tours,
Reims, Rennes, Strasbourg

ZONE C

Créteil, Montpellier,
Paris, Toulouse,
Versailles

NOTES



UN SPORT AQUATIQUE POUR GARDER LA FORME

Une nouvelle année démarre, c'est le moment de faire des choix pour préserver votre capital santé. Et si vous vous mettiez à un sport aquatique ? Il en existe de différentes sortes, à vous de choisir celui qui convient le mieux à votre condition physique !

LA MARCHÉ AU BORD DE L'EAU

Au-delà d'un effet relaxant et dynamisant, marcher au bord de l'eau agit favorablement sur la tension artérielle et la fréquence cardiaque. De nombreuses études établissent les bienfaits de la promenade au bord de l'eau, à la fois sur l'humeur, la vitalité et la santé mentale.

LA NATATION

Ce sport ultra complet est un excellent moyen de renforcer ses muscles et son système cardio-vasculaire. Il soulage par ailleurs la colonne vertébrale, les articulations et les ligaments tout en contribuant à réduire le stress grâce aux endorphines (hormones du bonheur) libérées en nageant.

L'AQUAGYM

Cette activité pratiquée dans l'eau douce permet de faire travailler de nombreux muscles (abdominaux, cuisses, bras, épaules) sans les traumatiser car la pression de l'eau évite les chocs et minimise les risques de courbatures. Ce sport est également sans danger pour les articulations car il n'y a pas d'impact avec le sol.

L'AQUABIKE

Rien de tel que de faire du vélo immergé dans l'eau pour les personnes qui ont des problèmes de circulation sanguine, d'insuffisance veineuse ou d'articulations douloureuses. Si vous avez tendance à être essoufflé rapidement, pratiqué dans l'eau tiède, l'aquabike permet également de gagner en capacité respiratoire.

LA BAIGNADE

Elle offre l'avantage de pouvoir se pratiquer dans divers lieux, artificiels ou naturels, selon les possibilités et les envies de chacun : piscine, site aquatique, lac, étang... A noter que la baignade constitue une des activités récréatives préférées des Français.

LE THERMALISME

En plus de leur impact positif sur le bien-être, les eaux thermales sont réputées pour soigner certaines maladies chroniques ou dégénératives comme les rhumatismes, les affections psychosomatiques ou encore les troubles de l'appareil digestif. Parlez-en à votre médecin !

En savoir plus : [Quels-sports-pour-les-seniors \(passeportsante.net\)](http://Quels-sports-pour-les-seniors(passeportsante.net))

Le saviez-vous ?

La M2A offre un accès à tarif réduit aux 60 ans et plus dans tous les équipements nautiques de l'agglomération mulhousienne avec en prime 5 entrées gratuites si vous êtes titulaire de la Carte Pass'Temps Senior.

FÉVRIER

ZONE A

Besançon, Bordeaux,
Clermont-Ferrand,
Dijon, Grenoble,
Limoges, Lyon, Poitiers

ZONE B

Aix-Marseille, Amiens, Lille,
Nancy-Metz, Nantes, Nice,
Normandie, Orléans-Tours,
Reims, Rennes, Strasbourg

ZONE C

Créteil, Montpellier,
Paris, Toulouse,
Versailles

1	M	Ella
2	J	Présentation
3	V	Blaise
4	S	Véronique

5 D Agathe

6 L Gaston

7 M Eugénie

8 M Jacqueline

9 J Apolline

10 V Arnaud

11 S N.-D. Lourdes

12 D Félix

13 L Béatrice

14 M Valentin

15 M Claude

16 J Julienne

17 V Alexis

Encombrants
(voir p.17)

18 S Bernadette

19 D Gabin

20 L Aimée

21 M Damien

22 M Isabelle

23 J Lazare

24 V Modeste

25 S Roméo

26 D Nestor

27 L Honorine

28 M Romain

NOTES



LE NATUREL A LE VENT EN POUPPE

Le naturel et ses valeurs d'authenticité, de bienveillance et de respect reviennent à la mode. Ses adeptes sont de plus en plus nombreux et à n'en pas douter le confinement a plus que jamais confirmé cette nouvelle tendance.

En effet, cette période laissant plus de temps libre pour prendre soin de soi a favorisé le retour en force des rituels « cocooning » à base de produits cosmétiques fabriqués « maison ». Une solution facile, économique et écologique présentant l'avantage d'être respectueuse de la peau, du corps et de l'environnement.

Faire des soins du corps ou du visage soi-même à la maison, ce n'est vraiment pas sorcier, tout le monde peut y arriver, vous y compris.

Pas encore tout à fait convaincu-e ?

KingSeniors vous propose une recette ultra simplissime et efficace pour prendre soin de ses ongles et de ses mains. Un bol, de l'huile d'olive et un peu de citron suffiront.

Versez une bonne huile d'olive vierge pressée à froid dans un bol et trempez-y vos doigts pendant 5 minutes. Prenez le temps de masser vos ongles et cuticules une fois qu'ils sont bien imprégnés d'huile. Puis ravez le brillant de vos ongles et nettoyez-les en profondeur en appliquant de la pulpe de citron dessus en plus.

Et vous voilà parée de mains douces et satinées sans vous ruiner !



MARS

ZONE A

ZONE B

ZONE C



La biodiversité tout près de chez vous

Contrairement à nos croyances, la nature n'est pas seulement visible à la campagne, elle l'est aussi à la ville. Kingersheim est d'ailleurs très attachée à maintenir un juste équilibre entre ville et nature au travers de diverses actions municipales et citoyennes visant à préserver la biodiversité et ses différentes formes de vie.

Il suffit de prendre cinq minutes de son temps pour lever la tête et observer le ciel. Vous verrez que de nombreuses espèces d'oiseaux vivent au cœur même de votre ville. Dans les espaces publics, sur les balcons, aux fenêtres ou tout simplement dans la rue, ils ne sont jamais loin.

Cette activité est particulièrement intéressante et agréable à pratiquer en famille, avec des enfants pour qui cela peut devenir un jeu.

A la manière d'un détective, ils vont peu à peu apprendre à identifier et différencier les coloris, les chants, etc... Pour cela, vous pourrez vous aider des ouvrages disponibles sur le sujet à la médiathèque mais aussi d'applications pour smartphone reconnaissant l'oiseau dont vous entendez le chant.

Cette forme d'observation permettra de sensibiliser concrètement les enfants aux enjeux de la biodiversité et au respect de la nature.

Le saviez-vous ?

L'utilisation de pesticides et d'insecticides et la pollution représentent une menace pour la survie de certaines espèces d'oiseaux.

En savoir plus :

<https://www.lpo.fr/s-engager-a-nos-cotes/sciences-participatives/observatoire-oiseaux-des-jardins>

www.vigienature.fr



AVRIL

ZONE A

Besançon, Bordeaux,
Clermont-Ferrand,
Dijon, Grenoble,
Limoges, Lyon, Poitiers

ZONE B

Aix-Marseille, Amiens, Lille,
Nancy-Metz, Nantes, Nice,
Normandie, Orléans-Tours,
Reims, Rennes, Strasbourg

ZONE C

Crétail, Montpellier,
Paris, Toulouse,
Versailles

1 S Hugues Concert printemps
Harmonie Concorde

2 D Sandrine

3 L Richard

4 M Isidore 14

5 M Irène

6 J Marcellin ○

7 V J.-B. de la S.

8 S Julie

9 D Pâques

10 L Lundi de Pâques

11 M Stanislas

12 M Jules 15

13 J Ida

14 V Maxime

15 S Paternie

16 D Benoît-Joseph

17 L Anicet

18 M Parfait 16

19 M Emma

20 J Odette Concours
de pêche ●

21 V Anselme

22 S Alexandre

23 D Georges

24 L Fidèle

25 M Marc 17

26 M Alida

27 J Zita

28 V Valérie Encombrants
(voir p.17)

29 S Cath. de Si.

30 D Robert

NOTES



Jeux de Pâques

Quand le Créa fête Pâques

Pâques est une fête très populaire en France particulièrement appréciée des enfants. Le Créa a donc saisi l'occasion pour proposer un jeu en extérieur autour de la venue du lièvre de Pâques en faisant appel à la complicité d'une voisine de l'école du Village des Enfants qui s'est volontiers pliée à l'exercice pour amuser les enfants accueillis à l'Accueil de loisirs du printemps.

La vieille dame est arrivée à l'école du Village des Enfants pour demander aux enfants de l'aider à retrouver l'œuf que sa cigogne avait malencontreusement perdu.

Ceux-ci ont bien sûr immédiatement accepté de lui prêter main forte et se sont lancés avec elle dans des recherches organisées sous la forme d'une animation leur proposant de recomposer, jeu après jeu, un puzzle représentant l'œuf de la maman cigogne.

Mission réussie pour les enfants ! Ravie, l'instigatrice de « l'enquête » a sorti alors un grand panier rempli de petits œufs en chocolat qu'elle a offert à chaque participant en guise de récompense.

Les fêtes de Pâques dans la famille Ehry

«Chez nous, Pâques est un bel événement que nous célébrons avec les enfants, du plus petit au plus grand, les parents, les grands-parents et les arrière grands-parents.

Nous nous réunissons tous à midi pour partager ensemble le déjeuner pascal.

À ce moment-là, deux ou trois adultes s'éclipsent discrètement pour déposer les œufs dans les meilleures cachettes possibles.

Après le repas, le top départ de la traditionnelle « chasse aux œufs » est donné et les enfants partent en courant à la recherche des petits trésors en chocolat cachés ici et là dans le jardin. Notre plaisir de cacher les œufs est aussi grand que celui de voir les enfants les trouver ! Je me souviens qu'à mon époque, on recevait des œufs durs que nous colorions.

Pour respecter la tradition jusqu'au bout, « *je fais aussi des lamalas (petit agneau pascal en alsacien) en utilisant des moules authentiques et je mets toujours un point d'honneur à décorer d'un petit nœud chaque lamala* » témoigne Eléonore Ehry, une habitante de Kingersheim très attachée aux célébrations de Pâques et quasi-incollable sur nos traditions.

MAI

1 L Fête du Travail

2 M Boris

3 M Phil., Jacq. 18

4 J Sylvain *Sortie Nature*

5 V Judith ○

6 S Prudence

7 D Gisèle

8 L Victoire 1945 

9 M Pacôme

10 M Solange 19

11 J Estelle

12 V Achille

13 S Rolande *Journée Citoyenne*

14 D Mathias

15 L Denise

16 M Honoré

17 M Pascal 20

18 J Ascension

19 V Yves ●

20 S Bernardin

21 D Constantin

22 L Emile

23 M Didier *Sortie Carpes frites*

24 M Donatien 21

25 J Sophie

26 V Bérenger

27 S Augustin

28 D Pentecôte

29 L Lundi de Pentecôte

30 M Ferdinand

31 M Visitation 22

ZONE A

Besançon, Bordeaux,
Clermont-Ferrand,
Dijon, Grenoble,
Limoges, Lyon, Poitiers

ZONE B

Aix-Marseille, Amiens, Lille,
Nancy-Metz, Nantes, Nice,
Normandie, Orléans-Tours,
Reims, Rennes, Strasbourg

ZONE C

Créteil, Montpellier,
Paris, Toulouse,
Versailles

NOTES



Faites entrer la nature dans votre maison

Vous aimez jardiner mais hélas vous manquez d'espace à la maison. Avez-vous déjà pensé à la solution du jardin vertical ? En effet, il n'est pas obligatoire d'avoir de beaucoup de place au sol, un ensoleillement correct et de l'eau suffiront. La méthode consiste à cultiver des fruits, des légumes et des plantes, à racines courtes de préférence, étage par étage, sur un balcon et même à l'intérieur à condition de disposer d'une grande fenêtre lumineuse. Vous verrez peu à peu un joli petit jardin s'épanouir chez vous.

Cette activité de jardinage peut se pratiquer seul ou en famille et nul doute que les petits-enfants seront enchantés d'y participer !



Les + du jardin vertical

- Economique
- Simple et rapide à entretenir
- Non traumatisant pour le dos et les articulations
- Possibilité de varier les cultures : fruits, légumes, fleurs, plantes aromatiques ou plantes vivaces pour une création plus décorative

Les conseils de notre expert

Emmanuel Bresch du service des espaces verts de la Ville conseille quatre associations différentes pour créer son jardin vertical.

1. Courgette, basilic, capucine
2. Fraise, ciboulette, radis
3. Laitue, carotte, oignons
4. Tomate, œillets, concombre (à palisser) ou aubergine, œillets, poivrons

JUIN

ZONE A

Besançon, Bordeaux,
Clermont-Ferrand,
Dijon, Grenoble,
Limoges, Lyon, Poitiers

ZONE B

Aix-Marseille, Amiens, Lille,
Nancy-Metz, Nantes, Nice,
Normandie, Orléans-Tours,
Reims, Rennes, Strasbourg

ZONE C

Crétail, Montpellier,
Paris, Toulouse,
Versailles

1 J Justin

2 V Blandine

3 S Kévin

4 D Fête des Mères ○

5 L Igor

6 M Norbert

7 M Gilbert 23

8 J Médard

9 V Diane

10 S Landry

11 D Barnabé

12 L Guy Concours de pétanque

13 M Antoine de P.

14 M Elisée 24

15 J Germaine

16 V J.F. Régis

17 S Hervé

18 D Fête des Pères ●

19 L Romuald

20 M Silvère

21 M Rodolphe Fête de la musique 25

22 J Alban

23 V Audrey Encombrants (voir p.17)

24 S Jean-Baptiste

25 D Prosper

26 L Anthelme

27 M Fernand

28 M Irénée 26

29 J Pierre-Paul

30 V Martial

NOTES



(((A l'écoute de la nature)))

Entre les tâches du quotidien et les petits tracasseries de la vie, il est important de savoir prendre du temps pour soi en rechargeant ses batteries. Les médicaments ne sont pas toujours la solution pour soulager une simple fatigue ou une baisse de moral, il existe des façons bien plus naturelles et agréables de se ressourcer. La nature peut se révéler parfois un très bon remède....

Mettez-vous au calme dans votre jardin, sur votre balcon, à la fenêtre ou profitez d'une sortie nature seniors organisée par la Ville. Puis écoutez...

Écoutez le chant des oiseaux, la brise qui fait frémir les branches des arbres, le murmure d'un ruisseau ...Et c'est ensuite un léger bourdonnement, un ballet incessant d'insectes, les abeilles qui butinent les fleurs du potager, les mouches qui tourbillonnent comme un rappel des heures chaudes d'été. Au loin, un chien aboie.

Mais écoutez aussi les bruits de tempête, le grondement du tonnerre, les mille nuances de la musique de la pluie qui tombe ou encore les craquements de vos pas sur de la neige fraîche.

Et souriez aux joyeux cris et rires des enfants, aux sonnettes des vélos, les carillons tintinnabulants sous le vent...

Profitez de ces moments précieux de calme et de plénitude, de ces instants de connexion avec la nature, avec les insectes et les animaux qui nous tiennent compagnie fidèlement.

Écouter la nature, c'est comme réapprendre à vivre et à ressentir. C'est découvrir mille merveilles et s'extasier devant tant de diversité.

JUILLET

ZONE A

Besançon, Bordeaux,
Clermont-Ferrand,
Dijon, Grenoble,
Limoges, Lyon, Poitiers

ZONE B

Aix-Marseille, Amiens, Lille,
Nancy-Metz, Nantes, Nice,
Normandie, Orléans-Tours,
Reims, Rennes, Strasbourg

ZONE C

Crétail, Montpellier,
Paris, Toulouse,
Versailles

1 S Thierry

2 D Martinien

3 L Thomas



4 M Florent

5 M Antoine

27

6 J Mariette

7 V Raoul

8 S Thibault

9 D Amandine

10 L Ulrich

11 M Benoît

12 M Olivier

28

13 J Henri, Joël

Fête Nationale
Bal populaire

14 V Fête Nationale



15 S Donald

16 D ND Mt Carmel

17 L Charlotte



18 M Frédéric

19 M Arsène

29

20 J Marina

21 V Victor

22 S Marie-Mad.

23 D Brigitte

24 L Christine

25 M Jacques

26 M Anne, Joach.

30

27 J Nathalie

28 V Samson

29 S Marthe

30 D Juliette

31 L Ignace de L.

NOTES

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.

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.

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.

Police municipale

Maison des préventions et des Tranquillités publiques - 1, 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

Permanences du conciliateur de justice

Sur rendez-vous

Tél. 03 89 62 56 74

Police nationale

24, rue d'Ensisheim à Wittenheim

Tél. 03 89 62 51 00

ENCOMBRANTS

Un ramassage est organisé 6 fois dans l'année pour les veuves, les personnes handicapées et les personnes de plus de 70 ans. 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 :

Vendredis 17 février, 28 avril, 23 juin, 18 août, 27 octobre et 22 décembre.

Sortir les encombrants la veille, maximum 1 m³

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

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 (semaine paire)

Pour les immeubles collectifs :

- Le lundi pour le bac brun
- Le mercredi pour le bac jaune
- Le jeudi, 2e 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)

L'année **king** des **Seniors** 2023

MARS

23

PRINTEMPS DU BEL AGE

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

Possibilité de ramassage en bus à domicile



AVRIL

20

CONCOURS DE PÊCHE

organisé par l'Amicale des pêcheurs

séniors de Kingersheim.

Rendez-vous à l'étang des Roses, rue du Vieil Armand

- Pêche de 8h à 11h15
- Barbecue à 12h au CCK



JUIN

12

CONCOURS DE PÉTANQUE

Organisé par le Club de l'Amitié

Rendez-vous à la résidence de l'Amitié
20 rue du Noyer à 13h30

- Concours de 14h à 17h
- Pot de l'amitié à 17h30
- Inscriptions du 15 au 31 mai



SEPTEMBRE

14

BALADE HISTORIQUE CITÉ JARDIN

- Rendez-vous devant les Sheds à 9h
 - Collation à mi-parcours
 - Inscriptions du 28 août au 8 septembre
- Sortie maintenue quelle que soit la météo



OCTOBRE

10

DÉJEUNER ET CROISIÈRE SUR LE RHIN

- Départ au stade Fernand Anna (rue de l'Oranger) à 10h puis à la pharmacie Grimm



- Inscriptions du 27 mars au 7 avril

MAI

04

MARCHE DECOUVERTE NATURE

Organisée le long du
Dollerbaechein.

- Rendez-vous à la Maison de la Citoyenneté à 9h
 - Collation à mi-parcours
 - Inscriptions du 10 au 21 mai
- Sortie maintenue quelle que soit la météo



23

REPAS CARPES-FRITES

au Glockabrunna de 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 2 au 12 mai
 - Un nombre minimum de 35 participants est requis
- 35€ par personne**



- Déjeuner à 12h / Retour vers 18h

- Inscriptions du 11 au 22 septembre
 - Un nombre minimum de 35 participants est requis
- 35€ par personne**



DECEMBRE

14

FÊTE DE NOËL DES AÎNÉS

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

Possibilité de ramassage en bus à domicile.



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.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le CCAS apporte une aide financière (25, 50 ou 75 % des frais), aux 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 2 à 3 semaines avant la date de l'évènement en question.

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.

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

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

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

NUMEROS UTILES

Service Démocratie Participative

Tél. 03 89 57 04 07

Cabinet du Maire

Tél. 03 89 57 04 04

Secrétariat général

Tél. 03 89 57 04 09



L'EAU,

essentielle pour une bonne santé

L'eau constitue l'élément central du corps humain. Elle représente environ 60% du poids d'un individu et diminue avec l'âge jusqu'à 55 % environ.

Paradoxalement, la perception de la soif se fait moins sentir chez les personnes âgées qui généralement consomment moins d'eau que les jeunes.

Or, il est essentiel de compenser nos pertes en eau journalières (2,5 litres environ) notamment au travers de notre alimentation pour assurer à notre corps un apport quotidien en eau d'environ 1 litre. En complément, il est conseillé de boire environ 1,5 litre d'eau en plus chaque jour.

Dans l'idéal, buvez votre eau à température ambiante avant même de ressentir la soif. Après, il est trop tard.

L'idéal est de boire un verre d'eau le matin à jeun, puis entre les repas. Ne buvez pas ou très peu pendant les repas, car l'eau dilue les sucs gastriques et empêche une bonne digestion.

L'eau du robinet est de loin la moins chère et la plus accessible. En France comme à Kingersheim, elle est rigoureusement traitée et contrôlée : vous pouvez la boire tous les jours sans aucune inquiétude.

Le saviez-vous ?

Les données sur l'analyse et la qualité de l'eau potable de Kingersheim sont consultables sur le site internet de la Ville : www.ville-kingersheim.fr

En savoir plus : www.eaufrance.fr/leau-et-la-sante

AOÛT

ZONE A

Besançon, Bordeaux,
Clermont-Ferrand,
Dijon, Grenoble,
Limoges, Lyon, Poitiers

ZONE B

Aix-Marseille, Amiens, Lille,
Nancy-Metz, Nantes, Nice,
Normandie, Orléans-Tours,
Reims, Rennes, Strasbourg

ZONE C

Créteil, Montpellier,
Paris, Toulouse,
Versailles

- | | | | |
|----|---|---------------------|----|
| 1 | M | Alphonse | ○ |
| 2 | M | Julien-Eym. | 31 |
| 3 | J | Lydie | |
| 4 | V | Jean-Marie, Vianney | |
| 5 | S | Abel | |
| 6 | D | Transfiguration | |
| 7 | L | Gaétan | |
| 8 | M | Dominique | |
| 9 | M | Amour | 32 |
| 10 | J | Laurent | |
| 11 | V | Claire | |
| 12 | S | Clarisse | |
| 13 | D | Hippolyte | |
| 14 | L | Evrard | |
| 15 | M | Assomption | |
| 16 | M | Armel | ● |
| 17 | J | Hyacinthe | 33 |
| 18 | V | Hélène | ● |
| 19 | S | Jean-Eudes | |
| 20 | D | Bernard | |
| 21 | L | Christophe | |
| 22 | M | Fabrice | |
| 23 | M | Rose de L. | 34 |
| 24 | J | Barthélemy | |
| 25 | V | Louis | |
| 26 | S | Natacha | |
| 27 | D | Monique | |
| 28 | L | Augustin | |
| 29 | M | Sabine | |
| 30 | M | Fiacre | 35 |
| 31 | J | Aristide | ○ |

Encombrants
(voir p.17)

NOTES

Couverture végétale à Kingersheim – 2018

Données et Cartographie : AURM

■ Végétation basse
■ Végétation Haute (> 3m)



Prenons soin de notre forêt

Kingersheim a la chance de disposer sur son ban communal de la forêt du Nonnenbruch, un véritable poumon vert, classé en forêt de protection depuis 2004. Son état boisé, sa capacité à accueillir la faune sauvage et son rôle convivial en tant que forêt périurbaine et lieu de promenade ouvert à tous les habitants constituent de réels atouts pour la ville.

Aussi, face à la menace du dérèglement climatique, il est essentiel de tout mettre en œuvre pour la protéger. Les équipes de l'ONF (Office national des forêts), avec le soutien de la Ville, œuvrent quotidiennement pour maintenir sa biodiversité et assurer sa régénération. En effet, les agents forestiers assurent une veille régulière de notre forêt afin de l'adapter aux mutations climatiques. Ainsi, le dépérississement forestier a nécessité des coupes importantes pour sécuriser les forêts communales et pour valoriser le bois par un usage noble avant sa

dépréciation. En parallèle, d'autres arbres « malades » sont conservés, au titre de la biodiversité, pour servir de refuge à certaines espèces avant de se décomposer progressivement pour fournir au sol un apport de matières organiques.

Il est également nécessaire de lutter contre les incivilités (déchets, mégots de cigarette, dépôts sauvages...). Il appartient donc à chaque citoyen d'être attentif à cet environnement vert précieux et de le respecter afin que les générations futures continuent à en profiter.

Le saviez-vous ?

La forêt communale de Kingersheim s'étend sur une surface de 116 hectares de forêts et d'étangs, soit 17,5% de la surface totale de la ville.

En savoir plus : www.onf.fr

SEPTEMBRE

ZONE A

Besançon, Bordeaux,
Clermont-Ferrand,
Dijon, Grenoble,
Limoges, Lyon, Poitiers

ZONE B

Aix-Marseille, Amiens, Lille,
Nancy-Metz, Nantes, Nice,
Normandie, Orléans-Tours,
Reims, Rennes, Strasbourg

ZONE C

Créteil, Montpellier,
Paris, Toulouse,
Versailles

1 V Gilles

2) S Ingrid Kingersheim en Fête

3) D Grégoire Marché aux puces

4 L Rosalie

5 M Raïssa 36

6 M Bertrand

7 J Reine

8 V Nativité N.-D.

9 S Alain

10 D Inès

11 L Adelphe

12 M Apollinaire 37

13 M Aimé

14 J La Croix Sortie historique
Cité Jardin

15 v Roland

16 S Edith Journées

17 D Renaud

18 L Nadège

19 M Émilie

20 M Davy 38

21 J. Matthieu

22 V Maurice

23 S Constant 60 ans du Jumelage

24 D Thècle avec la Ville de Hirschau

25 L Hermann

26 M Côme, Damien

27 M Vinc. de P. 39

28 J Venceslas

29 V Michel

30 S Jérôme

NOTES



"Le maire de Hirschau, Ulrich LATUS, avec Martial SCHWARZENTRUBER et Jean Claude LOUIS de la Société d'Histoire de Kingersheim".

Entre les communes d'Hirschau et de Kingersheim, ce sont six décennies d'une amitié inaltérable. A l'instar de nombreuses villes françaises, elle a commencé après la Seconde guerre mondiale pour marquer la réconciliation franco-allemande. Le traité de jumelage entre les communes de Hirschau et de Kingersheim a été signé le 14 septembre 1963 par les maires de l'époque, Franz Reisch pour Hirschau et Eugène Béhé pour Kingersheim.

Dès le début, grâce à la forte implication des acteurs municipaux et associatifs, ce jumelage a donné lieu à de nombreuses rencontres placées sous le signe de la culture, du sport et de la fraternité. Plus récemment, le thème de l'écologie, cher aux deux communes, a permis de renforcer encore plus le lien d'échange et de partage unissant les deux communes. En 1988, à l'occasion du 25ème anniversaire du jumelage, la musique Concorde et le Musikverein de Hirschau ont marqué un temps fort de l'histoire de ce jumelage en faisant le

choix d'inverser l'interprétation des hymnes nationaux. Ainsi, chacun a joué celui de l'autre pays, faisant montre là d'un bel exemple de fraternité.

Autre source de fierté, la présence de la jeunesse qui a toujours été partie prenante de la dynamique du jumelage notamment grâce aux rencontres et aux échanges entre les établissements des deux communes. A noter que de nombreux collégiens, une fois devenus adultes, ont continué à garder des liens forts avec leur ville jumelle !

Le 60ème anniversaire du jumelage fera une nouvelle fois la part belle à la jeune génération pour l'encourager à préserver et à maintenir cette belle amitié franco-allemande. On chuchote par exemple qu'un défi TikTok devrait les lancer dans la réalisation d'une fresque artistique commune et même un concours de vidéos amateurs. Nul doute que la camaraderie franco-allemande a encore de beaux jours devant elle...

OCTOBRE

1 D Thér. de l'E.

2 L Léger

3 M Gérard

4 M Fr. d'Assise 40

5 J Fleur Folie flore
du 5 au 15 octobre

6 V Bruno

7 S Serge

8 D Pélagie

9 L Denis

10 M Ghislain Sortie bateau

11 M Firmin 41

12 J Wilfried

13 V Géraud

14 S Juste ●

15 D Thér. d'Avila

16 L Edwige

17 M Baudoin

18 M Luc 42

19 J René

20 V Adeline

21 S Céline

22 D Elodie

23 L Jean de C.

24 M Florentin

25 M Crépin 43

26 J Dimitri

27 V Emeline Encombrants
(voir p.17)

28 S Jude ○

29 D Narcisse

30 L Bienvenue

31 M Quentin 44

ZONE A

Besançon, Bordeaux,
Clermont-Ferrand,
Dijon, Grenoble,
Limoges, Lyon, Poitiers

ZONE B

Aix-Marseille, Amiens, Lille,
Nancy-Metz, Nantes, Nice,
Normandie, Orléans-Tours,
Reims, Rennes, Strasbourg

ZONE C

Créteil, Montpellier,
Paris, Toulouse,
Versailles

NOTES



C'est facile et sans débours le moindre centime car ils peuvent être assemblés à partir de toutes sortes de matériaux trouvés ou recyclés :

- Une boîte en bois ou une cabane à oiseaux ouverte dotée d'un toit pour empêcher la pluie d'entrer.
- Un assortiment de brindilles, copeaux de bois, papier enroulé, feuilles ou roseaux creux (le bambou fonctionne bien).
- Des tubes en carton mince et des blocs de bois avec des trous percés.

Les insectes aiment le soleil du matin et du midi. L'hôtel doit être placé à 30 cm du sol maximum et orienté de plein Est à plein Sud et dos aux vents dominants. L'idéal est d'avoir de la végétation autour.

L'association des Arboriculteurs et apiculteurs de Kingersheim organise régulièrement des ateliers de fabrication d'hôtel à insectes. Renseignez-vous !

Contact : Arboriculteurs de Kingersheim, 6 rue Charles Gounod, 03 89 53 90 76

Si l'interaction positive des niohirs pour les oiseaux sur la biodiversité est de plus en plus connue, celle des insectes auxiliaires l'est beaucoup moins. Or, ils ont une réelle utilité pour lutter contre les parasites du jardin et assurer la pollinisation de sa végétation.

Pour préserver ces insectes « utiles » à la faune locale et favoriser le potager, pourquoi ne pas leur offrir un gîte et les protéger des prédateurs en leur fabriquant un « hôtel à insectes » ?

L'automne est la bonne saison pour construire ce type d'abri qui leur fournira un toit à l'année, particulièrement appréciable en hiver. En effet, une grande variété d'insectes (abeilles, bourdons, coccinelles, papillons...) pourra profiter de ces petites maisons durant leur période d'hibernation et rester ainsi au chaud et au sec jusqu'au printemps !

Chacune de ces espèces ayant des besoins domestiques différents, le choix des matériaux et des compartiments se fait selon l'insecte que l'on souhaite attirer et garder dans son jardin.

NOVEMBRE

1 M Toussaint

2 J Défunct

3 V Hubert

4 S Charles

5 D Sylvie

6 L Bertille

7 M Carine

8 M Geoffroy 45

9 J Théodore

10 V Léon

11 S Armistice 1918 

12 D Christian

13 L Brice ●

14 M Sidoine

15 M Albert 46

16 J Marguerite

17 V Elisabeth

18 S Aude Exposition des
19 D Tanguy Artistes amateurs

20 L Edmond

21 M Prés. Marie

22 M Cécile 47

23 J Clément

24 V Flora

25 S Catherine

26 D Delphine

27 L Sévrin ○

28 M Jacq. de la M.

29 M Saturnin

30 J André 48

ZONE A

Besançon, Bordeaux,
Clermont-Ferrand,
Dijon, Grenoble,
Limoges, Lyon, Poitiers

ZONE B

Aix-Marseille, Amiens, Lille,
Nancy-Metz, Nantes, Nice,
Normandie, Orléans-Tours,
Reims, Rennes, Strasbourg

ZONE C

Créteil, Montpellier,
Paris, Toulouse,
Versailles

NOTES

Offrez-vous une pause Lavande

La grisaille du mois de novembre vous rend d'humeur un peu triste et vous auriez bien envie de mettre de la couleur dans vos yeux. KingSeniors vous a concocté un petit bain de bien-être et de détente vous invitant à plonger votre regard dans la jolie vue offerte par ce tableau représentant un champ de lavande ou encore en suivant quelques conseils pour adopter définitivement la lavande dans vos habitudes quotidiennes.

En cas de nervosité, vous pouvez essayer une recette toute simple qui a fait ses preuves. Pour cela, il vous faut 1 cuillère à soupe de fleurs de lavande fraîche à laisser infuser 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Puis filtrer et servir éventuellement avec du miel.

A noter que la lavande fraîche peut être remplacée par une cuillère à café de lavande séchée.

2 à 3 tasses par jour contribuent à faire baisser le stress.

Si vous souffrez d'insomnie, quelques gouttes d'huile essentielle de lavande sur l'oreiller aident à dormir. L'huile essentielle de lavande est également reconnue pour ses propriétés anti-inflammatoire, antiseptique et antibactérienne.

À méditer

« Novembre est un beau mois. Mais il faut aimer le gris. » Gilles Vigneault / La Petite Heure

Le saviez-vous ?

La lavande peut se cultiver en pot, les fleurs apparaissent dès le mois de juin.



DÉCEMBRE

ZONE A

Besançon, Bordeaux,
Clermont-Ferrand,
Dijon, Grenoble,
Limoges, Lyon, Poitiers

ZONE B

Aix-Marseille, Amiens, Lille,
Nancy-Metz, Nantes, Nice,
Normandie, Orléans-Tours,
Reims, Rennes, Strasbourg

ZONE C

Créteil, Montpellier,
Paris, Toulouse,
Versailles

1 V Avent, Florence

2 S Viviane Marché de Noël

3 D François-Xavier

4 L Barbara

5 M Gérald

6 M Nicolas 49

7 J Ambroise

8 V Imm. Conception

9 S Pierre Fourier

10 D Romaric

11 L Daniel

12 M Jeanne F.C.

13 M Lucie Fête de Noël ●

14 J Odile 50

15 V Ninon

16 S Alice

17 D Gaël

18 L Gatién

19 M Urbain

20 M Théophile 51

21 J Pierre Can.

22 V Fr.-Xavière Encombrants
(voir p.17)

23 S Armand

24 D Adèle

25 L Noël

26 M Etienne

27 M Jean ☐

28 J Innocents 52

29 V David

30 S Roger

31 D Sylvestre

NOTES

A la recherche des espaces verts de Kingersheim

KingSeniors vous propose un petit jeu pour tester vos connaissances sur le patrimoine vert de votre commune. A vos marques, prêt, partez !



Remplacez les parcs et étangs de Kingersheim dans leur emplacement respectif :

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ Park des Gravières | ☐ Parcours Vita | ☐ Etang communal |
| ☐ Etang Savonito | ☐ Promenade Verte | ☐ Le Dollerbaechlein |
| ☐ Promenade des Etangs | | |

1 park des Gravières - 2 Etang Savonito - 3 Parcours Vita - 4 Promenade verte - 5 Promenade des Etangs - 6 Etang communal - 7 Le Dollerbaechlein



LE CLUB VOSGIEN

Plusieurs activités sont proposées chaque semaine : lundi (vélo), mardi (marche 1/2 journée), mercredi (promenade), jeudi (marche la 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.

Elle 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 : wepfer.pf@free.fr • Président : M. Patrick Wepfer



L'AMICALE DES PÊCHEURS SENIORS DE KINGERSHEIM

L'Amicale de 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 : M. Christian Haffner



LE 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 DE KINGERSHEIM

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 • Président : M. Jean-Claude Louis



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 créatifs...

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

• Référente : Mme 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



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 • Animatrice : Mme 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 : M. 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
• Tél : 03.89.51.15.03 • E-mail : info@les-sheds.com
• Président : M. Dominique Collin



LA RECYCLERIE AFFAIRE D'ENTRAIDE

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 a ouvert 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



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 : Mme 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 : kingersheim@domitys.fr
- Directrice : Mme 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 2023.

Elle donne accès entre autres avantages à :

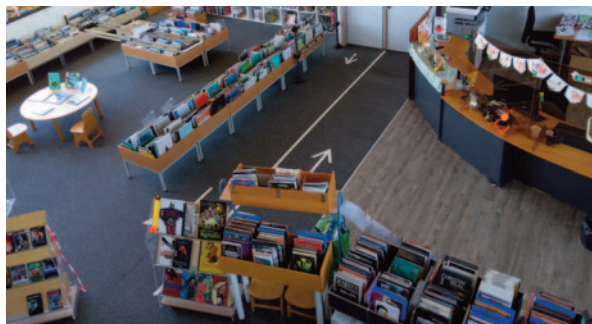
- 3 entrées gratuites au parc zoologique et botanique de Mulhouse,
- 5 entrées gratuites pour les piscines de m2A,
- 1 entrée aux Journées d'octobre et à Folie'Flore, à retirer à la mairie en septembre, de préférence les **15, 20, 22, 26 et 28**.

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 sur présentation des pièces justificatives suivantes : photo, pièce d'identité et justificatif de domicile.

Renseignements :
service Solidarités, 03 89 57 04 10

LA MEDIATHEQUE



Vous aimez lire et vous divertir ?

L'équipe de la Médiathèque vous propose une offre variée de romans, de livres audio ou en gros caractères, de films et de musiques.

Horaires :

Mardi : 14h-18h30

(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>

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.