

king **S**eniors

Le magazine de vos sorties et loisirs

2025



KINGERSHEIM

www.ville-kingersheim.fr





Chères Kingersheimois,
chers Kingersheimois,

En 2025, votre almanach vous offre à nouveau une source d'informations divertissantes et utiles au quotidien. Au travers de ses rubriques, l'année se déclinera au fil des mois avec un regard curieux, bienveillant et reconnaissant sur notre environnement et notre ville, car il est encore bien des richesses à vous partager !

Nous aurons également de multiples occasions de vous rencontrer lors des événements organisés à votre intention. Vous les retrouverez en page centrale détachable, sachant que ce programme pourra être enrichi de nouvelles propositions au courant de l'année. Pour ne rien rater, n'hésitez pas à vous informer régulièrement en mairie, sur le site internet de la Ville, mais aussi en vérifiant que votre adresse mail est bien enregistrée dans notre logiciel spécifique aux seniors.

Soucieux de favoriser et promouvoir le bien vivre ensemble, toujours attentifs à vos besoins, nous mettons tout en œuvre avec les agents du service Solidarités pour répondre à vos demandes et préserver votre bien-être dans notre commune, pour une nouvelle année 2025 que nous vous souhaitons sereine et heureuse.

**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, Emilie Hammerer, Christelle Bailly
Photos : André Barthelmé, Zohra Bourahli, Sandrine Ackermann-Baums, Sabrina Belkercha, Société d'histoire de Kingersheim.
Impression : 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****Horaires d'ouverture :**

Du lundi au jeudi matin : 8h30 – 12h00

Le lundi et le mercredi : 14h00 – 16h30

Mardi et jeudi après-midi : fermé

Vendredi : 8h30 – 14h30

Horaires d'été : fermé les après-midis

Tél 03 89 57 04 10

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.

PLAN ORSEC-GESTION SANITAIRE DES VAGUES DE CHALEUR

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 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)

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 : 03 89 57 04 10

www.ville-kingsheim.fr

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 : coupures d'eau, réunions publiques, manifestations urbaines... Inscrivez-vous sur www.kingsheim.fr

Formulaire également disponible à l'accueil de la mairie

NUMEROS UTILES

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

Accueil du public, bâtiment A

- Lundi de 8h30 à 12h – 14h à 16h30 et sur rdv jusqu'à 18h30
- Mardi de 8h30 à 12h - fermé l'après-midi
- Mercredi de 8h30 à 12h – 14h à 16h30
- Jeudi de 8h30 à 12h – fermé l'après-midi
- Vendredi de 8h30 à 14h30 en continu

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

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



Kingersheim, une ville libre

La 7^e compagnie du 6^e RIC (Régiment d'Infanterie Coloniale) a engagé les combats de la libération de Kingersheim le 20 janvier 1945 à 17h40 précises.

Entrée dans des conditions météorologiques extrêmement mauvaises par l'usine Sharp and Sons, la 7e compagnie rencontre peu de résistance du côté allemand. Elle doit néanmoins affronter une contre-attaque lancée le dimanche 21 janvier, à la pointe du jour, avec l'aide du bataillon du 137e Régiment allemand de Chasseurs Alpins arrivé en renfort depuis la Norvège et la Finlande.

Les soldats français combattent vaillamment mais plusieurs chars allemands parviennent à s'infiltrer jusque dans les premières maisons des lisières nord et ouest du village. A 13 heures, les allemands sont neutralisés à part quelques habitations de la rue de l'Eglise qui sont encore occupées.

Les tirs d'artillerie et de mortiers font rage, un combat féroce s'engage durant l'après-midi du 21 jusqu'au petit matin du 22 janvier.

A 7 heures, les Libérateurs essuient une dernière attaque venant de la cité Kullmann dont ils viennent à bout à 15 heures.

Toute menace de reprise allemande est définitivement éliminée. Kingersheim est libre !

Pour la libération du village, le bilan humain est lourd : 105 soldats sont tombés lors de ces combats, ainsi que 45 civils, âgés de 2 à 84 ans.

Le saviez-vous ?

Une commémoration commune aux villes d'Illzach et de Kingersheim est organisée les 18 et 19 janvier. Au programme : exposition de véhicules militaires, cérémonie officielle, bal de la Libération. L'exposition de la Société d'Histoire de Kingersheim fera également l'objet de la sortie historique du 23 janvier.



MOMIX, LA MAGIE DE LA SCÈNE AU PLUS PRÈS DE VOUS

La festival international jeune public est de retour du 30 janvier au 9 février.

Comme chaque année, il fera la part belle aux arts de la scène. Théâtre, danse, musique, cirque, des spectacles pour tous, des temps de partage avec les artistes, des surprises et bien d'autres événements seront proposés.

Une merveilleuse occasion de réveiller l'âme d'enfant qui sommeille en chacun de nous pour faire le plein de rêves et d'émotions, seul ou en famille !

Au-delà de mettre en lumière le travail et la créativité des compagnies artistiques françaises et étrangères, de nombreuses séquences originales seront organisées en direction de tous les âges : ateliers créatifs, expositions, parcours de formation...

A ne pas manquer à l'affiche de cette 34e édition, le spectacle Vida de la compagnie espagnole Javier Aranda. Au moyen de ses deux seules mains, un talentueux et incroyable marionnettiste fera naître d'étonnants personnages de théâtre.

A partir de quelques accessoires sortis d'une corbeille à couture, l'artiste transportera son public dans un univers unique, poétique et bouleversant évoquant le temps qui passe pour tricoter le fil d'une vie entière.



Nouveau ! En attendant Momix

Des rendez-vous à vivre les dimanches en famille : spectacles, ateliers artistiques, goûters...

Renseignements :
Créa, 03 89 57 30 57,
www.crea-kingersheim.fr



LE COMPOSTAGE, UNE MÉTHODE SIMPLE ET NATURELLE

Composter, c'est tout simplement se mettre à la hauteur de la nature en l'imitant pour recycler ses déchets organiques.

L'impact de cette pratique écologique n'est pas négligeable quand on sait que les biodégradables représentent 30% du poids de nos poubelles.

Quel déchet peut-on composter ?

En cuisine : épluchures, coquilles d'œuf, marc de café, filtres en papier, pain, laitages, croûtes de fromage, fanes de légumes, fruits et légumes abîmés, sachets de thé... **en évitant toutefois les restes de viande ou de poisson, sous peine d'attirer les animaux !**

Au jardin : restes de tonte de gazon, tailles de haies, mauvaises herbes, feuilles, fleurs fanées, petits branchages, etc.

LES 3 RÈGLES D'OR POUR RÉUSSIR SON COMPOST

1. Réduire en petits morceaux

Lorsqu'ils sont réduits en morceaux de la taille d'un pouce maximum, les déchets sont plus facilement attaqués par les bactéries et les champignons, et ils se mélangent plus facilement aux substances complémentaires.

2. Mélanger en égale quantité

Les éléments mous et humides (de couleur verte) apportent les nutriments, tandis que les éléments durs et secs (de couleur brune), aèrent le compost, dont la température doit grimper fortement pour accélérer la transformation et l'hygiénisation, en détruisant les germes de maladies et semences non désirées.

3. Maintenir l'humidité

Le degré d'humidité idéal s'approche de celui d'une éponge humide après essorage. Jamais trop humide, jamais trop sec !

Le saviez-vous ?

Un composteur partagé où déposer ses déchets est disponible dans le jardin des Sheds situé à l'arrière du bâtiment du Créa.

M2A et le Sivom Mulhouse Sud proposent aux habitants de la région mulhousienne des composteurs de 400 litres à un tarif préférentiel de **15 euros** (contre 43 euros dans le commerce).



LA DANSE, L'ATOUT FORME ET BIEN ÊTRE

Bien plus qu'un plaisir, la danse est assurément une activité idéale pour maintenir sa santé physique et morale.

Elle agit en effet sur de nombreux points de fragilité qu'il convient de surveiller plus particulièrement avec l'âge : cholestérol, hypertension, circulation sanguine, muscles, poids, équilibre, sommeil, mémoire...

Au-delà, elle favorise le lien social et la confiance en soi.

Ainsi, la pratique régulière de la danse est une source de bien être aussi bien pour le corps que pour la tête.

De nombreux professionnels de santé n'hésitent d'ailleurs pas à la recommander pour lutter contre la sédentarité, la dépression et les troubles de l'anxiété.

Des cours de danse prenant soin de s'adapter à l'âge et à la condition physique de la personne sont accessibles à proximité, il suffit de se renseigner.

Rappelons également que la Ville organise, en partenariat avec le club de l'Amitié, le Bal du printemps ouvert à tous les seniors de la commune. Chaque année, il offre durant un après-midi entier un bel espace de rencontres et de partages autour des plaisirs de la danse. Ce sera le jeudi 20 mars 2025. Pensez-y !

Le saviez-vous ?

En cas de perte de mobilité, il reste possible de pratiquer la danse thérapie qui permet de danser en position assise en utilisant les bras.





LES ARBRES, LE POUMON VERT DE LA VILLE

Les arbres sont essentiels à la vie et à l'équilibre de la nature.

Ils sont les poumons du monde et les piliers de la vie sur Terre : ils jouent un rôle crucial dans la régulation du climat, la protection des sols et la biodiversité dans les milieux tant ruraux et qu'urbains.

Kingersheim a la chance d'être dotée d'espaces verts et de jardins privatifs faisant d'elle une ville bien arborée et agréable à vivre, que vous pouvez découvrir en détail lors de la sortie nature annuelle, le 16 septembre (voir page centrale).

Pour continuer à protéger et valoriser ce patrimoine vert, la Ville a initié l'année dernière une vente d'arbres groupée.

Ce nouveau dispositif intitulé « **Je plante, nous plantons, ma ville respire** » a permis à des particuliers de la commune de bénéficier de tarifs particulièrement attractifs pour l'achat d'arbres, arbustes et fruitiers tout en profitant du savoir-faire de l'association des Arboriculteurs et Apiculteurs de Kingersheim. Grâce à ce partenariat, les bénéficiaires ont appris les bonnes techniques pour planter un arbre dans le respect des saisons.

Le succès de cette première opération encourage naturellement les instigateurs à la renouveler pour offrir à d'autres habitants de la commune la possibilité de se joindre à l'effort collectif de végétalisation et d'embellissement de la commune. Pensez à vous inscrire !

Vous êtes intéressé ?

Plus d'infos : Loïc Martin, chargé des espaces naturels, 06 32 54 52 61

loic.martin@kingersheim.fr

Le mariage, une fête au fil de la vie



Le mariage est l'institution sociale la plus ancienne.

Contrairement à une idée reçue, il n'a pas été établi pour consacrer l'amour unissant deux êtres mais pour fournir un cadre social et légal au développement de la famille.

Au 20^e siècle cependant, l'amour en est devenu le fondement essentiel et il est coutume de célébrer l'anniversaire d'un mariage. Cette tradition existait déjà dans l'Empire Romain où le coup était marqué pour la vingt-cinquième année par une couronne en argent et pour la cinquantième année de mariage par une couronne en or, d'où sans doute l'appellation de noces d'argent et de noces d'or.

Aujourd'hui, chaque année de mariage est célébrée avec une correspondance à une matière, une fleur, un arbre ou un métal selon le nombre des années. Ainsi, plus le temps passe, plus la matière se solidifie, à l'image de l'évolution du couple.

Il arrive aussi que le couple choisisse l'occasion d'un anniversaire de mariage pour renouveler ses vœux d'amour et d'engagement réciproques en présence de sa famille.

A Kingersheim, à partir de 50 ans de mariage, le couple fêtant son anniversaire reçoit la visite du Maire et d'un conseiller municipal qui lui font cadeau d'un bel arrangement floral confectionné par les fleuristes locaux. Cette visite conviviale, riche en partages et en confidences, est toujours très appréciée.

Le saviez-vous ?

En France, la plus longue union a duré 81 ans !

A chaque année sa noce et sa signification !

- 1 an : noces de coton
- 10 ans : noces d'étain
- 15 ans : noces de cristal
- 20 ans : noces de porcelaine
- 25 ans : noces d'argent
- 30 ans : noces de perles
- 40 ans : noces d'émeraude
- 50 ans : noces d'or
- 60 ans : noces de diamant
- 70 ans : noces de platine

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

Lundi : 8h30 – 12h et 13h30 – 16h30

Mardi, mercredi et jeudi : 8h30 – 12h ; fermé l'après-midi (uniquement sur rendez-vous)

Vendredi : 8h30 – 14h30

Tél. 03 89 62 56 74 Portable 06 76 87 41 36

Permanences du conciliateur de justice, Patrice Dupuy

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 14 février, 25 avril, 20 juin, 1er août, 24 octobre et 19 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** 2025

JANVIER

23

SORTIE HISTORIQUE

Visite de l'exposition sur la Libération de Kingersheim en janvier 1945

- Rendez-vous à 14h à la Maison de la Citoyenneté
- Inscriptions du 6 au 17 janvier



MARS

20

BAL DU PRINTEMPS

Après-midi dansant offert aux habitants de 65 ans et plus, sur inscription



JUIN

16

CONCOURS DE PÉTANQUE

Organisé avec le Club de l'Amitié

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

- Concours de 14h à 17h
- Pot de l'amitié à 17h30
- Inscriptions du 2 au 12 juin



SEPTEMBRE

16

SORTIE NATURE

Les jardins remarquables de la Strueth

- Rendez-vous à 14h placeffe rue du Ballon
- Inscriptions du 1 au 12 septembre



NOVEMBRE

04

REPAS CARPES-FRITES

Au Glockabrunna de Balschwiller

- Départ au stade Fernand Anna (rue de



AVRIL

24

CONCOURS DE PÊCHE

organisé avec l'Amicale des pêcheurs séniors de Kingersheim

- Pêche de 8h à 11h15
- Barbecue à 12h
- Inscriptions du 7 au 18 avril



MAI

15

REPAS SPECTACLE

au Paradis des Sources de Soultzmatt

Départ au stade Fernand Anna (rue de l'Oranger) à 10h30, puis à la pharmacie Grimm

- Inscriptions du 31 mars au 4 avril
- Un nombre minimum de 35 participants est requis
- 38€ par personne



l'Oranger) à 11h puis à la pharmacie Grimm

- Inscriptions du 15 au 24 octobre
- Un nombre minimum de 35 participants est requis
- 38€ par personne

DÉCEMBRE

06

REPAS DE NOËL

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 38 euros par sortie est appliqué 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 » (voir page 35).

La participation financière due est à régler au service Solidarités au moment de l'inscription.

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 300 €, sous forme de cagnotte, est attribuée pour chaque retraité par année civile. Le montant est déduit à chaque prestation.

Votre conjoint peut également profiter du déplacement, avec le bénéficiaire, 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 accordée est doublée.

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. Kingsheim 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

NOUVEAU !

Le Service public de l'autonomie a mis en place un site internet unique pour tout savoir sur les aides, les démarches et les droits dont peuvent bénéficier les personnes âgées et leurs aidants :

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr



Découverte de la culture sur sol vivant

Contrairement à l'agriculture conventionnelle nourrissant la plante plutôt que le sol, le maraîchage sur sol vivant reconstitue le cycle naturel de la fertilité des sols. L'avantage principal de cette méthode de culture est de laisser le sol vivre, de limiter l'arrosage car l'humidité est conservée et d'éviter de devoir enlever les herbes folles.

COMMENT PROCÉDER ?

- 3 mois avant le début de la mise en culture, déposer une couche massive de compost sur le sol sans labourage préalable, juste un passage de bio fourche ou grelinette afin de nourrir le sol et le couvrir d'une bâche.
- réaliser une première culture, en créant des espaces de plantation dans la bâche.
- retirer la bâche après récolte, et planter une deuxième culture qui nécessite un sol plus libre, en bénéficiant d'un sol vierge de toutes herbes.

Facile et vertueuse, cette pratique est mise en œuvre par l'association Ecovie, qui développe un projet de « sobriété heureuse » autour de la préservation de la faune et de la flore au cœur du quartier Gounod.

Il est géré et animé par Anthony Lavens et Cécile Parmentier, deux passionnés de nature, dont la ferme botanique et pédagogique est également labellisée « refuge LPO » par la Ligue de protection des oiseaux d'Alsace.

Cette activité de maraîchage offre aux Kingersheimois une alimentation saine et de qualité, en circuit court, directement du producteur au consommateur. D'autre part, grâce à un riche volet de pédagogie vivante, les visiteurs y bénéficient également d'un espace de découvertes et d'apprentissages exceptionnel ainsi que d'ateliers adaptés à tous les âges tout au long de l'année. N'attendez plus, faites le plein de nature !

Entrée libre le mercredi de 16h à 19h, le samedi de 15h à 18h et le dimanche de 9h à 12h.



L'alsacien, un dialecte vivant et riche

Les Alsaciens très attachés à la culture régionale se distinguent aussi bien pour l'excellence de leur cuisine traditionnelle et de leurs vins que pour leur accent reconnaissable entre tous !

PETIT FLORILÈGE DES EXPRESSIONS LES PLUS TYPIQUES EN ALSACE !

1. « **Buschur** » : bonjour
2. « **Oyééé** » ou « **ja do** » : sert à exprimer une plainte. Exemple : « Oyééé, la journée va être longue ».
3. « **yeuh** » : pour dire olala.
4. « **hopla** » : allez.
Exemple : « Hopla, je vais vite faire les courses ».
5. « **ui** » : pour dire oui .
6. « **ça geht's ?** » : comment ça va ?
7. « **a Güeter** » / « **a Bessere** » : bon appétit et réponse à « a Güeter ».
8. « **ou bien ?** » : en fin de phrase pour dire « n'est-ce pas ? ».
9. « **comme dit** » : employé à tort et à travers en début de phrase.
10. « **prima** » : excellent
11. « **être frach** » : être effronté, insolent.
12. « **faire un schmoutz** » : faire un bisou (amical).
Exemple : « Tu lui feras un schmoutz de ma part ».
13. « **prendre un schlouck** » : boire une gorgée.
14. « **manger un schtuck** » : manger un morceau.
15. « **àdje** » ou « **aur'oir** » : au revoir.
16. « **mercivielmols** » : merci beaucoup.

Un livre pour s'initier au français d'Alsace intitulé " En Alsace, ça se dit comme ça !" a été publié cette année par Pascale Erhart aux éditions Le Robert, 12,90€.

Le hérisson, un ami du jardin



Le hérisson est classé en espèce protégée depuis 1981.

Ce petit mammifère est totalement inoffensif pour l'homme, bien au contraire. Il se révèle un véritable gardien de nuit du potager et protège les plantations qui s'y trouvent en limitant par exemple les dégâts occasionnés par les escargots et les limaces. Il est aussi très efficace contre les moustiques car son odorat très développé lui permet de les détecter facilement !

S'il est de plus en plus courant de croiser des hérissons dans les villes, cela reste difficile de les faire venir jusque dans son jardin privatif.

Quelques conseils pour y arriver quand même

- Laisser un trou de 20 cm dans le grillage car il a besoin de se déplacer.
- Planter des haies fournies et basses et laisser une partie de la pelouse en herbes hautes en accumulant des feuilles mortes pour lui permettre d'y construire son nid, ou bien lui construire un petit abri en choisissant toujours un endroit calme.
- Eviter les produits insecticides mais aussi le lait et le pain qui le rendent malade.
- Installer une planche dans les points d'eau (mare, piscine...) afin de faciliter sa sortie.
- Laisser une source d'eau sécurisée et accessible facilement à proximité en veillant à changer l'eau régulièrement.

Le saviez-vous ?

Les dangers les plus courants pour les hérissons sont les collisions routières, les noyades, les intoxications par les produits phytosanitaires, le maillage des clôtures et les machines de jardinage.



La camomille, le remède naturel du quotidien

La camomille est l'une des plantes les plus vendues en herboristerie dans le monde.

Reconnaisable à sa forme de marguerite, ses vertus médicinales sont plébiscitées depuis l'Antiquité. En effet, les bienfaits de la camomille sont nombreux pour l'organisme :

- Elle soulage les troubles digestifs et facilite le transit.
- Elle améliore la qualité de la peau grâce à son action antioxydante.
- Elle renforce naturellement la brillance et la blondeur du cheveu.
- Elle atténue les cernes et les yeux gonflés au réveil.
- Elle apaise le stress et favorise le sommeil.
- Elle soulage les maux de bouche et de gorge grâce à ses propriétés anti-inflammatoires.

Comment préparer une tisane de camomille

Infuser 2 à 3 grammes de camomille bio séchée dans de l'eau bouillante pendant 5 à 6 minutes. Filtrer et boire dans la journée et le soir au besoin.

Attention, la camomille est contre-indiquée en cas d'asthme et d'allergie au pollen. Elle est également déconseillée pour les femmes enceintes.





Le miel, un "booster" d'énergie



Le miel est un produit naturel dont les bienfaits nutritionnels et thérapeutiques sont reconnus.*

Riche en vitamines, en minéraux et en oligo-éléments, son sucre est facilement assimilable. Une consommation quotidienne de miel aide naturellement à rester en forme et à lutter contre la fatigue. Il est fortement recommandé en période hivernale pour renforcer le métabolisme et les défenses immunitaires, protéger des infections bactériennes ou encore améliorer le transit.

Vous l'aurez compris, le miel participe à une alimentation équilibrée et à une bonne hygiène de vie. Si vous êtes astreint à un régime alimentaire sans sucre, tournez-vous vers un nutritionniste pour apprendre à équilibrer les doses tout conservant cette petite gourmandise dans votre vie.

Conseils

Remplacer le sucre dans vos boissons chaudes (tisane, thé...) par une cuillère à café de miel (10 à 12 grammes environ).

Il est également possible d'agrémenter ses préparations culinaires avec la même quantité de miel.

Attention, la température ne doit pas excéder 35°C pour conserver les propriétés nutritives du miel.

Le saviez-vous ?

L'action favorable du miel sur l'estomac et les intestins est reconnue. Une petite quantité de miel d'acacia, de romarin ou de thym consommée à jeun le matin permet d'améliorer le confort digestif !

*L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) déconseille fortement de donner du miel aux enfants de moins d'un an.



Les cheveux, un capital santé à préserver

Les cheveux reflètent votre état de santé.

Plus ils sont beaux et soignés, plus ils témoignent d'une bonne hygiène de vie. Une alimentation équilibrée en fait partie. Pour cela, il faut privilégier la consommation de légumes et de protéines (œufs, poissons gras, viande maigre, noix...), s'hydrater régulièrement mais aussi éviter l'alcool et le tabac.

Comment bien prendre soin de ses cheveux

- Choisir un shampoing adapté à la nature de son cheveu (sec, gras...).
- Prendre le temps de masser le cuir chevelu pour activer la circulation sanguine.
- Utiliser une serviette en microfibrilles plus absorbante permettant d'accélérer le séchage naturel sans avoir besoin de les frictionner.
- Sécher à l'air libre ou avec un sèche-cheveux (chaleur modérée).
- Appliquer systématiquement une crème protectrice pour limiter la casse des cheveux.
- Coiffer avec une brosse à picots souples ou un peigne à dents larges.

- Porter un chapeau pour protéger vos cheveux et votre cuir chevelu du soleil.

Comment fabriquer son propre masque nourrissant

- Réduire un avocat en purée.
- Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et de miel + 1 jaune d'œuf.
- Battre avec un fouet jusqu'à obtenir une masse fluide et lisse.
- Appliquer sur les cheveux humides et recouvrir d'un film alimentaire.
- Laisser poser 30 minutes.
- Rincer abondamment à l'eau tiède et shampooiner comme d'habitude.
- A faire une fois par semaine.



LE CLUB VOSGIEN

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

- Contact** : • 22 rue de Rennes • Tél : 03.89.50.13.54
• E- mail : club-vosgien-kingersheim@gmail.com
• Président : M. André Szewczuk



LES ARBORICULTEURS ET APICULTEURS

Le verger école et son extension représentent une superficie d'environ 3 700 m², sur lesquels sont implantées plusieurs variétés de fruitiers tel que pommiers, poiriers, cerisiers, pruniers, mirabelliers, cognaciers et baies de fruits rouges. Il abrite également plusieurs ruches où il est possible de voir les abeilles et leur habitat au travers d'une vitre. Des moniteurs arboricoles et apicoles sont à votre disposition pour donner des conseils et transmettre leur passion. L'association met régulièrement en vente ses produits : jus de pomme, pommes séchées, vinaigre, arbres fruitiers nanisants, porte-greffe, miel exclusivement récolté à Kingersheim.

- Contact** : • 6 rue Charles Gounod • Tél : 06.03.06.05.10
• E-mail : arbo.api@gmail.com
• Président : M. Steve Zesiger



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, rue du Vieil Armand. 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 SOCIETE 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 : • 3A rue de Lyon • Tél : 09.61.68.25 64

• E-mail : fjclouis@orange.fr

• Président : M. Jean-Claude Louis



LE RERS (RÉSEAU D'ÉCHANGES RÉCIPROQUES DE SAVOIRS)

Découvrez le RERS, un collectif d'habitants passionnés par l'idée de partager leurs savoirs et connaissances, dans les domaines les plus variés tels que les arts créatifs, la cuisine, la couture, les jeux de société, les balades.... Le tout dans une démarche basée sur la réciprocité, la gratuité et la convivialité.

Rendez-vous chaque 1er mercredi du mois de 18h30 à 20h au Centre de Ressource des Associations (CRA)

Contact : • 2 place de la Réunion • Tél : 07.86.34.53.69

• E-mail : erskingersheim260@gmail.com

• Référente : Mme Marie-Odile Lemasson



LeFALA

L'association de bénévoles à vocation écologique Le Faire Avec Les Autres favorise la réparation, le réemploi, le recyclage des objets, et crée du lien social par l'échange de savoirs et de connaissances. De nombreux projets en tous genres sont développés grâce au vaste panel d'expériences des membres ainsi qu'aux machises et outils disponibles dans son atelier (imprimantes 3D, tour, fraiseuse, graveuse Laser...).

Ouvert les lundis à partir de 19h et jeudis de 9h à 12h.

Contact : • 19 rue de Hirschau • www.lefala.org

• Président : M. Robert Macuba



LE GEM EVASION (GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE EVASION)

Le Groupe d'Entraide Mutuelle est une association de personnes atteintes de lésions cérébrales (AVC-TC-Maladies apparentées) créée en 2018. Ce sont les adhérents de l'association - appelés les Géméurs - qui gèrent son fonctionnement et la font vivre.

Le GEM est un espace d'accueil, d'échanges, de réalisations de projets collectifs et de lutte contre l'isolement, par le biais d'activités/ateliers adaptés et proposés par les adhérents.

Ouvert du lundi au vendredi de 9h30 à 16h30.

Contact : • 85 Faubourg de Mulhouse • Tél : 06.46.26.33.72

• E-mail : info.gem.evasion68@gmail.com

• Animatrice : Mme Amandine Mehau



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 : rencontres ludiques, pétanque, ateliers couture, il y a toujours une activité les après-midis du lundi au jeudi.

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



LES AMI.E.S DES SHEDS

Crée en 2022, les Ami.e-s rassemblent toutes celles et ceux qui souhaitent soutenir les Sheds et ainsi s'engager dans la transition écologique de notre ville ! L'association assure une mission pédagogique et culturelle en organisant aux Sheds des événements et animations autour du bien-vivre ensemble : concerts, théâtre, humour, véloconférence, parc-jardin... Si vous souhaitez donner un peu de votre temps, rejoignez l'équipe des bénévoles !

Contact : • 2A rue d'Illzach • Tél. : 09 54 15 45 24
• Co-président-e-s : Jeannine Borkert et Bruno Selva
• E-mail : amis@les-sheds.com • www.les-sheds.com/amis



ECOVIE

La ferme botanique et pédagogique Ecovie propose à la vente, à un prix juste et abordable, des fruits et légumes de saison cultivés sur sol vivant et sur place. Elle organise également des actions de sensibilisation à la préservation de la biodiversité locale à destination des habitants, jeunes et adultes.

Contact : • Rue Charles Gounod • Tél. : 06 67 31 46 23 / 06 63 58 10 82
• E-mail : assocecovie@aol.com
• Cécile Parmentier et Anthony Lavens



LA 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, etc. Les objets dont vous n'avez plus l'utilité y trouveront une nouvelle vie !

Contact : • 27 Faubourg de Mulhouse • Tél. : 03.89.43.49.12
• E-mail : affaireentraide@armeedusalut.fr



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 : administration.violettes@diaconat-mulhouse.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 mardi. 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
- Directeur : M. Christophe Dauce

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 2025.

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.

Réservation des billets obligatoire avant le 1er août 2025 : aucune garantie de disponibilité ne pourra être donnée au-delà de cette date.

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>

La médiathèque est partenaire de l'association Lire et Faire lire 68 développée par la Ligue de l'enseignement et l'Union nationale des association familiales (UNAF). Elle intervient au sein des écoles et autres lieux d'éducation pour transmettre le plaisir de la lecture aux enfants.

Pour rejoindre la centaine de bénévoles engagée dans ce programme, contacter laligue.lf168mail@gmail.com

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.