

Bien dans sa tête

Bien dans ses Baskets



 Séance
offerte
coupon page 40

313 activités
près de chez vous

Sport
Bien-être
Art
Nouvelles technologies

Téléassistance



Souriez

vous êtes connectés !

Tél. 03 89 31 54 32

www.bip-connect.fr

Conseil, démonstration et installation gratuits à domicile par un professionnel !

Bip connect, c'est :

- Des solutions de téléassistance pour le domicile et les sorties, à partir de 9,50€/mois après réduction ou crédit d'impôts*
- Des aides financières possibles (APA, PCH, caisses de retraites)
- Une installation rapide et facile
- Des solutions adaptées à vos besoins élaborées avec des professionnels issus de l'Economie Sociale et Solidaire



*Toutes les informations sur l'avance immédiate du crédit d'impôt sont sur notre site internet.

Bip Connect est partenaire du **réseau apa**

EDITO

Depuis plus de 70 ans AMAELLES ANIMATIONS (anciennement APALIB') propose des activités de loisirs sur tout le territoire du Haut-Rhin. Vous êtes déjà retraités ou vous le serez prochainement alors n'hésitez plus, venez nous rejoindre pour participer à nos multiples activités.

Au moment d'écrire cet éditto, le coronavirus est toujours présent mais depuis peu le port du masque et le pass vaccinal sont suspendus. Les salariés de l'animation ont été réactifs et créatifs pour enrichir les propositions d'activités même pendant les périodes de confinement en recourant aux visioconférences et en privilégiant les activités extérieures.

Avec l'amélioration de la crise sanitaire que nous souhaitons durable, nous espérons retrouver le niveau d'activité des années antérieures au coronavirus. Vous trouverez en feuilletant notre nouveau catalogue une multitude d'activités animées par nos 350 bénévoles et aussi par quelques vacataires.

Rester en forme avec les activités physiques, faire parler

sa créativité à travers les activités artistiques, prendre soin de soi avec les activités de bien-être, apprendre à bien se servir de son Smartphone, sa tablette, se perfectionner dans une langue étrangère, travailler sa mémoire... Les propositions d'animations sont nombreuses et variées.

La participation à nos activités permet aussi de se retrouver pour échanger, discuter, rire et maintenir un lien social fort.

Alors n'attendez plus, choisissez une ou plusieurs activités et rejoignez nous.

Nos équipes sont à votre disposition dans nos antennes pour vous apporter tous les renseignements et les informations nécessaires. Vous pouvez aussi consulter le site internet de notre association.

Cet éditorial est aussi l'occasion de remercier tous nos partenaires qui participent grandement à une politique de prévention santé au travers de leur soutien de qualité : la Fondation Alliance CAIRPSA-CARPRECA, l'AG2R LA MONDIALE, Fondation AFNIC, la ville de Mulhouse, la Collectivité Européenne d'Alsace, le CCAS de



Jean-Marie

Muller

Président de la Commission Animations et Prévention santé

la ville de Colmar, la ville de Saint-Louis, la ville de Wittelsheim, la CARSAT Alsace-Moselle, la m2A, Malakoff HUMANIS, Pro BTP, MSA Alsace et les différents CCAS du Haut-Rhin.

Un grand merci aussi à l'équipe de salariés et aux nombreux bénévoles du service Animation qui tout au long de l'année animent avec passion, joie, bonheur, les diverses activités.

Bien entendu pour vous permettre de participer à nos séances en toute sécurité, nous appliquons strictement les règles sanitaires édictées par les pouvoirs publics.

Au plaisir de vous accueillir très prochainement.

Mes Antennes

POUR L'ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES, VEUILLEZ VOUS RENSEIGNER À L'ACCUEIL DE NOS ANTENNES

La Maison du Temps libre

16 rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE

Tél. 03 89 42 05 24

Courriel : mtl@apa.asso.fr

Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

Plusieurs activités sont également proposées dans **les résidences autonomie AMAELLES.**

Ouvertes à tous, ces activités s'adressent toutefois prioritairement aux résidents.

L'Espace Bel Age

14 rue Berthe Molly - 68000 COLMAR

Tél. 03 89 23 23 02

Courriel : eba@apa.asso.fr

Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

Service Résidences et Restaurants

15 rue du Collège - 68400 RIEDISHEIM

Tél. 03 89 54 45 77

Courriel : residenceapalib@apa.asso.fr

Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 14h à 17h

CATÉGORIES *d'Activités*



ACTIVITÉS PHYSIQUES

Garder la forme



BIEN-ÊTRE

Diminuer stress et tensions



ARTS MANUELS

Développer sa créativité



ACTIVITÉS CULTURELLES

Stimuler son esprit



JEUX DE SOCIÉTÉ

Passer des moments conviviaux



NOUVELLES TECHNOLOGIES

Rester connecté



ACTIVITÉS RENCONTRES ET SOLIDARITÉ

Créer du lien



MUSIQUE ET CHANT

Faire passer des émotions



VOYAGES ET SORTIES CULTURELLES

Favoriser les échanges





SO

MM

AI

RE

PAGE 4

Catégories d'activités

PAGE 6

Site internet
amaelles.org/animations

PAGE 7

Découvrez les avantages du service

PAGES 8 à 13

Vos activités dans tout le Haut-Rhin

PAGE 14

Qui sont Amaelles et le Réseau APA ?

PAGE 15

Être bénévole !

PAGES 16 à 39

Les activités par commune

PAGE 40

Inscription : mode d'emploi
Soutenir notre association
Une séance offerte

PAGE 41

Bulletin d'inscription

PAGE 42

Important et obligatoire

PAGES 43 à 65

Les activités par commune

PAGE 66

Se sentir moins seul(e)

PAGE 67

Activités itinérantes



Retrouvez-nous en ligne !

Le site internet est complémentaire au catalogue. Rendez-vous en ligne pour retrouver toutes les activités actualisées en permanence ! En plus, vous pouvez vous inscrire aux animations et effectuer le paiement en ligne.

Comment acheter les animations en ligne

1

JE ME RENDS SUR
amaelles.org/animations

2

JE CLIQUE SUR LE BOUTON
«**COMMANDER LES ANIMATIONS
EN LIGNE**».

3

JE SÉLECTIONNE MON ACTIVITÉ
PRÉFÉRÉE PARMIS LES CATÉGORIES
PROPOSÉES.

4

JE CLIQUE SUR «**ACHETER**» POUR
RAJOUTER L'ANIMATION DANS
MON PANIER

5

JE REMPLIS LES INFORMATIONS
DEMANDÉES AFIN DE CRÉER MON
COMPTE

ou

6

JE ME CONNECTE AVEC MON
IDENTIFIANT ET MON MOT DE
PASSE, SI JE SUIS DÉJÀ MEMBRE

7

JE VALIDE MON PANIER ET JE PAIE

EN CAS D'OUBLI DE VOS
IDENTIFIANTS OU CLÉ DE
CONNEXION, CONTACTEZ
L'UNE DE NOS ANTENNES !

Les avantages du service

- **LE DROIT À L'INSCRIPTION** À LA 2^E ACTIVITÉ GYMNASTIQUE ENCADRÉE PAR DES BÉNÉVOLES EST À **50 €**
- **PASS RANDONNÉE** : CE PASS VOUS DONNE ACCÈS À TOUTES LES RANDONNÉES ORGANISÉES SUR LE DÉPARTEMENT, CODE : AD039339999, PRIX **40 €**
- **PASS MARCHÉ NORDIQUE** : CE PASS VOUS DONNE ACCÈS À TOUTES LES MARCHES NORDIQUES ORGANISÉES SUR LE DÉPARTEMENT, CODE : AD039329999, PRIX **52 €**
- **REMISE PASS TEMPS SENIOR M2A** : BÉNÉFICIEZ D'UNE RÉDUCTION DE **10 €** UNE FOIS PAR AN POUR UNE ACTIVITÉ SPÉCIFIQUE À LA MAISON DU TEMPS LIBRE DE MULHOUSE : RENSEIGNEMENT SUR PLACE.
- **À PARTIR DE 60 €** : POSSIBILITÉ DE PAYER EN TROIS FOIS PAR CHÈQUE UNIQUEMENT.
- **LE BON DE PARRAINAGE** : BÉNÉFICIEZ D'UNE REMISE DE **20 €** POUR TOUTE INSCRIPTION DE L'UN DE VOS PROCHES À UNE ACTIVITÉ.



VOS ACTIVITÉS DANS TOUT

le Haut-Rhin

A

A



ALLEMAND

Venez vous initier ou vous perfectionner en Allemand !

[COLMAR](#) / [MULHOUSE](#)



ANGLAIS

Venez vous initier ou vous perfectionner en Anglais !

[BERGHEIM](#) / [COLMAR](#) / [MULHOUSE](#) / [SOULTZ HAUT-RHIN](#)



AQUAGYM

Cette discipline peut être pratiquée sans limite d'âge, que l'on soit nageur ou non. C'est un sport permettant de travailler différents groupes musculaires sans pression.

[ENSISHEIM](#) / [COLMAR](#)



AQUARELLE

Une aquarelle est une peinture à l'eau sur papier. Venez découvrir cette technique et réveiller votre côté artistique !

[MULHOUSE](#)



ASSISTANCE PERSONNALISÉE EN INFORMATIQUE

De façon individuelle, un bénévole de l'équipe informatique répond à toutes vos questions et demandes concernant l'utilisation de votre matériel informatique.

[COLMAR](#) / [MULHOUSE](#) / [KUNHEIM](#) / [RIBEAUVILLE](#)



ATELIER BIEN ÊTRE

Des ateliers sous forme de cycle qui vous permettent de mieux vous connaître et de bien vivre votre quotidien (sophrologie, art thérapie ou encore méditation).

[SOULTZ HAUT-RHIN](#) / [GUEBWILLER](#)



ATELIER D'ÉCRITURE

Entraînement à l'écriture visant à développer la créativité.

[MULHOUSE](#)



ATELIER DE PRÉPARATION DES SUPPORTS ARGENTIQUES EN VUE DE LA NUMÉRISATION

Retrouvez la magie de vos anciennes photos ou diapositives directement sur votre ordinateur.

[COLMAR](#)

B



BALADES

Rejoignez un groupe sympathique et partez à la découverte des sentiers de notre belle région

[ALTkirch](#) / [SCHERWILLER](#) / [CHATENOIS](#) / [COLMAR](#) / [KUNHEIM](#)



BRICOLAGE

Collages, pliages, petits travaux... venez développer votre créativité et votre imagination !

[SOULTZ HAUT-RHIN](#) / [GUEWILLER](#) / [CERNAY](#)

C



CERCLE DE REFLEXION ET DE PAROLE

Venez discuter des sujets qui vous animent.

[MULHOUSE](#)



CHANT

Chanter c'est bon pour le moral ! Il permet de développer et de maintenir l'ensemble des fonctions cognitives en éveil.

[SOULTZ HAUT-RHIN](#)



CITHARE

Venez jouer en groupe de cet instrument oublié du folklore germanique ou autrichien. Débutants acceptés.

[COLMAR](#) / [MULHOUSE](#) / [MUNSTER](#)



CONFÉRENCES "CULTURE ALSACIENNE"

Des conférences animées en contes et en chansons.

[COLMAR](#)



CUISINE

Venez vous initier et vous perfectionner en cuisine. Partagez votre repas en toute convivialité.

[COLMAR](#)

D



DANSE ASSISE

La danse assise permet à toute personne à mobilité réduite de profiter des bienfaits de la danse, de retrouver le plaisir de danser et de partager une activité conviviale comme au bal d'antan.

[MUNSTER](#)



DÉCOR SUR PORCELAINE

La peinture sur porcelaine est une technique de décoration de la porcelaine blanche pour laquelle précision et concentration sont au rendez-vous.

[COLMAR](#)

DÉCOUVERTE D'INTERNET



Des ateliers qui vous permettent de découvrir le monde d'internet et y trouver les sites qui vous intéressent (Google, amaelles.org, le cloud, la boîte mail..)

[& COLMAR / MULHOUSE](#)

DÉCOUVERTE NUMÉRIQUE



Tous les objets connectés peuvent être abordés et découverts comme le smartphone, la tablette numérique...

[& COLMAR / MULHOUSE](#)

E

ENSEMBLE INSTRUMENTAL



Rejoignez la bonne humeur de notre groupe instrumental tous les lundis après-midi pour travailler aussi bien des valse que du folklore traditionnel.

[& MULHOUSE](#)

EXCURSION



Excursion d'une journée avec visites des curiosités du lieu (musées, expositions, gastronomie, sites etc..).

[& MULHOUSE / RIEDISHEIM](#)

G

GYM



Ensemble très varié d'exercices et de méthodes de conditionnement physique. En fonction du niveau sportif et des éventuelles pathologies articulaires, l'intensité de la pratique et les méthodes seront adaptées (gym sur chaise, jeux d'opposition, gym équilibres).

[& APPENWIHR / BERGHEIM / BISCHWIHR / BOURBACH LE BAS / CARS-PACH / CERNAY / COLMAR / DANNEMARIE / GRUSSENHEIM / GUEBWILLER / GUNSBACH / HABSHEIM / HAGENTHAL LE HAUT / HIRTZFELDEN / KAYSERSBERG VIGNOLE / LABAROCHE / LE BONHOMME / LOGELBACH / MASEVAUX NIEDERBRÜCK / MULHOUSE / MUNSTER / RIEDISHEIM / SOPPE LE BAS / ST AMARIN / THANN / WALDIGHOFFEN / WEGSCHEID / WESTHALTEN / WINTZENHEIM / WUEHEIM](#)

I

INFORMATIQUE



Venez vous initier ou vous perfectionner en informatique, en petits groupes, lors des sessions qui s'adaptent au niveau de chacun.

[& CERNAY / COLMAR / DANNEMARIE / FELLERING / GUEBWILLER / KUNHEIM / LEYMEN / MULHOUSE / RIBEAUVILLE / SOULTZ HAUT-RHIN / WILLER SUR THUR](#)

J

JEUX DE SOCIÉTÉ



Rumi cube, scrabble, les chiffres et les lettres vous attendent pour être partagés dans la bonne humeur.

[& DANNEMARIE / LIEPVRE / RIEDISHEIM / SOULTZ HAUT RHIN / THANN](#)

L



LOISIRS CRÉATIFS

Un loisir créatif est un loisir qui fait appel à la créativité et à l'expression personnelle pour la fabrication artisanale d'objets. Les loisirs créatifs mettent en œuvre des matériaux très divers et de nombreuses techniques.

[& SOULTZMATT](#)



LOTO

Jeu de hasard. Chaque joueur possède un carton portant des numéros. L'objectif ? Être le premier à compléter entièrement son carton avec les numéros sortants.

[& MULHOUSE](#)

M



MAINTIEN EN FORME

Ensemble d'exercices variés de gymnastique vous permettant de vous maintenir en forme au quotidien.

[& AMMERSCHWIHR / ILLFURTH / KAYSERSBERG VIGNOBLE / RIEDISHEIM / RODEREN / ROUFFACH / RUSTENHART / SOULTZBACH LES BAINS / STOSSWIHR / URSCHENHEIM / WECKOLSHEIM](#)



MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est un sport de plein air qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques. Cette activité, extrêmement populaire dans les pays scandinaves, se pratique été comme hiver.

[& ALTKIRCH / ATTENSCHWILLER / COLMAR / DANNEMARIE / KUNHEIM / MITTELWIHR / MULHOUSE / ST AMARIN / ST LOUIS / THANN](#)



MÉMOIRE

Des ateliers ludiques et évolutifs, basés sur des jeux de mots, de chiffres vous permettant de travailler votre mémoire au quotidien.

[& COLMAR / INGERSHEIM / MUNSTER / RIEDISHEIM / SOULTZ HAUT-RHIN / SUNDHOFFEN / WETTOLSHEIM / WINTZENHEIM](#)

O



OPÉRA DU RHIN

Découvrez la programmation de l'Opéra du Rhin à Colmar et à Mulhouse.

[& MULHOUSE / COLMAR](#)



ORIGAMI

L'art japonais du pliage de papier.

[& COLMAR](#)

P



PATCHWORK

Technique de couture qui consiste à assembler plusieurs morceaux de tissus de tailles, formes et couleurs différentes pour réaliser différents types d'ouvrages.

[& COLMAR / ODEREN / MULHOUSE](#)



PEINTURE

Venez développer votre créativité grâce aux techniques de peinture.

COLMAR / INGERSHEIM / MULHOUSE



PHOTO NUMÉRIQUE

La photographie numérique recouvre l'ensemble des techniques permettant l'obtention d'une photographie via l'utilisation d'un capteur électronique.

COLMAR / MULHOUSE / SOULTZ HAUT-RHIN



PIANO

Musique classique et contemporaine. Lecture souhaitée de la clé de Fa et de la clé de Sol.

MULHOUSE



PILATES

Méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture.

RIEDISHEIM / MULHOUSE / SHWEIGHOUSE THANN

Q



QI GONG

Gymnastique douce et lente issue de la médecine traditionnelle.

MITTLACH / MULHOUSE

R



RANDONNÉE

Partez en groupe pour découvrir, le temps d'un après-midi ou d'une journée, les plus beaux paysages de notre belle région.

COLMAR / FESSENHEIM / GUEBWILLER / MULHOUSE / SCHERWILLER / SOULTZ HAUT-RHIN / THANN / WESTHALTEN



RENCONTRES

Groupes d'échanges et de discussion autour d'un café et de douceurs.

BENNWIHR / COLMAR / KAYSERSBERG VIGNOBLE / MITTLACH / MULHOUSE / MUNWILLER / ROUFFACH / WETTOLSHEIM / WINTZENHEIM

S



SCRABBLE

Jeu qui consiste à former des mots à partir de lettres tirées au hasard et à les placer sur une grille de façon à ce qu'ils s'intègrent aux mots déjà constitués.

COLMAR / GUEBWILLER / MULHOUSE



SMARTPHONE ET TABLETTE

En petits groupes, sur 3 ou 4 séances, nos bénévoles vous aident à utiliser ces objets du quotidien.

ALTKIRCH / BERRWILLER / CARSPACH / COLMAR / FELDKIRCH / FELLE-RING / GUEBWILLER / LEYMEN / MULHOUSE / SOULTZ HAUT-RHIN / VIEUX THANN



SOPHROLOGIE

Approche personnelle permettant de trouver des ressources en soi-même, de les développer et de les adapter à nos besoins et objectifs. Activité proposée en petits groupes.

[GUEBWILLER](#) / [LEYMEN](#) / [VIEUX THANN](#)



SORTIES

[COLMAR](#) / [INTERCOMMUNAL NORD](#)

T



TAÏ-CHI

Savant mélange de gestes et de postures à réaliser en les enchaînant. Le principe est simple : il s'agit d'effectuer des gestes lents et souples.

[COLMAR](#) / [MULHOUSE](#)



TRICOT

Débutant ou expert, venez partager votre passion du tricot avec un groupe sympathique et dynamique.

[COLMAR](#) / [GUEBWILLER](#) / [INGERSHEIM](#) / [MULHOUSE](#)

Y



VOYAGE

[COLMAR](#)



YOGA

Pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être physique et mental.

[ALTKIRCH](#) / [BERWILLER](#) / [CERNAY](#) / [COLMAR](#) / [GUEBWILLER](#) / [MULHOUSE](#) / [THANN](#) / [WALDIGHOFFEN](#)

PENSEZ À VOUS RENSEIGNER SUR NOS ANTENNES POUR LES ACTIVITÉS EN VISIO (PAGE 3)

*Être
bien
de 0 à 99 ans
et même
plus...*



Qui est Amaelles ?

Amaelles est le nom du **1er collectif français
d'aide et de soins à la personne**
dont fait partie **APALIB'** !

Nous souhaitons vous offrir **des services
et solutions d'accompagnement
personnalisés** qui impactent positivement
votre développement, votre bien-être, votre
santé, votre environnement et votre équilibre.

Déjà à vos côtés **depuis +70 ans**, nous
sommes des **acteurs locaux et historiques**
portant un **ADN commun**.

*Des valeurs
communes*

Optimisme

Lucides quant aux enjeux du
XXI^{ème} siècle, nous posons
un regard positif sur l'avenir
en misant sur le collectif

Générosité

Don de soi,
implication, solidarité
mais aussi partages de
sourires, de gestes doux,
de bienveillance et de
respect réciproques font le
sel de notre engagement.

Responsabilité

Nous voulons jouer un
rôle pour un monde plus
responsable, plus inclusif,
plus juste et en bonne santé !

Innovation

Audacieux, nous voulons
continuer à oser, à
inventer au service du
mieux commun.

*créons
ensemble
des jours
heureux.*

Chez Amaelles, le bénévolat est accessible à tous ceux qui ont envie de donner un peu de leur temps pour diffuser de la bonne humeur auprès de personnes âgées ou en situation de handicap, en semaine ou le week-end.

Des personnes fragiles à aider près de chez vous

Une activité épanouissante

Votre temps libre devient utile

Un engagement souple et adaptable

Un soutien et des formations pour essayer, démarrer ou évoluer !

Quelles missions possibles ?

- **visiteur à domicile** auprès de personnes âgées isolées pour : des visites de convivialité, ou une aide administrative, ou apprendre à utiliser une tablette numérique
- **animateur ou co-animateur d'une activité de loisirs et de prévention santé** (gym, rando, marche nordique, informatique, yoga, cuisine, aquarelle, astrologie... ou des activités à proposer !)
- **aide à l'animation** au sein de résidences pour seniors, accueils de jour ou EHPAD (jeux, musique, sport adapté, ateliers culinaires/artistiques/numériques...)
- **accompagnement en sorties** de personnes en perte d'autonomie (en groupe ou en duo)
- **appelant téléphonique** pour des appels de veille (en cas de canicule, crise sanitaire...) et/ou de convivialité
- **aide administrative** au sein des services (saisie informatique, classement, préparation de documents, accueil...)

Pour plus de renseignements :

Ecrire à : etrebenevole@apa.asso.fr

Ou contacter **Aurélie ALTHEIMER**,

responsable de la Dynamique

Bénévolat Amaelles,

au **06 86 25 68 47**

**Vous pouvez également consulter
les offres de bénévolat sur :**

WWW.ETREBENEVOLE.FR

LES ACTIVITÉS

par Communes

ALTKIRCH

BALADES



Mardi 14h-16h

La Palestre

Animateur(s) : Huguette OTT bénévole

Inscription : 28 € / an

Code : AS039060701

Tél. 03 89 42 05 24

MARCHE NORDIQUE



Lundi 14h-16h

La Palestre

Animateur(s) : Monique HELIES et

Antoine NAPOLI bénévoles

Inscription : 36 € / an

Code : AS038340701

Tél. 03 89 42 05 24

TABLETTES NUMÉRIQUES



Vendredi 09h30-11h30

Mairie - 5 place de la république

Animateur(s) : Angèle STOECKLIN

bénévole

Inscription : 45 € / 3 séances

Code : AS076579999

Tél. 03 89 42 05 24

AMMERSCHWIHR

MAINTIEN EN FORME



Mardi 09h-10h

Maison Saint Ignace - 4 rue des

Seigneurs

Animateur(s) : Michel SALANÇON

bénévole

Inscription : 73 € / an

Code : AN033810112

Tél. 03 89 23 23 02

APPENWIHR

GYM ÉVOLUTIVE



Lundi 09h30-10h30

Salle des Fêtes - Rue des Bleuets

Animateur(s) : Astrid FLEITH et Marie-

Jeanne TURCO bénévoles

Inscription : 73 € / an

Code : AN034684419

Tél. 03 89 23 23 02

BENNWIHR

RENCONTRES - JEUX DE SOCIÉTÉ



Mardi (tous les 15 jours) 14h-17h

Maison Barth - Rue de la Mairie

Animateur(s) : Josiane AMANN et son

équipe de bénévoles

Inscription : 18 € / an

Code : AN090090112

Tél. 03 89 23 23 02

«Fais du bien à ton corps pour
que ton âme ait envie d'y rester.»

Proverbe Indien



BERGHEIM

GYM ÉVOLUTIVE

«LES JOYEUX VIGNERONS»

Mercredi 09h30-10h30

Centre Culturel et Sportif - 7 route du Vin

Animateur(s) : Jean-Louis KELLERKNECHT
bénévole

Inscription : 73 € / an

Code : AN037460120

Tél. 03 89 23 23 02

GYM ÉVOLUTIVE

Jeudi 09h30-10h30

Centre Culturel et Sportif - 7 route du Vin

Animateur(s) : Denise STEFFAN bénévole

Inscription : 73 € / an

Code : AN032740120

Tél. 03 89 23 23 02

ANGLAIS DÉBUTANTS

Jeudi 13h30-14h30

Centre Culturel et Sportif - 7 route du Vin

Animateur(s) : Patrick BACHSCHMIDT
bénévole

Inscription : 90 € / an

Code : AN017640120

Tél. 03 89 23 23 02

ANGLAIS INTERMÉDIAIRE

Jeudi 14h30-15h30

Centre Culturel et Sportif - 7 route du Vin

Animateur(s) : Patrick BACHSCHMIDT
bénévole

Inscription : 90 € / an

Code : AN017650120

Tél. 03 89 23 23 02

ANGLAIS CONFIRMÉ

Jeudi 15h30-16h30

Centre Culturel et Sportif - 7 route du Vin

Animateur(s) : Patrick BACHSCHMIDT
bénévole

Inscription : 90 € / an

Code : AN018540120

Tél. 03 89 23 23 02

BISCHWIHR

GYM ÉVOLUTIVE

Vendredi 09h-10h15

Foyer Club - 3 rue de l'Eglise

Animateur(s) : Hubert AIRAULT bénévole

Inscription : 73 € / an

Code : AN033844402

Tél. 03 89 23 23 02

BOURBACH LE BAS

GYM ÉVOLUTIVE

Lundi 18h-19h

École Primaire - 1 rue de l'École

Animateur(s) : Danielle EHRAM et
Augustine ZAGLIA bénévoles

Inscription : 73 € / an

Code : AS034160525

Tél. 03 89 23 23 02



BUSCHWILLER

RENCONTRES - JEUX DE SOCIÉTÉ



1^{er} jeudi du mois 14h30-17h30

Salle communale

Animateur(s) : Marie-Jeanne BAUMANN
bénévole

Inscription : 18 € / an

Code : AS090140811

Tél. 03 89 42 05 24

CARSPACH

TABLETTES NUMÉRIQUES



Jours et horaires variables selon la session

Mairie - Rue de l'Église

Animateur(s) : Angèle Stoecklin
bénévole

Inscription : 45 € / 3 séances sur demande

Code : AS076579999

Tél. 03 89 42 05 24

INITIATION À L'UTILISATION D'UN SMARTPHONE



Jours et horaires variables selon la session

Mairie - Rue de l'Église

Animateur(s) : Équipe des bénévoles
informatique

Inscription : 30 € / 2 séances sur demande

Code : AS077449999

Tél. 03 89 42 05 24

GYM DOUCE, STRETCHING ET ÉQUILIBRE



Mercredi 14h30-15h30

École Maternelle - 1 rue de l'Église

Animateur(s) : Pascal ILTIS vacataire

Inscription : 150 € / cycle

Code : AS034720735

Tél. 03 89 42 05 24

CERNAY

GYM ÉVOLUTIVE



«LES CAMÉLIAS»

Mardi 09h-10h

Résidence La Forêt - 6 quai des
Platanes

Animateur(s) : Corinne LICHTLE bénévole

Inscription : 73 € / an

Code : AS030170503

Tél. 03 89 23 23 02

GYM TONIQUE



«LES PLATANES»

Mardi 14h30-15h30

Résidence La Forêt - 6 quai des
Platanes

Animateur(s) : Cathy DERRENDER
bénévole

Inscription : 73 € / an

Code : AS030160503

Tél. 03 89 23 23 02

YOGA



Vendredi 14h30-15h30

Résidence La Forêt - 6 quai des
Platanes

Animateur(s) : Nathalie PIERREL
vacataire

Inscription : Prix à définir en fonction du
cycle / 10 séances

Code : AL038220525

Tél. 03 89 23 23 02

YOGA



Vendredi 16h-17h

Résidence La Forêt - 6 quai des
Platanes

Animateur(s) : Nathalie PIERREL
vacataire

Inscription : Prix à définir en fonction du
cycle / 10 séances

Code : AL038220525

Tél. 03 89 23 23 02



INFORMATIQUE



Mardi 09h-11h

Résidence La Forêt - 6 quai des Platanes

Animateur(s) : Jean-Marie SEVRAIN et Jean BERTILLON bénévoles

Inscription : **150 € / 10 séances**

Code : AS070210503

Tél. 03 89 23 23 02

ATELIERS COUTURE



Jeudi 14h-18h

Résidence La Forêt - 6 quai des Platanes

Animateur(s) : Christiane PANADA et son équipe bénévoles

Inscription : **38 € / an**

Code : AS020150503

Tél. 03 89 23 23 02

CHATENOIS

BALADE NORDIQUE



Mardi 14h-16h30

Lieu variable selon les sorties

Animateur(s) : Françoise KOENIG et Cécile WAGNER bénévoles

Inscription : **28 € / an**

Code : AN038816799

Tél. 03 89 23 23 02

COLMAR

BALADES



3^{ème} Jeudi du mois 13h-17h30

Lieu variable selon les sorties

Animateur(s) : Bernard CASPAR
bénévole

Inscription : **28 € / an**

Code : AC037320266

Tél. 03 89 23 23 02

BALADES



1^{er} Lundi du mois 13h30-17h30

Lieu variable selon les sorties

Animateur(s) : Daniel STOLZ bénévole

Inscription : **28 € / an**

Code : AC030330266

Tél. 03 89 23 23 02

BALADES



2^{ème} Mercredi du mois 13h-18h

Lieu variable selon les sorties

Animateur(s) : Antoine PIGATO bénévole

Inscription : **28 € / an**

Code : AC036910266

Tél. 03 89 23 23 02

RANDONNÉE



3^{ème} Mardi du mois 9h-17h

Lieu variable selon les sorties

Animateur(s) : Daniel STOLZ bénévole

Inscription : **28 € / an**

Code : AC035270266

Tél. 03 89 23 23 02

ON SORT AVEC M.



Dernier vendredi du mois 9h à 17h

Lieu variable selon les sorties

Animateur(s) : Michel ROY et son équipe

Inscription : **28 € / an**

Code : AC034460266

Tél. 03 89 23 23 02

COLMAR (suite)

GYM ÉVOLUTIVE**Lundi 09h30-10h30**

Résidence de l'Ange - 3 rue du Triangle
 Animateur(s) : Eugénie LOPEZ vacataire
 Inscription : **150 € / cycle**
 Code : AC035720266
 Tél. 03 89 23 23 02

GYM ÉVOLUTIVE**Lundi 10h45-11h45**

Résidence de l'Ange - 3 rue du Triangle
 Animateur(s) : Eugénie LOPEZ vacataire
 Inscription : **150 € / cycle**
 Code : AC037790266
 Tél. 03 89 23 23 02

GYM ÉVOLUTIVE**Mardi 08h30-09h30**

Résidence du Ladhof - 43A rue du Ladhof
 Animateur(s) : Anne BERGHEAUD bénévole
 Inscription : **73 € / an**
 Code : AC036120266
 Tél. 03 89 23 23 02

GYM ÉVOLUTIVE**Mardi 10h-11h15**

Résidence du Ladhof - 43A rue du Ladhof
 Animateur(s) : Karine BARMAS et Béatrice BELTZUNG-DENOYELLE bénévoles
 Inscription : **73 € / an**
 Code : AC030360266
 Tél. 03 89 23 23 02

Éco-mobilité

Le Crédit Mutuel
 vous accompagne

**Des conditions
 attractives
 pour financer
 votre véhicule vert.**

Un crédit vous engage et doit être remboursé.
 Vérifiez vos capacités de remboursement
 avant de vous engager.

Crédit  Mutuel

GYM ÉVOLUTIVE**Judi 09h-10h**

Résidence du Ladhof – 43A rue du Ladhof

Animateur(s) : Jean-Marie MULLER bénévole

Inscription : 73 € / an

Code : AC032870266

Tél. 03 89 23 23 02

GYM ÉVOLUTIVE**Judi 10h30-11h30**Résidence Bartholdi – 17 rue Etroite
Animateur(s) : Abdelhak BOUNAHAT vacataire

Inscription : 150 € / cycle

Code : AC038410266

Tél. 03 89 23 23 02

BALADE NORDIQUE D'ÉTÉ**Judi 8h30-10h30 (en juillet et août)**

Dans la Forêt du Neuland

Animateur(s) : Anne-Catherine SCHMIDT bénévole

Inscription : **Gratuite****Cotisation annuelle obligatoire**

Code : AC033290266

Tél. 03 89 23 23 02

MARCHE NORDIQUE ADAPTÉE**Judi 09h-11h**

Lieu variable selon les sorties

Animateur(s) : Hubert AIRAULT et son équipe bénévoles

Inscription : 36 € / an

Code : AC035840266

Tél. 03 89 23 23 02

CYCLE GYM EN VISIO**Vendredi 11h-12h**

En visio conférence

Animateur(s) : Abdelhak BOUNAHAT vacataire

Inscription : 70 € / 10 séances

Code : AC039040266

Tél. 03 89 23 23 02

AQUAGYM**Lundi et Judi 16h-16h45**

Piscine Waltz – 2 rue Robert Schuman

Animateur(s) : Jeannine MARSCHALL et Marie Louise NOCK bénévoles

Inscription : 36 € / an + forfait trimestre

Code : AC030320266

Tél. 03 89 23 23 02

TAÏ-CHI : CONFIRMÉS**Mardi 9h15-10h15**

Résidence de l'Ange – 3 rue du Triangle

Inscription : **Gratuite****Cotisation annuelle obligatoire**

Code : AC085460266

Tél. 03 89 23 23 02



COLMAR (suite)



MÉDITATION BARTHOLDI



Mardi 10h30-11h30

Résidence Bartholdi - 17 rue Etroite
 Animateur(s) : Eugénie LOPEZ vacataire
 Inscription : **80 € / 10 séances**
 Code : AC089170266
 Tél. 03 89 23 23 02

CYCLE YOGA EN VISIO



Lundi 10h-11h15

En visio conférence
 Animateur(s) : Sarah WEIDER vacataire
 Inscription : **230 € / 35 séances**
 Code : AC089030266
 Tél. 03 89 23 23 02

CYCLE YOGA EN VISIO



Mardi 17h45-19h

En visio conférence
 Animateur(s) : Sarah WEIDER vacataire
 Inscription : **230 € / 35 séances**
 Code : AC089030266
 Tél. 03 89 23 23 02

COURS BIEN ÊTRE (PILATES-YOGA- STRETCHING)



Mercredi 9h15-10h15

Maison des Associations-6 route
 d'Ingersheim - Bâtiment C salle 06
 Animateur(s) : Théo BEY vacataire
 Inscription : **150 € / cycle**
 Code : AC088270266
 Tél. 03 89 23 23 02

HATHA YOGA DOUX



Mardi 9h30-10h45

Cercle St Martin - 13 av. Joffre - salle de
 musique
 Animateur(s) : Cécile POUGET-VITALE
 bénévole
 Inscription : **83 € / an**
 Code : AC083270266
 Tél. 03 89 23 23 02

ATELIER «LA MÉMOIRE EN MARCHÉ»



2^{ème} et 4^{ème} Vendredi du mois 14h30-16h

Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly
 Animateur(s) : Monique HUPIN bénévole
 Inscription : **32 € / an**
 Code : AC088510266
 Tél. 03 89 23 23 02

CONSOLIDER SES BASES EN INFORMATIQUE



Jours et horaires variables selon la session

Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly
Animateur(s) : Équipe des bénévoles informatique

Inscription : 15 € / 1 séance

Code : AC070520266

Tél. 03 89 23 23 02

INITIATION À L'INFORMATIQUE



Jours et horaires variables selon la session

Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly
Animateur(s) : Équipe des bénévoles informatique

Inscription : 15 € / 1 séance

Code : AC070530266

Tél. 03 89 23 23 02

DÉCOUVRIR LES FONCTIONNALITÉS D'UN ORDINATEUR



Jours et horaires variables selon la session

Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly
Animateur(s) : Équipe des bénévoles informatique

Inscription : 30 € / 2 séances

Code : AC077750266

Tél. 03 89 23 23 02

DÉCOUVRIR INTERNET ET L'OUTIL MESSAGERIE



Jours et horaires variables selon la session

Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly
Animateur(s) : Équipe des bénévoles informatique

Inscription : 15 € / 1 séance

Code : AC070550266

Tél. 03 89 23 23 02

LES SITES INTERNET AU QUOTIDIEN : AMÉLI, SERVICES PUBLICS...



Jours et horaires variables selon la session

Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly
Animateur(s) : Équipe des bénévoles informatique

Inscription : 30 € / 2 séances

Code : AC076470266

Tél. 03 89 23 23 02

DÉCOUVRIR FACEBOOK



Jours et horaires variables selon la session

Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly
Animateur(s) : Équipe des bénévoles informatique

Inscription : 30 € / 2 séances

Code : AC076220266

Tél. 03 89 23 23 02

DÉCOUVRIR LE CLOUD ET SON PARTAGE



Jours et horaires variables selon la session

Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly
Animateur(s) : Équipe des bénévoles informatique

Inscription : 30 € / 2 séances

Code : AC076410266

Tél. 03 89 23 23 02



m'serson
communication visuelle

Communiquiez responsable !

Notre imprimerie est également une entreprise d'insertion. En nous confiant vos travaux vous permettez à des personnes en difficultés de reprendre une place dans la société.

5 rue du Ried - 68270 WITTENHEIM

Tél. 03 89 53 20 70 - www.imserson.fr



CRÉATION



FLYERS
BROCHURES
AFFICHES



VITRINE
ENSEIGNE



GRANDS
FORMATS



TEXTILE
OBJETS



MARQUAGE
VÉHICULE

COLMAR (suite)

UTILISER SKYPE **Jours et horaires variables selon la session**Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly
Animateur(s) : Équipe des bénévoles
informatique

Inscription : 15 € / 1 séance

Code : AC076400266

Tél. 03 89 23 23 02

**GESTION ET TRAITEMENT
DES PHOTOS NUMÉRIQUES** **Jours et horaires variables selon la session**Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly
Animateur(s) : Équipe des bénévoles
informatique

Inscription : 15 € / 1 séance

Code : AC072880266

Tél. 03 89 23 23 02

VIDÉOS DE LOISIRS **Vendredi 14h-16h**Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly
Animateur(s) : Jean-Paul CASSERON
bénévole

Inscription : 30 € / an

Code : AC072630266

Tél. 03 89 23 23 02

MONTAGE DE VIDÉOS **Jours et horaires variables selon la session**Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly
Animateur(s) : Équipe des bénévoles
informatique

Inscription : 15 € / 1 séance

Code : AC070560266

Tél. 03 89 23 23 02

**ATELIER DE PRÉPARATION
DES SUPPORTS ARGENTSIQUES
EN VUE DE LA NUMÉRISATION** **Jours et horaires variables selon la session**Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly
Animateur(s) : Équipe des bénévoles
informatique

Inscription : 15 € / 1 séance

Code : AC076450266

Tél. 03 89 23 23 02

**NUMÉRISATION DE FILMS
8/S8, DIAPOS ET VIDÉOS
TOUS FORMATS** **Mardi 14h30-16h30**Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly
Animateur(s) : Équipe des bénévoles
informatique

Inscription : 15 € / 1 séance

Code : AC073280266

Tél. 03 89 23 23 02

**CONSEILS POUR RÉALISER
UN LIVRE-PHOTOS** **Jours et horaires variables selon la session**Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly
Animateur(s) : Équipe des bénévoles
informatique

Inscription : 30 € / 2 séances

Code : AC077700266

Tél. 03 89 23 23 02

**PRISE EN MAIN DE TABLETTES
NUMÉRIQUES ET SMARTPHONES
ANDROÏD** **Jours et horaires variables selon la session**Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly
Animateur(s) : Équipe des bénévoles
informatique

Inscription : 60 € / 4 séances

Code : AC075900266

Tél. 03 89 23 23 02

PRISE EN MAIN D'UNE TABLETTE NUMÉRIQUE IPAD ET IPHONE



Jours et horaires variables selon la session

Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly
Animateur(s) : Équipe des bénévoles informatique
Inscription : 60 € / 4 séances
Code : AC076390266
Tél. 03 89 23 23 02

ASSISTANCE PERSONNALISÉE SUR PC, TABLETTES, SMARTPHONE



Sur demande

Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly
Animateur(s) : Équipe des bénévoles informatique
Inscription : 30 € / 1 séance
Code : AC074470266
Tél. 03 89 23 23 02

COUTURE : DÉBUTANTS



Mercredi 17h-19h

Résidence des Trois Châteaux - 8 rue des Trois Châteaux
Animateur(s) : Dahbia LIHYA bénévole
Inscription : 35 € / an
Code : AC026970266
Tél. 03 89 23 23 02

CUISINE À THÈME



Lundi (1 fois par mois) 9h30-13h30

Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly
Animateur(s) : Catherine ERDINGER bénévole
Inscription : 35 € / an
Code : AC028760266
Tél. 03 89 23 23 02

TRICOT/CROCHET



Jeudi 14h-17h

Résidence des Trois Châteaux - 8 rue des Trois Châteaux
Animateur(s) : Maryvonne KIENER et Francesca VIZZARRI bénévoles
Inscription : 35 € / an
Code : AC026480266
Tél. 03 89 23 23 02

ORIGAMI



2^{ème} et 4^{ème} Mercredi du mois 14h-16h

Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly
Animateur(s) : Elisabeth HUBNER bénévole
Inscription : 29 € / an
Code : AC020270266
Tél. 03 89 23 23 02

PATCHWORK - RENCONTRES



2^{ème} et 4^{ème} Mardi du mois 14h-17h

Résidence du Ladhof - 43A rue du Ladhof
Animateur(s) : Viviane ROHM et Christiane ROULLAND bénévoles
Inscription : 35 € / an
Code : AC020280266
Tél. 03 89 23 23 02

 **cactus**

AGENCE CONSEIL EN COMMUNICATION



L'agence
qui met du rêve
dans vos
campagnes
de com'.

Stratégie | Print | Web

agence-cactus.fr

COLMAR (suite)

PATCHWORK MACHINE**3^{ème} Mardi du mois 14h-17h**

Résidence du Ladhof - 43A rue du Ladhof

Animateur(s) : Christiane PETERSCHMITT
bénévole

Inscription : 35 € / an

Code : AC023200266

Tél. 03 89 23 23 02

PEINTURE**Mercredi 09h-12h**

Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly

Animateur(s) : Catherine GALLOIS
bénévole

Inscription : 35 € / an

Code : AC024690266

Tél. 03 89 23 23 02

DÉCOR SUR PORCELAINE**Vendredi 14h-17h**

Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly

Animateur(s) : Catherine GALLOIS
bénévole

Inscription : 35 € / an

Code : AC020290266

Tél. 03 89 23 23 02

ANGLAIS : INITIATION**Jeudi 09h-11h**

Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly

Animateur(s) : Elisabeth LOPEZ-RUIZ
bénévole

Inscription : 47 € / 8 séances

Code : AC018560266

Tél. 03 89 23 23 02

**ANGLAIS :
PERFECTIONNEMENT****Lundi et Mercredi 09h-11h**

Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly

Animateur(s) : Edith GOURBEYRE
bénévole

Inscription : 47 € / 8 séances

Code : AC013190266

Tél. 03 89 23 23 02

CULTURE ET TRADITIONS**Vendredi 15h-17h**

Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly

Animateur(s) : Annette FRIEH bénévole

Inscription : 20 € / an

Code : AC010420266

Tél. 03 89 23 23 02

OPÉRA DU RHIN**Jours et horaires variables selon le
programme**

Théâtre Municipal - 3 rue d'Unterlinden

Inscription : Variable selon les spectacles

Code : AC014500266

Tél. 03 89 23 23 02

RENCONTRES**Lundi 14h-17h**Résidence des Trois Châteaux - 8 rue
des Trois Châteaux

Animateur(s) : Nicole SALLIN bénévole

Inscription : 18 € / an

Code : AC097350266

Tél. 03 89 23 23 02

SOLIDARITÉ - TRICOT**Mardi 14h-17h**

Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly

Animateur(s) : Equipe de bénévoles

Inscription : 18 € / an

Code : AC090310266

Tél. 03 89 23 23 02

RENCONTRES**Mardi 14h30-17h**

Centre Europe - 13 rue d'Amsterdam

Animateur(s) : Monique JACQUIN et

Anne-Marie SION bénévoles

Inscription : 18 € / an

Code : AC090650266

Tél. 03 89 23 23 02



IRIS – GROUPE DE MAL VOYANTS



2^{ème} et 4^{ème} Vendredi du mois 14h-17h

Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly
Animateur(s) : Patrice HENRION
bénévole

Inscription : 18 € / an

Code : AC095020266

Tél. 03 89 23 23 02

BELOTE - TAROT



Mardi 14h-17h

Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly
Animateur(s) : Michèle PUECH-DEMARY
bénévole

Inscription : 35 € / an

Code : AC055260266

Tél. 03 89 23 23 02

ÉCHECS



Mercredi 14h30-17h

Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly
Animateur(s) : Jean-Marie WALTHER
bénévole

Inscription : 35 € / an

Code : AC055330266

Tél. 03 89 23 23 02

POKER



Lundi 13h30-17h

Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly
Animateur(s) : Daniel FISCHER bénévole

Inscription : 35 € / an

Code : AC053880266

Tél. 03 89 23 23 02

RAMI, CRAPETTE



Mercredi 14h-17h

Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly
Animateur(s) : Bernadette CASPAR
bénévole

Inscription : 35 € / an

Code : AC053260266

Tél. 03 89 23 23 02

SCRABBLE DUPLICATE



Mercredi 14h-16h30

Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly
Animateur(s) : Mireille ANDOLFATTO
bénévole

Inscription : 35 € / an

Code : AC050490266

Tél. 03 89 23 23 02

CHORALE



Jeudi 14h30-16h

Résidence de l'Ange - 3 rue du Triangle
Animateur(s) : Sylvie RAETH bénévole

Inscription : 32 € / an

Code : AC060500266

Tél. 03 89 23 23 02

CITHARE



Mardi 09h30-10h15

Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly
Animateur(s) : Odile HUG bénévole

Inscription : 32 € / an

Code : AC060510266

Tél. 03 89 23 23 02

COLMAR (suite)



CHANT

3^{ème} jeudi du mois

Résidence Bartholdi - 17 rue Etroite

Animateur(s) : Francis BULBER

Inscription : [voir gérante animatrice](#)

Code : CB6006

Tél. 03 89 23 07 29

SORTIES

Jeudi (toutes les 6 semaines) 09h-18h

Lieu variable selon les sorties

Animateur(s) : Patrick BECHLER bénévole

Inscription : [Variable en fonction de la sortie](#)

Code : AC100660266

Tél. 03 89 23 23 02

VOYAGES

1 fois par an

Lieu variable selon les sorties (en France ou à l'étranger)

Animateur(s) : Patrick BECHLER bénévole

Inscription : [Cotisation annuelle + prix du voyage](#)

Code : AC100670266

Tél. 03 89 23 23 02

DANNEMARIE

INFORMATIQUE

Lundi 14h-16h

Résidence séniors rue du canal

Animateur(s) : Angèle Stoecklin

bénévole

Inscription : 150 € / 10 séances sur demande

Code : AS076580705

Tél. 03 89 42 05 24

INITIATION À L'UTILISATION D'UN SMARTPHONE

Jours et horaires variables selon la session

Résidence séniors rue du canal

Animateur(s) : Équipe des bénévoles informatique

Inscription : 30 € / 2 séances sur demande

Code : AS077449999

Tél. 03 89 42 05 24

BELOTE, TRIOMINO NOUVEAU

2^{ème} et 4^{ème} Jeudi du mois 14h-15h30

Résidence séniors rue du canal

Animateur(s) : Françoise GAVENS

bénévole

Inscription : 35 € / an

Code : AS059290705

Tél. 03 89 42 05 24

MARCHE NORDIQUE NOUVEAU

Jeudi 10h-12h

Résidence séniors rue du canal

Animateur(s) : Andrée MARGUIER

bénévole

Inscription : 36 € / an

Code : AS039180705

Tél. 03 89 42 05 24

BALADES NOUVEAU**Mardi 14h-16h**

Résidence séniors rue du canal
 Animateur(s) : Lucien PASSILLY bénévole
 Inscription : 28 € / an
 Code : AS039240705
 Tél. 03 89 42 05 24

**GYM DOUCE, STRETCHING
ET ÉQUILIBRE** NOUVEAU**Mercredi 15h30-16h30**

Résidence séniors rue du canal
 Animateur(s) : Pascal ILTIS vacataire
 Inscription : 150 € / cycle
 Code : AS039280705
 Tél. 03 89 42 05 24

YOGA NOUVEAU**Mardi 12h30-13h30**

Résidence séniors rue du canal
 Animateur(s) : Frédéric Dupont
 vacataire
 Inscription : 150 € / cycle
 Code : AS089160705
 Tél. 03 89 42 05 24

ENSISHEIM**AQUAGYM****Mercredi 13h-15h**

Piscine Plein Soleil - 2 rue du 6 février
 Animateur(s) : Jean-Louis NUNNINGER
 bénévole
 Inscription : Prix à la séance
 Code : AN03682006
 Tél. 03 89 23 23 02

FELLERING**INFORMATIQUE****Lundi 09h-11h**

Mairie de Fellingering - 60 Grand'Rue
 Animateur(s) : Jean-Marc ARNOLD et
 Remy MUNSCH bénévoles
 Inscription : 150 € / 10 séances
 Code : AS077240522
 Tél. 03 89 23 23 02

TABLETTES NUMÉRIQUES**Mardi 14h-16h**

Mairie de Fellingering - 60 Grand'Rue
 Animateur(s) : Jean-Marc ARNOLD et
 Remy MUNSCH bénévoles
 Inscription : 60 € / 4 séances
 Code : AS077449999
 Tél. 03 89 23 23 02

FESSENHEIM**RANDONNÉE PÉDESTRE****1^{er} Mardi et 3^{ème} Jeudi du mois (1/2
journée le matin)**

Lieu variable selon les sorties
 Animateur(s) : Jean-Claude ROUSSEAU
 et Stéphane DELPY bénévoles
 Inscription : 28 € / an
 Code : AN035894406
 Tél. 03 89 23 23 02

GRUSSENHEIM**GYM ÉVOLUTIVE****Mardi 8h30-9h30**

Salle des fêtes - 15 rue de la Paix
 Animateur(s) : Eugénie LOPEZ vacataire
 Inscription : 150 € / cycle
 Code : AN039124402
 Tél. 03 89 23 23 02

GRUSSENHEIM (suite)

GYM ÉVOLUTIVE**Mercredi 8h30-9h30**

Salle des fêtes - 15 rue de la Paix

Animateur(s) : Eugénie LOPEZ vacataire

Inscription : 150 € / cycle

Code : AN035104402

Tél. 03 89 23 23 02

YOGA**SALLE DE L'UNIVERSITÉ POPULAIRE****Mardi 09h30-10h45**

Maison Ritter - 12 rue du Maréchal Joffre

Animateur(s) : Marie-Jane BROSSE

bénévole

Inscription : 83 € / an

Code : AN083050408

Tél. 03 89 23 23 02

GUEBWILLER**GYM DOUCE ÉQUILBRE****SALLE DE L'UNIVERSITÉ POPULAIRE****Vendredi 15h-16h**

Maison Ritter - 12 rue du Maréchal Joffre

Animatrice(s) : Madeleine ANTONI

bénévole

Inscription : 73 € / an

Code : AN030770408

Tél. 03 89 23 23 02

ART-THÉRAPIE SCULPTURE**Lundi 9h30-11h30**

Résidence du Louvre - 91 Rue de la

République

Animatrice(s) : Vincente BLANCHARD

vacataire

Inscription : Prix à définir en fonction du cycle / 10 séances

Code : AL088650408

Tél. 03 89 23 23 02

RANDONNÉE PÉDESTRE**«RANDO FLORIVAL»****3^{ème} Jeudi du mois 09h-17h ou 13h-17h**

Lieu variable selon les sorties

Animatrice(s) : Pierre PRUD'HOMME et

Pierre DITNER bénévoles

Inscription : 28 € / an

Code : AN034310408

Tél. 03 89 23 23 02

ART-THÉRAPIE PEINTURE**Mardi 14h-16h**

Résidence du Louvre - 91 Rue de la

République

Animatrice(s) : Anne DOTTER vacataire

Inscription : Prix à définir en fonction du cycle / 10 séances

Code : AL088690408

Tél. 03 89 23 23 02



EAUX THERMALES**Vendredi (1 fois par mois) 13h-18h**Thermes de Bad Bellingen
Animateur(s) : Simone RISACHER
bénévoleInscription : **Prix à la séance**

Code : AN080810408

Tél. 03 89 23 23 02

GÉOLOGIE**«DYNAMIC'3»****Vendredi (1 fois par mois) 14h-15h30**Maison Ritter - 12 rue du Maréchal Joffre
Animateur(s) : Serge-Y ASTOR bénévole
Inscription : **Prix à définir en fonction du****cycle / 6 séances**

Code : AL088789999

Tél. 03 89 23 23 02

TRAVAUX MANUELS**«DYNAMIC'3»****Lundi 14h15-17h**Maison Ritter - 12 rue du Maréchal Joffre
Animateur(s) : Jeanine HUBSCHWERLIN
bénévoleInscription : **38 € / an**

Code : AN020750408

Tél. 03 89 23 23 02

TRICOT/CROCHET**«DYNAMIC'3»****Lundi 14h-17h**Maison Ritter - 12 rue du Maréchal Joffre
Animateur(s) : Brigitte FUCHS bénévoleInscription : **38 € / an**

Code : AN020760408

Tél. 03 89 23 23 02

SCRABBLE**«DYNAMIC'3»****Jeudi 14h-17h**Maison Ritter - 12 rue du Maréchal Joffre
Animateur(s) : Marie-Hélène STROSSER
bénévoleInscription : **35 € / an**

Code : AN050780408

Tél. 03 89 23 23 02

INITIATION À L'INFORMATIQUE**«DYNAMIC'3»****Sur demande**Maison Ritter - 12 rue du Maréchal Joffre
Animateur(s) : Monique NOLL bénévoleInscription : **150 € / 10 séances**

Code : AN070790408

Tél. 03 89 23 23 02

TABLETTES NUMÉRIQUES**«DYNAMIC'3»****Sur demande**Maison Ritter - 12 rue du Maréchal Joffre
Animateur(s) : Monique NOLL bénévoleInscription : **60 € / 4 séances**

Code : AN077060408

Tél. 03 89 23 23 02

GUNSBACH**GYM ÉVOLUTIVE****«GAG»****Lundi 18h30-19h30**École Primaire - 5 rue de la Gare
Animateur(s) : Nella VIDOTTO et son
équipe de bénévolesInscription : **73 € / an**

Code : AN030830318

Tél. 03 89 23 23 02



HABSHEIM

GYM ÉVOLUTIVE

«CLAIRS MOMENTS»



Lundi 08h45-9h45

Salle Johnny Hallyday - 5 passage des Frères Hertzog

Animateur(s) : Dominique REIN bénévole

Inscription : 73 € / an

Code : AS030870609

Tél. 03 89 42 05 24

GYM ÉVOLUTIVE

«CLAIRS MOMENTS»



Lundi 09h55-10h55

Salle Johnny Hallyday - 5 passage des Frères Hertzog

Animateur(s) : Dominique REIN bénévole

Inscription : 73 € / an

Code : AS030860609

Tél. 03 89 42 05 24

HAGENTHAL LE HAUT

GYM ÉVOLUTIVE



Mardi 14h-15h

Mairie - 63 rue Principale

Animateur(s) : Frédéric HOFF vacataire

Inscription : 150 € / cycle

Code : AS032810811

Tél. 03 89 42 05 24

HIRTZFELDEN

GYM TONIQUE



Mardi 14h30-15h30

Salle polyvalente - 9 rue de la République

Animateur(s) : Sylvie HEGY et Chantal DAUM bénévoles

Inscription : 73 € / an

Code : AN034340406

Tél. 03 89 23 23 02

ILLFURTH

MAINTIEN EN FORME



SAINT-BRICE

Mardi 10h-11h

Résidence Saint-Brice - 3 rue de Provence

Animateur(s) : Marie-Rose EHRART

Inscription : voir gérante animatrice

Code : SB08016

Tél. 03 89 25 47 66

APRÈS-MIDI RÉCRÉATIF



SAINT-BRICE

1^{er} jeudi du mois de 15h-17h0

Résidence Saint-Brice - 3 rue de Provence

Animateur(s) : Association Automne fleuri

Inscription : Voir gérante animatrice

Code : SB09024

Tél. 03 89 25 47 66

INGERSHEIM

PEINTURE À L'HUILE - RENCONTRES



Mercredi 17h-19h

La Ruche - 14A rue Jeanne d'Arc
Animateur(s) : Henri MARCONI bénévole
Inscription : **35 € / an**
Code : AN021000112
Tél. 03 89 23 23 02

TRICOT - RENCONTRES



Lundi 14h-17h

La Ruche - 14A rue Jeanne d'Arc
Animateur(s) : Raymonde SCHOENY et
Michèle BEYER bénévoles
Inscription : **18 € / an**
Code : AN020990112
Tél. 03 89 23 23 02

ATELIER «LA MÉMOIRE EN MARCHÉ»



2^{ème} Jeudi du mois 14h30-16h30

La Ruche - 14A rue Jeanne d'Arc
Animateur(s) : Raymonde SCHOENY
bénévole
Inscription : **20 € / an**
Code : AN087730112
Tél. 03 89 23 23 02

CHIFFRES ET LETTRES



2^{ème} et 4^{ème} Mercredi du mois 14h30-16h30

La Ruche - 14A rue Jeanne d'Arc
Animateur(s) : Equipe bénévoles
Inscription : **18 € / an**
Code : AN050440112
Tél. 03 89 23 23 02

KAYSERSBERG VIGNOBLE

MAINTIEN EN FORME



Lundi 16h-17h

Kientzheim - Salle du Hinterhaus
Animateur(s) : Michel SALANÇON
bénévole
Inscription : **73 € / an**
Code : AN035360112
Tél. 03 89 23 23 02

GYM ÉVOLUTIVE



Jeudi 09h-10h

Sigolsheim - Espace Pluriel - 12 rue Saint
Jacques
Animateur(s) : Jean-Jacques KRETZ
bénévole
Inscription : **73 € / an**
Code : AN033170112
Tél. 03 89 23 23 02

GYM ÉVOLUTIVE



Jeudi 10h15-11h15

Sigolsheim - Espace Pluriel - 12 rue Saint
Jacques
Animateur(s) : Jean-Jacques KRETZ
bénévole
Inscription : **73 € / an**
Code : AN033170112
Tél. 03 89 23 23 02

STRETCHING



Lundi 09h30-10h30

Sigolsheim - Espace Pluriel - 12 rue Saint
Jacques
Animateur(s) : Jean-Jacques KRETZ
bénévole
Inscription : **73 € / an**
Code : AN032730112
Tél. 03 89 23 23 02

KAYSERSBERG VIGNOLE (suite)

GYMNASTIQUE SUR CHAISE**Lundi 14h15-15h**

Sigolsheim – Espace Pluriel – 12 rue Saint Jacques

Animateur(s) : Jean-Jacques KRETZ
bénévole

Inscription : 73 € / an

Code : AN038450112

Tél. 03 89 23 23 02

RENCONTRES – JEUX DE SOCIÉTÉ**Vendredi 14h-17h**Kientzheim – Maison des Associations –
1 Place du Chanoine Eugène PapirerAnimateur(s) : Jeannine SOULIE
bénévole

Inscription : 18 € / an

Code : AN098440112

Tél. 03 89 23 23 02

KINGERSHEIM**REPAS ANIMATIONS****DAHLIAS****Lundi 12h-14h**Résidence – les Dahlias 85 rue Claude
Debussy

Animatrice(s) : Voir gérante animatrice

Inscription : Prix du repas

Code : DA09024

Tél. 03 89 53 89 86

MÉDITATION

NOUVEAU

**DAHLIAS****Mardi 14h-15h**Résidence les Dahlias – 85 rue Claude
Debussy

Animatrice (s) : Andrée VOGT

Inscription : 28 €/an (inclus dans la
redevance pour les résidents)

Code : DA02004

Tél. 03 89 53 89 86

JEUX DE CARTES

NOUVEAU

**DAHLIAS****Lundi de 14h - 17h**Résidence les Dahlias – 85 rue Claude
Debussy

Animatrice (s) : Voir gérante animatrice

Inscription : 26 €/an (inclus dans la
redevance pour les résidents)

Code : DA05018

Tél. 03 89 53 89 86

KUNHEIM**MARCHE NORDIQUE****Lundi 09h-11h**

Lieu variable selon les sorties

Animatrice(s) : Dominique DELACOTE et
Bernard BAHLs bénévoles

Inscription : 36 € / an

Code : AN037094402

Tél. 03 89 23 23 02

MARCHE NORDIQUE**Mardi 09h-11h**

Lieu variable selon les sorties

Animatrice(s) : Jacqueline GANTZER et
Cécile BLATZ bénévoles

Inscription : 36 € / an

Code : AN036040402

Tél. 03 89 23 23 02

BALADE NORDIQUE**Mercredi 9h-10h**

Lieu variable selon les sorties

Animatrice(s) : Dominique DELACOTE et
Bernard BAHLs bénévoles

Inscription : 28 € / an

Code : AN039004402

Tél. 03 89 23 23 02

MARCHE NORDIQUE



Jeudi 09h-11h

Lieu variable selon les sorties
 Animateur(s) : Jean-Paul PARMENTIER,
 Michel CLERC, M.Rose BAHLS, Bernard
 CLAUDE bénévoles
 Inscription : **36 € / an**
 Code : AN034934402
 Tél. 03 89 23 23 02

LABAROCHE

GYM ÉVOLUTIVE



Jeudi 09h30-10h30

Maison des Associations - 292A Le
 Centre
 Animateur(s) : Françoise GRILLARD
 bénévole
 Inscription : **73 € / an**
 Code : AN034320114
 Tél. 03 89 23 23 02

GYMNASTIQUE ÉQUILIBRE



Mardi 14h-15h

Maison des Associations - 292A Le
 Centre
 Animateur(s) : Juliette JOHO bénévole
 Inscription : **73 € / an**
 Code : AN035800114
 Tél. 03 89 23 23 02

LE BONHOMME

GYM ÉVOLUTIVE



Mercredi 09h30-10h30

Salle des Fêtes - 59 rue du 3^{ème} Spahis
 Algérien
 Animateur(s) : Marylène SCHOENECKER
 bénévole
 Inscription : **73 € / an**
 Code : AN034480114
 Tél. 03 89 23 23 02

LEYMEN

TABLETTES NUMÉRIQUES



Mardi 9h30-11h30

Mairie - 1 rue principale
 Animateur(s) : Alain DOERLER et Michel
 TIRAT bénévoles
 Inscription : **45 € / 3 séances**
 Code : AS078610811
 Tél. 03 89 42 05 24

INFORMATIQUE



Jeudi 9h30-11h30

Mairie - 1 rue principale
 Animateur(s) : Michel TIRAT et Alain
 DOERLER bénévoles
 Inscription : **150 € / 10 séances**
 Code : AS078600811
 Tél. 03 89 42 05 24

SOPHROLOGIE



Mercredi 14h-15h

Mairie - 1 rue principale
 Animateur(s) : Muriel THIAM vacataire
 Inscription : **40 € / 6 séances**
 Code : AS088910811
 Tél. 03 89 42 05 24



LIEPVRE

ANGLAIS DÉBUTANTS - BIEN DANS SA TÊTE



RELAIS DE LA POSTE

Vendredi de 14h - 15h

Résidence Le Relais de la Poste - 64 rue Clémenceau

Animateur(s) : Claire CLAUDE bénévole

Inscription : [voir gérante animatrice](#)

Code : RDP09025

Tél. 03 89 58 20 01

ANGLAIS CONFIRMÉS - BIEN DANS SA TÊTE



RELAIS DE LA POSTE

Mercredi de 13h45 - 14h45

Résidence Le Relais de la Poste - 64 rue Clémenceau

Animateur(s) : Claire CLAUDE bénévole

Inscription : [voir gérante animatrice](#)

Code : RDP09025

Tél. 03 89 58 20 01

LECTURE



RELAIS DE LA POSTE

Un Vendredi par mois

Résidence Le Relais de la Poste - 64 rue Clémenceau

Animateur(s) : Claire BOUVIER bénévole

Inscription : [voir gérante animatrice](#)

Code : RDP01013

Tél. 03 89 58 20 01

COUTURE, TRICOT



RELAIS DE LA POSTE

Jedi semaines impaires 14h-15h30

Résidence Le Relais de la Poste - 64 rue Clémenceau

Animateur(s) : Michèle LEGRAND
bénévole

Inscription : [voir gérante animatrice](#)

Code : RDP02008

Tél. 03 89 58 20 01

CORRESPONDANCE



RELAIS DE LA POSTE

Un Jeudi par mois

Résidence Le Relais de la Poste - 64 rue Clémenceau

Animateur(s) : Voir gérante animatrice

Inscription : [voir gérante animatrice](#)

Code : RDP09024

Tél. 03 89 58 20 01

REPAS ANIMATIONS



RELAIS DE LA POSTE

Mardi 12h-14h

Résidence Le Relais de la Poste - 64 rue Clémenceau

Animateur(s) : Voir gérante animatrice

Inscription : [voir gérante animatrice](#)

Code : RDP09024

Tél. 03 89 58 20 01

JEUX DE SOCIÉTÉ



RELAIS DE LA POSTE

Un Mardi par mois

Résidence Le Relais de la Poste - 64 rue Clémenceau

Animateur(s) : Voir gérante animatrice

Inscription : [voir gérante animatrice](#)

Code : RDP5018

Tél. 03 89 58 20 01

LOGELBACH

GYM ÉVOLUTIVE



Mardi 15h-16h

Logelbach - Gymnase Tomi Ungerer - 9 rue Hertzog

Animateur(s) : Théo BEY vacataire

Inscription : 150 € / cycle

Code : AN031090326

Tél. 03 89 23 23 02

MASEVAUX NIEDERBRUCK

GYM ÉVOLUTIVE



«LES SAPINS VERTS»

Mardi 14h30-15h30

Foyer Rosen - 1 rue Fossé Veaux
Animateur(s) : Marie-Antoinette BAUER
bénévole

Inscription : 73 € / an

Code : AS031110515

Tél. 03 89 23 23 02



MITTELWIHR

MARCHE NORDIQUE

NOUVEAU



Lundi 14h-16h

Lieu variable selon les sorties
Animateur(s) : Cécile WAGNER bénévole
Inscription : 36 € / an
Code : AN039250112
Tél. 03 89 23 23 02

MITTLACH

QI GONG



Jeudi 09h-10h

Salle des Fêtes - 5 rue Raymond
Poincaré
Animateur(s) : Vacataire
Inscription : 150 € / cycle
Code : AN086030318
Tél. 03 89 23 23 02

RENCONTRES



2^{ème} Mardi du mois 14h-18h

Ancienne École - Rue des Joncquilles
Animateur(s) : Claudine JEANMAIRE
bénévole
Inscription : Gratuit (cotisation annuelle
obligatoire)
Code : AN096050318
Tél. 03 89 23 23 02

Hopla Boissons c'est l'assurance du choix, de la qualité et de l'unicité. Nous cherchons à travers le monde **les meilleures bières, vins et autres spiritueux**. Nous renouvelons fréquemment notre gamme afin de vous proposer toujours de nouvelles expériences. Votre satisfaction c'est notre passion !
Aller Hopla !

NOUS CONTACTER

5 A rue Clémenceau
68510 SIERENTZ

Tél. 03 89 81 61 77
Mob. 06 67 86 54 61

Du Mardi au Vendredi :
9h - 12h / 14h - 19h
Samedi :
8h-12h / 14h - 17h

MULHOUSE (suite)

MULHOUSE**MARCHE NORDIQUE****Lundi 14h-16h**Lieu variable selon les sorties
Animateur(s) : William CHARPIER
vacataire

Inscription : 150 € / cycle

Code : AM037620699

Tél. 03 89 42 05 24

MARCHE NORDIQUE**Mardi 09h-11h30**Lieu variable selon les sorties
Animateur(s) : Christine BRIX, Alain
PARANT et Gérald ALMIRA bénévoles

Inscription : 36 € / an

Code : AM036790699

Tél. 03 89 42 05 24

RANDO-SENIOR**2^{ème} Mercredi du mois**Lieu variable selon les sorties
Animateur(s) : Denis SCHULLER et Yves
KEMPF bénévoles

Inscription : 28 € / an

Code : AM036830699

Tél. 03 89 42 05 24

RANDO-SENIOR**4^{ème} Mercredi du mois**Lieu variable selon les sorties
Animateur(s) : Denis SCHULLER et Albert
FUSINA bénévoles

Inscription : 28 € / an

Code : AM036830699

Tél. 03 89 42 05 24

**SORTIE DÉCOUVERTE DE
10 À 13 KM****Jeudi 08h30-17h**Lieu variable selon les sorties
Animateur(s) : SCHNEIDER Marco, VION
Philippe et SCHNEIDER Dominique
bénévoles

Inscription : 28 € / an

Code : AM038420699

Tél. 03 89 42 05 24

GYM DOUCE ÉQUILIBRE**Lundi 14h-15h**Complexe Sportif EDF - Chemin de
Brunstatt

Animateur(s) : Pascal ILTIS vacataire

Inscription : 150 € / cycle

Code : AM033430699

Tél. 03 89 42 05 24

**GYM PILATES ET
RENFORCEMENT
MUSCULAIRE****Mercredi 09h-10h**La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel
Dollfus

Animateur(s) : Pascal ILTIS vacataire

Inscription : 150 € / cycle

Code : AM035860699

Tél. 03 89 42 05 24

**GYM PILATES ET
RENFORCEMENT
MUSCULAIRE****Jeudi 10h30-11h30**La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel
Dollfus

Animateur(s) : Pascal ILTIS vacataire

Inscription : 150 € / cycle

Code : AM031440699

Tél. 03 89 42 05 24

GYM STRETCHING ÉQUILIBRE



Mardi 09h-10h

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel
Dollfus

Animateur(s) : Pascal ILTIS vacataire

Inscription : 150 € / cycle

Code : AM031380699

Tél. 03 89 42 05 24

SPORT SANTÉ CROSSFIT



Jeudi 12h30-13h30

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel
Dollfus

Animateur(s) : Christel CHAUMARTIN
vacataire

Inscription : 150 € / cycle

Code : AM038190699

Tél. 03 89 42 05 24

SPORT SANTÉ PROGRAMME ÉNERGIE



Vendredi 17h10-18h10

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel
Dollfus

Animateur(s) : Christel CHAUMARTIN
vacataire

Inscription : 150 € / cycle

Code : AM039300699

Tél. 03 89 42 05 24

SPORT SANTÉ MARCHÉ ACTIVE URBAINE OU CROSS TRAINING



Lundi 15h30-16h30

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel
Dollfus

Animateur(s) : Christel CHAUMARTIN
vacataire

Inscription : 150 € / cycle

Code : AM039310699

Tél. 03 89 42 05 24

TENNIS DE TABLE



Vendredi 14h-17h

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel
Dollfus

Animateur(s) : Françoise FRUCHART et
Georges MARBACH bénévoles

Inscription : 52 € / an

Code : AM031540699

Tél. 03 89 42 05 24

PÉTANQUE



Mercredi et Vendredi 14h-17h

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel
Dollfus

Animateur(s) : Raymond BENGOLD et
Véronique GAFANESCH bénévoles

Inscription : 24 € / an

Code : AM031500699

Tél. 03 89 42 05 24

GYM TONIQUE ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE SUR CHAISE



«LES COCCINELLES»

Mardi 09h-10h

La Maison Steinel - 24 rue des blés
Animateur(s) : Sylviane STEINMETZ
bénévole

Inscription : 73 € / an

Code : AM034820699

Tél. 03 89 42 05 24



➤ ÉTAPES DE L'INSCRIPTION – INTERNET :

Retrouvez les 7 étapes en page 6 du catalogue.

➤ ÉTAPES DE L'INSCRIPTION – PAPIER :

- 3 ÉTAPES, VOIR CI-DESSOUS

- 1 REMPLIR LE BULLETIN D'INSCRIPTION CI-CONTRE**
- 2 RETOURNER LE BULLETIN COMPLÉTÉ À UN ANIMATEUR OU À L'UNE DE NOS ANTENNES**
- 3 MODALITÉS DE PAIEMENT**
Possibilité de payer en trois fois à partir de 60 €
Paiement par chèque uniquement

* voir nos antennes p.3



VOUS SOUHAITEZ LAISSER votre empreinte ?

FAIRE UN DON À NOTRE ASSOCIATION !

Vous pouvez bénéficier d'une réduction d'impôts de 66% du montant de votre don si vous effectuez un versement global (don + cotisation).

Exemple :

Montant du versement	Coût réel après impôts
30 €	10,20 €
100 €	34 €
150 €	51 €

Il vous suffit d'indiquer le montant de votre don sur le bulletin d'inscription ci-contre dans la partie «Cotisation». Nous vous fournirons ensuite un justificatif vous permettant de bénéficier de la réduction d'impôts.

Pour toutes questions vous pouvez contacter le standard au **03 89 32 78 78**, ou **info@apa.asso.fr**

..... **Merci**



1 **Séance offerte***

Pour en bénéficier et pour tout renseignement, appelez le 03 89 23 23 02



AMAEELLES - Siège : 75 Allée Gluck - BP 2147 - 68060 Mulhouse Cedex

NOM

Prénom

Adresse

CP / VILLE

Tél

E-mail

* Hors Clubs informatique et activités cycliques. Un seul bon par personne sera accepté. Bon non remboursable et non échangeable. A valoir jusqu'au 30 juin 2023

Numéro d'adhérent (si connu) :

Nom (en majuscule)

Prénom

Adresse

Code postal / Ville

Date de naissance / /

Tél / Portable

Si vous êtes sur liste rouge, cochez la case

Adresse mail

Nom de votre caisse de retraite complémentaire (p.42)
.....

Première adhésion à l'association

(Cochez la case)

Êtes-vous bénévole Amaelles ?

Oui

Non

Détail de votre inscription

1 COTISATION APALIB' OBLIGATOIRE (DU 01/07/2022 AU 30/06/2023)

- Cotisation annuelle : **23 €** €
- Vous avez déjà réglé votre cotisation pour la saison 2022/2023 : **0 €** €
- Vous avez déjà réglé votre cotisation 2023 à un autre service à domicile Amaelles : **6 €** €
- Cas particuliers :** €
Vous souhaitez faire un don à l'association (Voir p.40)

2 INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Attention, ce versement ne comprend pas l'éventuelle «caisse club»

Code catalogue (ex : M03136)	Activité (ex : Gym tonique)	Commune (ex : Mulhouse)	Tarif (ex : 73 €)
..... €
..... €
..... €
..... €
..... €

Les chèques sont à libeller au nom de l'Apalib' (structure juridique)

TOTAL COTISATION 1 + ACTIVITÉS 2 = €

Attention : un certificat médical est obligatoire dès la 2^{ème} séance pour toute inscription à une activité physique.

Date et
Signature

Cadre réservé à l'administration :

Fait par

Date

- Payé par espèces
- Payé par carte
- Payé par chèque

IMPORTANT ET OBLIGATOIRE

Les prix sont calculés au plus bas pour un nombre minimal de participants, afin de pouvoir couvrir les frais engendrés par l'activité.

Si le nombre minimal de participants n'est pas atteint, l'activité est annulée et les droits d'inscription à l'activité sont remboursés (hormis

la cotisation APALIB' permettant d'accéder à toutes les activités).

Les cours sont interrompus pendant les congés scolaires, sauf exception.

Le nom de votre caisse de retraite est primordial.

De solides partenariats avec les caisses de retraite complémentaire AGIRC-ARRCO (AG2R La Mondiale, Humanis, Malakoff Médéric) nous permettent de maintenir le coût des inscriptions au niveau le plus bas possible grâce aux subventions perçues.

Pour pouvoir consolider ces relations, nous avons besoin de fournir des statistiques précises sur le nombre de participants par caisse de retraite.

Ces données resteront globales et anonymes. Toutefois, pour arriver à fiabiliser les résultats, la participation de toutes et tous est indispensable.

Pour connaître le nom de votre caisse de retraite, reportez-vous à la page 3 de votre déclaration de ressources.

1 TRAITEMENTS, SALAIRES, PENSIONS, RENTES				
TRIBUTÉ A	TRIBUTÉ B	TRIBUTÉ C	TRIBUTÉ D	TRIBUTÉ E
Salaires nets				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				
Indemnité de licenciement				
Autres indemnités				
Salaire de base	150	150	150	150
Majorations diverses				

MULHOUSE (suite)

**GYM STRETCHING
ET ÉQUILIBRE****Jeudi 14h15-15h15**La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel
Dollfus

Animateur(s) : Pascal ILTIS vacataire

Inscription : 150 € / cycle

Code : AM031450699

Tél. 03 89 42 05 24

**ETIREMENTS NEURO-
MUSCULAIRES**

NOUVEAU

**Mardi 15h45-16h45**La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel
DollfusAnimateur(s) : Laurent SALVADOR
bénévole

Inscription : 73 € / an

Code : AM030150699

Tél. 03 89 42 05 24

DANSE FITNESS GOLD

NOUVEAU

**Mardi 14h30-15h30**La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel
DollfusAnimateur(s) : Victoria JEANDEL
(Apprentie BPJEPS)

Inscription : 73 € / an

Code : AM039260699

Tél. 03 89 42 05 24

**MARCHE SPORTIVE EN
PARCOURS VITA**

NOUVEAU

**Jeudi 14h-16h**

Centre équestre du Waldeck

Animateur(s) : Victoria JEANDEL
(Apprentie BPJEPS)

Inscription : 36 € / an

Code : AM039270699

Tél. 03 89 42 05 24

LES JARDINIERS SAS



- Aménagement
- Conception
- Clôture
- Débroussaillage
- Entretien

9, rue de la Hardt - 68270 WITTENHEIM
Tél. 03 89 57 36 15
lesjardiniers.sarl@wanadoo.fr

QI GONG TOUT PUBLIC**Lundi 12h30-13h30**La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel
Dollfus

Animateur(s) : Marlène SAX bénévole

Inscription : 83 € / an

Code : AM085280699

Tél. 03 89 42 05 24

QI GONG**Lundi 14h-15h15**La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel
DollfusAnimateur(s) : Marlène SAX et Simone
PFANTZER bénévoles

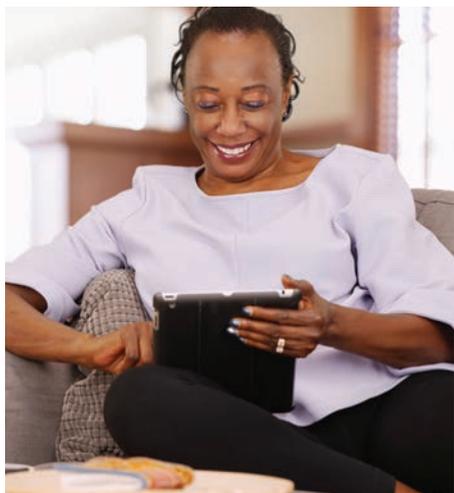
Inscription : 83 € / an

Code : AM084360699

Tél. 03 89 42 05 24



MULHOUSE (suite)

**QI GONG****Vendredi 08h40-09h55**

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : NONCLERC Bich Van
bénévole

Inscription : 83 € / an

Code : AM084070699

Tél. 03 89 42 05 24

QI GONG**Vendredi 10h00-11h30**

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Marlène SAX bénévole

Inscription : 83 € / an

Code : AM081510699

Tél. 03 89 42 05 24

TAÏ-CHI : DÉBUTANTS**Lundi 08h30-10h**

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Bernard COUSINIÉ
bénévole

Inscription : 83 € / an

Code : AM083020699

Tél. 03 89 42 05 24

TAÏ-CHI : À PARTIR D'UN AN DE PRATIQUE**Lundi 10h-11h30**

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Bernard COUSINIÉ
bénévole

Inscription : 83 € / an

Code : AM084080699

Tél. 03 89 42 05 24

SOPHROLOGIE**Jeudi 15h-16h30**

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Marie-Claire HARTHMANN
bénévole

Inscription : 83 € / an

Code : AM087450699

Tél. 03 89 42 05 24

YOGA

NOUVEAU

**Mercredi 10h30-11h30**

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Nathalie PIERREL
vacataire

Inscription : 150 € / cycle

Code : AM088040699

Tél. 03 89 42 05 24

YOGA

NOUVEAU

**Mardi 13h30-14h30**

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Nathalie PIERREL
vacataire

Inscription : 150 € / cycle

Code : AM087220699

Tél. 03 89 42 05 24

OUTILS INFORMATIQUES - UN BON DÉPART AVEC MON PC



Jours et horaires variables selon la session

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Équipe des bénévoles informatique

Inscription : 55 € / 6 séances

Code : AM071710699

Tél. 03 89 42 05 24

OUTILS INFORMATIQUES - A LA DÉCOUVERTE DE WINDOWS 11



Jours et horaires variables selon la session

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Équipe des bénévoles informatique

Inscription : 15 € / 1 séance

Code : AM076510699

Tél. 03 89 42 05 24

OUTILS INFORMATIQUES - MAINTENANCE DU PC (WINDOWS)



Jours et horaires variables selon la session

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Équipe des bénévoles informatique

Inscription : 15 € / 1 séance

Code : AM077500699

Tél. 03 89 42 05 24

OUTILS INFORMATIQUES - UTILISER SMARTPHONES ET TABLETTES



Jours et horaires variables selon la session

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Équipe des bénévoles informatique

Inscription : 15 € / 1 séance

Code : AM075340699

Tél. 03 89 42 05 24

OUTILS INFORMATIQUES - PRISE EN MAIN D'UN ORDINATEUR MAC



Jours et horaires variables selon la session

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Équipe des bénévoles informatique

Inscription : 15 € / 1 séance

Code : AM077280699

Tél. 03 89 42 05 24

OUTILS INFORMATIQUES -SKETCHUP (MODÉLISER UN OBJET EN 3D)



Jours et horaires variables selon la session

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Équipe des bénévoles informatique

Inscription : 15 € / 1 séance

Code : AM075120699

Tél. 03 89 42 05 24

MULHOUSE (suite)



OUTILS INFORMATIQUES - MAÎTRISER L'APPLICATION PHOTOS DE WINDOWS 10



Jours et horaires variables selon la session

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Équipe des bénévoles informatique

Inscription : 15 € / 1 séance

Code : AM077300699

Tél. 03 89 42 05 24

LES USAGES DE L'INTERNET - FACEBOOK



Jours et horaires variables selon la session

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Équipe des bénévoles informatique

Inscription : 15 € / 1 séance

Code : AM078940699

Tél. 03 89 42 05 24

OUTILS INFORMATIQUES - GÉRER ET TRAITER AVEC LE LOGICIEL XNVIEW



Jours et horaires variables selon la session

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Équipe des bénévoles informatique

Inscription : 15 € / 1 séance

Code : AM077100699

Tél. 03 89 42 05 24

LES USAGES DE L'INTERNET - CARTOGRAPHIE, ITINÉRAIRES ET VOYAGES



Jours et horaires variables selon la session

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Équipe des bénévoles informatique

Inscription : 15 € / 1 séance

Code : AM077510699

Tél. 03 89 42 05 24

LES USAGES DE L'INTERNET - DÉCOUVERTE DES RÉSEAUX SOCIAUX



Jours et horaires variables selon la session

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Équipe des bénévoles informatique

Inscription : 15 € / 1 séance

Code : AM077560699

Tél. 03 89 42 05 24

LES USAGES DE L'INTERNET - GESTION DES MOTS DE PASSE



Jours et horaires variables selon la session

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Équipe des bénévoles informatique

Inscription : 15 € / 1 séance

Code : AM077660699

Tél. 03 89 42 05 24

LES USAGES DE L'INTERNET - DÉMARCHES ADMINISTRATIVES



Jours et horaires variables selon la session

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Équipe des bénévoles informatique

Inscription : 15 € / 1 séance

Code : AM077540699

Tél. 03 89 42 05 24

LES USAGES DE L'INTERNET - PRENDRE RENDEZ-VOUS AVEC MA SANTÉ



Jours et horaires variables selon la session

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Équipe des bénévoles informatique

Inscription : 15 € / 1 séance

Code : AM077550699

Tél. 03 89 42 05 24

LES USAGES DE L'INTERNET - SERVICES BANCAIRES



Jours et horaires variables selon la session

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Équipe des bénévoles informatique

Inscription : 15 € / 1 séance

Code : AM077050699

Tél. 03 89 42 05 24

Ets Pierre Wybrecht

Des boissons classiques
aux vins les plus fins

comptoir



des vignes



Particuliers et professionnels

Grand choix de cadeaux



18 route de Habsheim - RIXHEIM - Tél. 03 89 44 76 90

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération

MULHOUSE (suite)

LES USAGES DE L'INTERNET - ACHETER EN LIGNE EN TOUTE SÉCURITÉ



Jours et horaires variables selon la session

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Équipe des bénévoles informatique

Inscription : 15 € / 1 séance

Code : AM078010699

Tél. 03 89 42 05 24

LES USAGES DE L'INTERNET - MULHOUSE, VILLE NUMÉRIQUE



Jours et horaires variables selon la session

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Équipe des bénévoles informatique

Inscription : 15 € / 1 séance

Code : AM076650699

Tél. 03 89 42 05 24

LES USAGES DE L'INTERNET - RÉALISER ET FAIRE IMPRIMER UN LIVRE-PHOTOS



Jours et horaires variables selon la session

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Équipe des bénévoles informatique

Inscription : 15 € / 1 séance

Code : AM078920699

Tél. 03 89 42 05 24

LES USAGES DE L'INTERNET - TRAVAILLER DANS LE CLOUD



Jours et horaires variables selon la session

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Équipe des bénévoles informatique

Inscription : 15 € / 1 séance

Code : AM076120699

Tél. 03 89 42 05 24

PATCHWORK



«LES AIGUILLES EN FOLIE»

Jeudi 14h-17h

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Carmen LANG et son équipe bénévoles

Inscription : 35 € / an

Code : AM021260699

Tél. 03 89 42 05 24

PATCHWORK



Vendredi 14h-17h

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Simone ZANN et Monique YACKOWLEW bénévoles

Inscription : 35 € / an

Code : AM021250699

Tél. 03 89 42 05 24

PATCHWORK MACHINE



«PATCHINE»

3^{ème} Vendredi du mois (sauf vacances scolaires) 14h-17h

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Christiane PETERSCHMITT bénévole

Inscription : 35 € / an

Code : AM023420699

Tél. 03 89 42 05 24

PEINTURE**«L'ATELIER DU JEUDI»****Jeudi 14h-17h**

Amaelles APALIB' Fonderie - 8 rue de Zillisheim
 Animateur(s) : Chantal VIS et Pierrette CALVO bénévoles
 Inscription : **35 € / an**
 Code : AM021270699
 Tél. 03 89 42 05 24

PEINTURE À L'HUILE**Vendredi 14h-17h**

Amaelles APALIB' Fonderie - 8 rue de Zillisheim
 Animateur(s) : Gilbert FEHRENBACH bénévole
 Inscription : **35 € / an**
 Code : AM021290699
 Tél. 03 89 42 05 24

TRICOT ET CROCHET**«DES PETITS BOUTS DE LAINE»****Jeudi 14h-16h**

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus
 Animateur(s) : Chantal MANGIN bénévole
 Inscription : **35 € / an**
 Code : AM025480699
 Tél. 03 89 42 05 24

AQUARELLE**Vendredi 12h-14h**

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus
 Animateur(s) : Didier GOUPY bénévole
 Inscription : **35 € / an**
 Code : AM025980699
 Tél. 03 89 42 05 24

ALLEMAND**Mardi 9h30-11h**

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus
 Animateur(s) : Danielle GOSCINIAK bénévole
 Inscription : **90 € / an**
 Code : AM016000699
 Tél. 03 89 42 05 24

ALLEMAND : CONVERSATION**Lundi 14h30-16h**

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus
 Animateur(s) : Gerlinde DEFFARGES et Danielle GOSCINIAK bénévoles
 Inscription : **90 € / an**
 Code : AM011150699
 Tél. 03 89 42 05 24



MULHOUSE (suite)

ANGLAIS EXPRESSION ORALE, COMMUNICATION, NIVEAU AVANCÉ



Lundi 14h30-16h

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel
Dollfus

Animateur(s) : France Simone PONS
bénévole

Inscription : 32 € / 6 séances

Code : AM017610699

Tél. 03 89 42 05 24

JEUX DE MOTS ET D'ÉCRITURE



Mercredi 14h-16h

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel
Dollfus

Animateur(s) : Chantal LEHR, Francine
MINAZZI et Malou KATZ bénévoles

Inscription : 35 € / an

Code : AM013460699

Tél. 03 89 42 05 24

OPÉRA DU RHIN



Jours et horaires variables selon le
programme

La Filature - 20 allée Nathan Katz

Animateur(s) : Williane GERBER bénévole

Inscription : 15 € / an

Code : AM04430699

Tél. 03 89 42 05 24

à partir de
99€
par mois*
Maintenance, SAV,
pièces comprises

Louez votre monte-escalier

Et facilitez-vous la vie !



*Sous conditions d'implantation et de configuration de votre monte-escalier, exemple avec un premier loyer de 1495€ comprenant l'installation, mise en route et branchement électrique. Minimum de location 2 mois après le premier loyer. Possibilité de faire les escaliers droits et tournants. Renseignements en agence.

**INFORMATION & DEVIS GRATUIT
VISITEZ NOTRE SHOW-ROOM !**

03 89 50 73 00

et sur aef-mobilite.com

★ ★ ★ ★ ★
A.E.F.
★ ★ ★ ★ ★
Accessibilité Equipement Feller

A.E.F. WITTENHEIM
proche MULHOUSE
17b rue du Périgord



PROJECTIONS DE DIAPOS ET VIDÉOS



Mercredi (1 fois par mois) 14h30-16h30

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Henri DANIEL et son équipe bénévoles

Inscription : **Gratuite / Cotisation annuelle obligatoire**

Code : AM011550699

Tél. 03 89 42 05 24

SENSIBILISATION AU CODE DE LA ROUTE



Jours et horaires variables selon le cycle

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Bertrand LATOURETTE et Bernard BATAIL bénévoles

Inscription : **prix à définir en fonction du cycle**

Code : AM017470699

Tél. 03 89 42 05 24

THÉÂTRE «ART'SENS»



Vendredi 14h-17h

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Marie-Thérèse EBLÉ bénévole

Inscription : **35 € / an**

Code : AM012850699

Tél. 03 89 42 05 24

ATELIER DE POÉSIE JAPONAISE «HAIKU»



Mercredi 14h-16h

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Benoît AUBIERGE bénévole

Inscription : **35 € / an**

Code : AM018140699

Tél. 03 89 42 05 24

ATELIER D'ÉCRITURE



1^{er} et 3^{ème} Mardis du mois 14h-16h et 2^{ème} et 4^{ème} Vendredis du mois 14h-16h

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Benoît AUBIERGE bénévole

Inscription : **35 € / an**

Code : AM018280699

Tél. 03 89 42 05 24

JEUX DE CARTES



Lundi et Jeudi 14h-17h

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : bénévole

Inscription : **35 € / an**

Code : AM051580699

Tél. 03 89 42 05 24

JEUX DE CARTES



Vendredi 14h-17h

La Maison Steinel - 24 rue des blés

Animateur(s) : Marie-Thérèse KREITNER bénévole

Inscription : **35 € / an**

Code : AM051590699

Tél. 03 89 42 05 24

MULHOUSE (suite)

SCRABBLE 2**Mardi 14h-17h**

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Équipe Animations bénévoles

Inscription : 35 € / an

Code : AM051600699

Tél. 03 89 42 05 24

TAROT 2**Mardi 14h30-17h**

APALIB' Fonderie - 8 rue de Zillisheim

Animateur(s) : Sylviane NAUROY bénévole

Inscription : 35 € / an

Code : AM056750699

Tél. 03 89 42 05 24

TAROT 2**Vendredi 14h-17h**

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Christine SCHENCK et Yves PETER bénévoles

Inscription : 35 € / an

Code : AM058550699

Tél. 03 89 42 05 24

ÉCHECS 2**Mardi et Jeudi 14h-17h**

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Vincent WACHS et François BRUN bénévoles

Inscription : 35 € / an

Code : AM051570699

Tél. 03 89 42 05 24

LOTO 2**Vendredi (1 fois par mois) 14h-16h30**

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel Dollfus

Animateur(s) : Martine BATAIL et Béatrice WALTER bénévoles

Inscription : Cotisation annuelle + 1 € le carton

Code : AM055510699

Tél. 03 89 42 05 24

JEUX DE CARTES 2**VIOLETTE SCHOEN****Mercredi 14h-17h**

Résidence Violette Schoen - 4 rue Noisy-le-Sec

Animateur(s) : Voir gérante animatrice

Inscription : 20 € / an (inclus dans la redevance pour les résidents)

Code : VS05017

Tél. 03 89 44 21 75

CONCOURS DE BELOTE 2**HANSI****Dernier Mercredi du mois 14h15-17h30**

Résidence Hansi - 14 rue de Hansi

Animateur(s) : Danièle NOEL

Inscription : Voir gérante animatrice

Code : HA05018

Tél. 03 89 52 45 32

LOTO NOUVEAU 2**SAINTE MARIE 2****Tous les 2 mois le mardi à 14h15**

Résidence Sainte Marie 2 - 14 rue Bonbonnière

Animateur(s) : Voir gérante animatrice

Inscription : Voir gérante animatrice

Code : STM209005

Tél. 03 89 46 35 00

CERCLE DE RÉFLEXION ET DE PAROLE



Mardi 10h-11h30

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel
Dollfus

Animateur(s) : Geneviève MEYER et
André MARTIN bénévoles

Inscription : 18 € / an

Code : AM011210699

Tél. 03 89 42 05 24

GROUPE DE PAROLES, JEUX DE SOCIÉTÉ ADAPTÉS, SORTIES



«IRIS - GROUPE DE MAL VOYANTS»

3e Vendredi du mois

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel
Dollfus

Animateur(s) : Patrice HENRION
bénévole

Inscription : 18 € / an

Code : AM097710699

Tél. 03 89 42 05 24

NOUVELLE ASTRA

HYBRIDE RECHARGEABLE

- ✓ Jusqu'à 60 km d'autonomie en mode électrique*
- ✓ Intelli-drive : Assistance de conduite semi-autonome
- ✓ Vision tête haute : Projection personnalisable sur le pare-brise
- ✓ Commandes vocales intuitives « HEY OPEL »



Équipements mentionnés de série, en option ou indisponibles selon les finitions et motorisations. *Selon le protocole d'homologation WLTP (Worldwide harmonized light vehicles test Procedures).

Consommation mixte gamme Nouvelle Astra Hybride : (l/100 km) : 1.1/1.2 (WLTP) - (KwH/100 km) : 14.7/15.2 (WLTP)

MULHOUSE (suite)



REPAS ANIMATIONS

BEL AIR

Mercredi 12h-14h

Résidence Bel Air - 34 rue Fénélon
 Animateur(s) : Voir gérante animatrice
 Inscription : Voir gérante animatrice
 Code : BA09005
 Tél. 03 89 42 62 39

CITHARE

«CITHARES MELODY»

Mardi 14h00-16h00

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel
 Dollfus
 Animateur(s) : Geneviève COSATTO
 bénévole
 Inscription : 32 € / an
 Code : AM061650699
 Tél. 03 89 42 05 24

ENSEMBLE INSTRUMENTAL

Lundi 14h-16h

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel
 Dollfus
 Animateur(s) : Roger LENTZ bénévole
 Inscription : 32 € / an
 Code : AM061660699
 Tél. 03 89 42 05 24

PIANO

Lundi (la journée)

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel
 Dollfus
 Animateur(s) : Norbert MONTAGUTELLI
 bénévole
 Inscription : 60 € / trimestre
 Code : AM064290699
 Tél. 03 89 42 05 24

PIANO

Judi sur rdv

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel
 Dollfus
 Animateur(s) : Christian MIOT bénévole
 Inscription : 60 € / trimestre
 Code : AM064290699
 Tél. 03 89 42 05 24

PIANO

Mercredi matin (sur rendez-vous)

La Maison du Temps Libre - 16 rue Engel
 Dollfus
 Animateur(s) : Didier PRAX bénévole
 Inscription : 60 € / trimestre
 Code : AM069020699
 Tél. 03 89 42 05 24

EXCURSIONS

«SORTIES-KELSCH»

1 fois par mois

Lieu variable selon les excursions
 Animateur(s) : Marie-Thérèse EBLÉ et
 Béatrice WALTER bénévoles
 Inscription : Prix variable selon les sorties
 Code : AM102010699
 Tél. 03 89 42 05 24

VOYAGES

2 fois par an

Lieu variable selon les voyages
 Animateur(s) : Colette FUCHS et
 Jacques FUCHS bénévoles
 Inscription : Cotisation obligatoire + prix
 du voyage
 Code : AM101760699
 Tél. 03 89 42 05 24

GYM SUR CHAISE**HANSI****Lundi 10h-11h**

Résidence Hansi – 14 rue de Hansi
 Animateur(s) : Yvette NICOLAS
 Inscription : [Voir gérante animatrice](#)
 Code : HA03016

Tél. 03 89 52 45 32

CITHARE**«DYNAMIQUE 3»****Lundi 14h-16h**

Salle des Fêtes – 2 place de la Salle des Fêtes
 Animateur(s) : Françoise BOCHERO et Chantal FRIEDRICH bénévoles
 Inscription : **32 € / an**
 Code : AN061780318
 Tél. 03 89 23 23 02

MUNSTER**DANSE ASSISE****Lundi 15h-16h**

Foyer St Léger – 1 place de la Tuilerie
 Animateur(s) : Annette THÉODORE
 bénévole
 Inscription : **22 € / 10 séances**
 Code : AN035660318
 Tél. 03 89 23 23 02

GYM ÉVOLUTIVE**«DYNAMIQUE 3»****Mardi 09h45-11h**

Salle des Fêtes – 2 place de la Salle des Fêtes
 Animateur(s) : Hortense RIEDLINGER
 bénévole
 Inscription : **73 € / an**
 Code : AN031770318
 Tél. 03 89 23 23 02

ATELIER MÉMOIRE**1^{er} et 3^{ème} Mercredi du mois 14h-16h**

Salle des Fêtes – 2 place de la Salle des Fêtes
 Animateur(s) : Monique RUBERT
 bénévole
 Inscription : **32 € / an**
 Code : AN088800318
 Tél. 03 89 23 23 02

MUNWILLER**RENCONTRES****Mercredi (1 fois par mois) 14h-17h**

Salle de la Mairie – Rue Principale
 Animateur(s) : Odile MAGNALDI et son équipe bénévoles
 Inscription : **18 € / an**
 Code : AN097274406
 Tél. 03 89 23 23 02

ODEREN**PATCHWORK****«SENIOR»****Lundi 14h-17h**

Salle communale – 56 Grand'Rue
 Animateur(s) : Marie-Odile WIOLAND
 bénévole
 Inscription : **38 € / an**
 Code : AS021810522
 Tél. 03 89 23 23 02



RIBEAUVILLE

ASSISTANCE PERSONNALISÉE EN INFORMATIQUE

Jours et horaires variables

Maison pour tous Jeanne d'Arc - 3 place de Berckheim

Animateur(s) : Equipe des bénévoles informatiques

Inscription : 30 € / séance

Code : AN078380120

Tél. 03 89 23 23 02

SESSION INFORMATIQUE

Jours et horaires variables

Maison pour tous Jeanne d'Arc - 3 place de Berckheim

Animateur(s) : Equipe des bénévoles informatiques

Inscription : 15 € / séance

Code : AN075079999

Tél. 03 89 23 23 02

RIEDISHEIM

GYM JEUNES RETRAITÉS «BOIS GENTIL»

Mardi 09h15-10h15

Résidence Le Bois Gentil - 15 rue du Collège

Animateur(s) : Isabelle SCHLUND bénévole

Inscription : 73 € / an

Code : AM036630609

Tél. 03 89 42 05 24

GYM STRETCHING ÉQUILIBRE

Lundi 09h15- 10h15

Espace Eberhardt rue de la Charte

Animateur(s) : Pascal ILTIS vacataire

Inscription : 150 € / cycle

Code : AM038020699

Tél. 03 89 42 05 24

GYM STRETCHING PILATES

Mardi 10h30-11h30

Espace Eberhardt rue de la Charte

Animateur(s) : Pascal ILTIS vacataire

Inscription : 150 € / cycle

Code : AM038030699

Tél. 03 89 42 05 24

SPORT SANTÉ PROGRAMME ZEN



Mardi 09h00-10h00

Espace Eberhardt rue de la Charte

Animateur(s) : Christel CHAUMARTIN vacataire

Inscription : 150 € / cycle

Code : AM031910609

Tél. 03 89 42 05 24

MAINTIEN EN FORME

Jeudi 09h30-10h30

Espace Eberhardt rue de la Charte

Animateur(s) : à définir

Inscription : Prix à définir en fonction du cycle

Code : AM031870609

Tél. 03 89 42 05 24

ATELIERS MÉMOIRE BOIS GENTIL

Jeudi 9h30-10h30 ou 10h45-11h45

Résidence Le Bois Gentil - 15 rue du Collège

Animateur(s) : Véronique ROBITAILLE bénévole

Inscription : Voir gérante animatrice

Code : BG08001

Tél. 03 89 44 75 60

BRICOLAGE JARDINS DE DAPHNÉ

1 fois tous les 15 jrs le jeudi 14h30 - 16h

Résidence Le Bois Gentil - 15 rue du Collège

Animateur(s) : Voir gérante animatrice

Inscription : Voir gérante animatrice

Code : JDD02004

Tél. 03 89 50 14 99

BRICOLAGE**BOIS GENTIL****Mercredi 14h30-17h**

Résidence Le Bois Gentil - 15 rue du Collège

Animateur(s) : Voir gérante animatrice

Inscription : **26 € / an (inclus dans la redevance pour les résidents)**

Code : BG02004

Tél. 03 89 44 75 60

REPAS ANIMATIONS ET APRÈS-MIDI DANSANTS**BOIS GENTIL****Dernier Mardi du mois 12h-17h30**

Résidence Le Bois Gentil - 15 rue du Collège

Animateur(s) : Voir gérante animatrice

Inscription : **prix du repas**

Code : BG09024

Tél. 03 89 44 75 60

MOMENT CONVIVIAL

NOUVEAU

**JARDINS DE DAPHNÉ****1 fois tous les 15 jrs le jeudi 14h30 - 16h**

Résidence les Jardins de Daphné - 14 rue du Collège

Animateur(s) : Voir gérante animatrice

Inscription : **Voir gérante animatrice**

Code : JDD09024

Tél. 03 89 50 14 99

JEUX DE SOCIÉTÉ**BOIS GENTIL****Lundi et Mercredi 14h30-17h**

Résidence Le Bois Gentil - 15 rue du Collège

Animateur(s) : Voir gérante animatrice

Inscription : **20 € / an (inclus dans la redevance pour les résidents)**

Code : BG05018

Tél. 03 89 44 75 60

CHANT**BOIS GENTIL****Mardi 15h-17h (une fois par mois)**

Résidence Le Bois Gentil - 15 rue du Collège

Animateur(s) : Noelle FEDERLE bénévole

Inscription : **Voir gérante animatrice**

Code : BG09006

Tél. 03 89 44 75 60

RODEREN**MAINTIEN EN FORME****«LOISIRS AMITIÉ»****Mardi 14h-15h**

Salle de Gymnastique «Espérance» - Grand'Rue

Animateur(s) : Marie-Thérèse KLIPFEL bénévole

Inscription : **73 € / an**

Code : AS032030525

Tél. 03 89 23 23 02



ROUFFACH

MAINTIEN EN FORME



Lundi 14h-15h

Centre Hospitalier de Rouffach - 27 rue du 4^{ème} RSM

Animateur(s) : Michèle HIGELE bénévole

Inscription : 73 € / an

Code : AN036710421

Tél. 03 89 23 23 02

RENCONTRES



LEFÈBVRE

Jeudi 14h-17h

Ancienne école maternelle Cyrienne - rue des Ecoles

Animateur(s) : Suzanne BLOCH et son

équipe de bénévoles

Inscription : 18 € / an

Code : AN092090421

Tél. 03 89 23 23 02

RUSTENHART

MAINTIEN EN FORME



Mardi 16h-17h

Salle polyvalente - Rue des Violettes

Animateur(s) : Eugénie LOPEZ vacataire

Inscription : 150 € / cycle

Code : AN033774406

Tél. 03 89 23 23 02

SCHERWILLER

MARCHE PLAISIR BIEN ÊTRE



Vendredi 14h-16h30

Lieu variable selon les sorties

Animateur(s) : Veronique PETITDEMANGE

et Françoise KOENIG bénévoles

Inscription : 28 € / an

Code : AN039136799

Tél. 03 89 23 23 02

SCHWEIGHOUSE THANN

PILATES STRETCHING



«LES GAZELLES»

Lundi 10h30- 11h30

Salle des fêtes

Animateur(s) : Bernadette ZIMMERMANN

bénévole

Inscription : 73 € / an

Code : AS030070503

Tél. 03 89 23 23 02

SOPPE LE BAS

GYM ÉVOLUTIVE



«LES BLEUETS»

Mardi 09h-10h

Salle communale - 14 rue du Lauragais

Animateur(s) : Josyane PICARD

bénévole

Inscription : 73 € / an

Code : AS034730515

Tél. 03 89 23 23 02

SOULTZ

RANDONNÉE PÉDESTRE



2^{ème} et 4^{ème} Jeudi du mois (1/2 journée)

Lieu variable selon les sorties

Animateur(s) : Jean-Claude ROUSSEAU

et Stephen DELPY bénévoles

Inscription : 28 € / an

Code : AN035880424

Tél. 03 89 23 23 02

RANDONNÉE PÉDESTRE



«PLAISIR ET TEMPS LIBRE» ET

«RANDO-SOULTZ»

Vendredi 09h-17h30

Lieu variable selon les sorties

Animateur(s) : Monique BERNHARD et

son équipe bénévoles

Inscription : 28 € / an

Code : AN032350424

Tél. 03 89 23 23 02

ATELIER MÉMOIRE

«LA MÉMOIRE DES SENS»



Jeudi 9h30-11h00

Résidence de l'Etang - 13 rue de l'Etang
Animateur(s) : Monique BERNHARD
bénévole

Inscription : 32 € / 10 séances

Code : AN087689999

Tél. 03 89 23 23 02

ATELIERS BIEN-ÊTRE

«PLAISIR ET TEMPS LIBRE»



Jeudi 9h30-11h30

Résidence de l'Etang - 13 rue de l'Etang
Animateur(s) : Brigitte ROSSI vacataire
Inscription : Prix à définir en fonction du
cycle / 10 séances

Code : AL088670424

Tél. 03 89 23 23 02

INITIATION À L'INFORMATIQUE



«PLAISIR ET TEMPS LIBRE»

Lundi 09h-11h

Résidence de l'Etang - 13 rue de l'Etang
Animateur(s) : Marc MICKELER et Guy
ZILLIOX bénévoles

Inscription : 150 € / 10 séances

Code : AN072380424

Tél. 03 89 23 23 02

INFORMATIQUE



«PLAISIR ET TEMPS LIBRE»

Mercredi 09h-11h

Résidence de l'Etang - 13 rue de l'Etang
Animateur(s) : Guy ZILLIOX et Marc
MICKELER bénévoles

Inscription : 150 € / 10 séances

Code : AN072390424

Tél. 03 89 23 23 02

INFORMATIQUE



«PLAISIR ET TEMPS LIBRE»

Jeudi 09h-11h

Résidence de l'Etang - 13 rue de l'Etang
Animateur(s) : Gérard BRUGGER
bénévole

Inscription : 280 € / an

Code : AN073370424

Tél. 03 89 23 23 02

AGIR contre les maltraitances des personnes en situation de vulnérabilité

Personnes âgées - Adultes en situation de handicap

Le courage de voir,

Victime ou témoin contactez le

3977

Lundi - vendredi - 9h - 19h
Samedi - dimanche - 9h - 13h - 14h - 19h
hors jours fériés

Le choix d'en parler.

Appel anonyme et gratuit.

3977.fr Accessible aux personnes sourdes
ou malentendantes, via le site www.3977.fr
du lundi au vendredi de 9h 17h30.

Fédération 3977
contre la maltraitance
ALMA ALSACE

Le 3977 collabore avec
l'antenne locale **ALMA Alsace**
joignable directement au
03.89.43.40.80

**MINISTÈRE
DES SOLIDARITÉS
ET DE LA SANTÉ**
Éthique
Égalité
Proximité

SOULTZ (suite)

TABLETTES NUMÉRIQUES

«PLAISIR ET TEMPS LIBRE»

Jeudi 14h30-16h30

Résidence de l'Etang - 13 rue de l'Etang
Animateur(s) : Marc MICKELER et Guy
ZILLIOX bénévoles

Inscription : 60 € / 4 séances

Code : AN077070424

Tél. 03 89 23 23 02

**TRAITEMENT ET GESTION
DE PHOTOS NUMÉRIQUES**

«PLAISIR ET TEMPS LIBRE»

Mardi 09h-11h

Résidence de l'Etang - 13 rue de l'Etang
Animateur(s) : Gérard BRUGGER
bénévole

Inscription : 280 € / an

Code : AN072400424

Tél. 03 89 23 23 02

**TRAITEMENT ET GESTION
DE PHOTOS NUMÉRIQUES**

«PLAISIR ET TEMPS LIBRE»

Vendredi (1 fois par mois) 09h-11h

Résidence de l'Etang - 13 rue de l'Etang
Animateur(s) : Gérard BRUGGER
bénévole

Inscription : 30 € / an

Code : AN077260424

Tél. 03 89 23 23 02

ANGLAIS

«PLAISIR ET TEMPS LIBRE»

Mardi 14h-15h

Résidence de l'Etang - 13 rue de l'Etang
Animateur(s) : Hélène WICQUART
bénévole

Inscription : 90 € / an

Code : AN012260424

Tél. 03 89 23 23 02

ANGLAIS

«PLAISIR ET TEMPS LIBRE»

Mardi 15h-16h

Résidence de l'Etang - 13 rue de l'Etang
Animateur(s) : Hélène WICQUART
bénévole

Inscription : 90 € / an

Code : AN012270424

Tél. 03 89 23 23 02

COUTURE

«PLAISIR ET TEMPS LIBRE»

Lundi 14h-17h

Résidence de l'Etang - 13 rue de l'Etang
Animateur(s) : Marie-Rose GREBER
bénévole

Inscription : 38 € / an

Code : AN022320424

Tél. 03 89 23 23 02

JEUX DE SOCIÉTÉ

«PLAISIR ET TEMPS LIBRE»

Jeudi 14h-18h

Résidence de l'Etang - 13 rue de l'Etang
Animateur(s) : Lucienne MERKEL et son
équipe de bénévoles

Inscription : 18 € / an

Code : AN052370424

Tél. 03 89 23 23 02

ÉLECTRICITÉ / GAZ NATUREL / TV / INTERNET / TÉLÉPHONIE
ÉCLAIRAGE / SIGNALISATION


Vialis
Partageons l'avenir

VOTRE OPÉRATEUR 100% ALSACIEN*L'énergie est notre avenir, économisons-la !*

CHANT 🎵**«CHANTONS ENSEMBLE»****Vendredi 09h30-11h30**

Résidence de l'Étang - 13 rue de l'Étang

Animateur(s) : Thérèse SCHMIDLIN et

Marie-Hélène EGENSPERGER bénévoles

Inscription : **32 € / an**

Code : AN063470424

Tél. 03 89 23 23 02

SOULTZBACH LES BAINS**MAINTIEN EN FORME** 🧘**Mardi 09h30-10h30**

Salle Verein'huss - 1 rue Wasserbourg

Animateur(s) : Christiane FOHNEY

bénévole

Inscription : **73 € / an**

Code : AN034670318

Tél. 03 89 23 23 02

SOULTZMATT**LOISIRS CRÉATIFS** 🎨**«LES DOIGTS D'OR DE LA VALLÉE NOBLE»****Mardi (tous les 15 jours) 14h-17h et Jeudi (tous les 15 jours) 20h-22h**

Maison des Associations - Place Kessler

Animateur(s) : Arlette BRANKOVIC et

Huguette METZ bénévoles

Inscription : **38 € / an**

Code : AN022780421

Tél. 03 89 23 23 02

**ST AMARIN****GYM ÉVOLUTIVE** 🧘**Mercredi 09h-10h**

Le CAP - 3 rue de la Gare

Animateur(s) : Jean-Claude OULBANI et

son équipe bénévoles

Inscription : **73 € / an**

Code : AS036810522

Tél. 03 89 23 23 02

MARCHE NORDIQUE 🧘**Vendredi 14h-17h**

Lieu variable selon les sorties

Animateur(s) : Jean-Claude OULBANI et

son équipe bénévoles

Inscription : **36 € / an**

Code : AS036810522

Tél. 03 89 23 23 02

ST LOUIS**MARCHE NORDIQUE** 🧘**Mercredi 14h-16h**

Stade de l'Au - rue de la Pisciculture

Animateur(s) : Agnès PETERMANN et

Henri GREDY bénévoles

Inscription : **36 € / an**

Code : AS038310812

Tél. 03 89 42 05 24

SUNDHOFFEN

ATELIER «LA MÉMOIRE EN MARCHÉ»



1^{er} Mardi du mois 14h30-16h

Maison des Associations - 6 rue de la Mairie

Animateur(s) : Daniel FISCHER bénévole

Inscription : 20 € / an

Code : AN087364402

Tél. 03 89 23 23 02



THANN

GYM ÉVOLUTIVE



«GYM»

Jeudi 09h30-10h30

Centre Sportif Fernand Bourger - 10 place Halle des Sports

Animateur(s) : Benoît LUTRINGER et Marie-Françoise VINIT bénévoles

Inscription : 73 € / an

Code : AS032440525

Tél. 03 89 23 23 02

RANDONNÉES ET BALADES



1^{er} et 3^{ème} Mardi du mois

Lieu variable selon les sorties (parking du Match)

Animateur(s) : Denise MOST et son équipe bénévoles

Inscription : 28 € / an

Code : AS036550525

Tél. 03 89 23 23 02

MARCHE NORDIQUE



Mardi 13h30-16h

Lieu variable selon les sorties

Animateur(s) : Benoît LUTRINGER et son équipe bénévoles

Inscription : 36 € / an

Code : AS035090525

Tél. 03 89 23 23 02

YOGA DOUX



«YOGA»

Lundi 17h30-18h30

Centre Sportif Fernand Bourger - 10 place Halle des Sports

Animateur(s) : Benoît LUTRINGER bénévole

Inscription : 83 € / an

Code : AS083030525

Tél. 03 89 23 23 02

ATELIERS COUTURE



«APALIB' LOISIRS»

Lundi 14h-17h

Résidence Rosenbourg - 7 rue de l'Engelbourg

Animateur(s) : Marlyse SCHWING et Paulette BURGUNDER bénévoles

Inscription : 38 € / an

Code : AS022430525

Tél. 03 89 23 23 02

BELOTE



«LES JOYEUX LURONS»

Lundi 14h-18h

Résidence Rosenbourg - 7 rue de l'Engelbourg

Animateur(s) : Richard HODEL bénévole

Inscription : 35 € / an

Code : AS052480525

Tél. 03 89 23 23 02

URSCHENHEIM

MAINTIEN EN FORME



Mardi 14h30-15h30

Salle polyvalente – 35 Grand'Rue

Animateur(s) : Eugénie LOPEZ vacataire

Inscription : 150 € / cycle

Code : AN032554402

Tél. 03 89 23 23 02

VIEUX-THANN

SOPHROLOGIE



Mardi 09h15-10h15

Résidences les Loges de la Thur – 3 rue de l'Eglise

Animateur(s) : Yvette SIMON bénévole

Inscription : 45 € / 10 séances

Code : AS087230525

Tél. 03 89 23 23 02

REPAS ANIMATIONS



LOGES DE LA THUR

Mardi 12h-14h

Résidences les Loges de la Thur – 3 rue de l'Eglise

Animateur(s) : Voir gérante animatrice

Inscription : voir gérante animatrice

Code : LT09024

Tél. 03 89 57 00 64

COUTURE



LOGES DE LA THUR

Vendredi 14h-17h

Résidences les Loges de la Thur – 3 rue de l'Eglise

Animateur(s) : Denise NAUROY bénévole

Inscription : 28 € / an (inclus dans la redevance pour les résidents)

Code : LT02008

Tél. 03 89 57 00 64

CHANTONS ENSEMBLE



LOGES DE LA THUR

Dernier Mercredi du mois 15h-17h

Résidences les Loges de la Thur – 3 rue de l'Eglise

Animateur(s) : Voir gérante animatrice

Inscription : Voir gérante animatrice

Code : LT06006

Tél. 03 89 57 00 64

Voyagez en toute sérénité sur le réseau Soléa !




39 communes desservies
3 lignes de tramway
1 ligne tram-train
24 lignes de bus
2 services de transport à la demande





Les tickets et abonnements Soléa sont disponibles :

- En agence commerciale (Porte Jeune, Mulhouse)
- Sur les distributeurs de titres en station tramway
- Auprès des commerçants partenaires
- Sur l'application Compte Mobilité
- Sur la e-boutique Soléa
- Par SMS (ticket uniquement)

Pour plus d'informations sur nos services, consultez notre **site internet** www.solea.info ou contactez **Allô Soléa au 03 89 66 77 77.**



Votre réseau de transport est un service



MULHOUSE ALSACE AGGLOMÉRATION

VIEUX-THANN (suite)



WALDIGHOFFEN

GYM ÉVOLUTIVE



Lundi 10h- 11h

Résidence les Symphorines – 10 rue du vignoble

Animateur(s) : Ophélie Fimbel vacataire

Inscription : **150 € / cycle**

Code : AS038620710

Tél. 03 89 42 05 24

TABLETTES NUMÉRIQUES



NOUVEAU

Jours et horaires variables selon la session

Résidence les Symphorines – 10 rue du vignoble

Animateur(s) : Angèle Stoecklin bénévole

Inscription : **45 € / 3 séances**

Code : AS076579999

Tél. 03 89 42 05 24

WECKOLSHEIM

MAINTIEN EN FORME



Judi 09h-10h

Club House – Route de Dessenheim

Animateur(s) : Hélène FLURY et Annie DE BOELPAEP bénévoles

Inscription : **73 € / an**

Code : AN034354419

Tél. 03 89 23 23 02

MAINTIEN EN FORME



Judi 10h15-11h15

Club House – Route de Dessenheim

Animateur(s) : Hélène FLURY et Annie DE BOELPAEP bénévoles

Inscription : **73 € / an**

Code : AN036334419

Tél. 03 89 23 23 02

WETTOLSHEIM

MÉMOIRE EN MARCHÉ



3^{ème} Judi du mois 14h-16h

Résidence les Châteaux – 28 route d'Eguisheim

Animateur(s) : Raymonde SCHOENY bénévole

Inscription : **20 € / an**

Code : AN086870326

Tél. 03 89 23 23 02

RENCONTRES



Mardi (tous les 15 jours) 14h-17h

Salle paroissiale – 66 rue Hertzog

Animateur(s) : Yolande EHRHART et son équipe bénévoles

Inscription : **18 € / an**

Code : AN092590326

Tél. 03 89 23 23 02

WEGSCHEID

GYM ÉVOLUTIVE

«GYMNASTIQUE DE KIRCH-
BERG-WEGSCHEID»

Vendredi 14h00-15h00

Maison de Pays - Rue Georges
Pompidou

Animateur(s) : Marie-Antoinette BAUER
et son équipe bénévoles

Inscription : 73 € / an

Code : AS032560515

Tél. 03 89 23 23 02

ATELIER «LA MÉMOIRE EN MARCHÉ»

1^{er} et 3^{ème} Vendredi du mois 14h-16h

Salle Arthuss - 2 avenue de Lattre de
Tassigny

Animateur(s) : Raymonde SCHOENY
bénévole

Inscription : 32 € / an

Code : AN087740326

Tél. 03 89 23 23 02

WESTHALTEN

GYM DOUCE ÉQUILIBRE

Judi 15h-16h

Salle Dîmière - 1 rue de Soultzmatt

Animateur(s) : Sylvie HEGY et Chantal
DAUM bénévoles

Inscription : 73 € / an

Code : AN032580421

Tél. 03 89 23 23 02

RANDONNÉE PÉDESTRE

dernier Vendredi du mois, toute la
journée

Lieu variable selon les sorties

Animateur(s) : Martine CHIVE-GROFF et
Remy GROFF bénévoles

Inscription : 28 € / an

Code : AN036130421

Tél. 03 89 23 23 02

WINTZENHEIM

RENCONTRES

Judi 14h-18h

Salle communale - Rue du Verger

Animateur(s) : Françoise BAUMANN et
son équipe bénévoles

Inscription : 18 € / an

Code : AN092610326

Tél. 03 89 23 23 02

WUENHEIM

GYM DOUCE

Judi 09h-10h

Salle Saint-Gilles - Rue Saint-Gilles

Animateur(s) : Corinne LICHTLE bénévole

Inscription : 73 € / an

Code : AN034180424

Tél. 03 89 23 23 02



PARTICULIERS & PROFESSIONNELS

L'énergie en mouvement

Colmar - Kingersheim - Geispolsheim
Tél. 03 89 41 67 42
magasin-colmar@energysbatteries.fer

SE SENTIR MOINS

Seul(e)!

Souhaitez-vous créer du lien ?



Voici nos actions de **Lutte contre l'isolement**.

Le sentiment d'isolement est de plus en plus répandu dans notre société. Que ce soit par un éloignement géographique, la perte d'un conjoint, ou l'arrivée de la retraite, plusieurs facteurs peuvent y amener.

Le lien social est cependant un élément essentiel dans la prévention de la perte d'autonomie et la préservation de la santé.



AMELLES propose plusieurs actions, gratuites, toutes portées par des bénévoles pour répondre aux besoins des personnes qui souffrent de la solitude :



Des visites à domicile :

Pour créer ou maintenir du lien social, lors de moments de convivialité, de discussion, le temps d'un café ou d'une promenade. Il est aussi possible d'apprendre à se servir d'une tablette numérique (fournie) lors de ces visites !



Une aide administrative :

Nos bénévoles « Écrivains du lien » se rendent à votre domicile pour vous accompagner dans vos démarches administratives (tri et classement de documents, aide à la compréhension et rédaction de courriers).



Une plateforme téléphonique :

« La plateforme du cœur », des bénévoles spécifiquement formés à l'écoute active, vous appellent régulièrement pour prendre des nouvelles et favoriser le lien social.



AMELLES propose ses interventions sur l'ensemble du Haut-Rhin, au service de toute personne, collectivité territoriale et organisme qui le souhaite.

Vous souhaitez bénéficier de nos services ? Ces missions vous intéressent et vous souhaitez devenir bénévole ?

Pour tout renseignement : 03 89 23 23 02

Les Activités Itinérantes

Ces activités sont dites «itinérantes» car elles sont gérées par AMAELLES Animations 68 en partenariat avec chaque commune qui le souhaite. L'une d'entre elles vous intéresse ? N'hésitez pas à contacter votre mairie afin de connaître nos dates de passage !



Ludosphère

Découverte et initiation aux nouveaux jeux de société. Pour sortir des sentiers battus, partager des moments de convivialité, développer son sens de l'observation, sa logique, sa mémoire et sa créativité.

Des séances à thèmes en fonction des demandes et adaptées à tous.



Ensemble sur la route

Sensibilisation aux risques de la route et réactualisation des connaissances sur la réglementation et la signalisation.

Séances à thème en fonction des demandes.



La prévention des accidents domestiques

Aborder de façon ludique les dangers que l'on peut rencontrer chez soi, savoir comment y faire face et connaître des astuces pour aménager ou réaménager efficacement son domicile.



La retraite : bien la préparer, mieux la vivre

Une conférence pour aborder de manière globale l'entrée en retraite et permettre à chacun de se projeter et de mieux se situer dans cette nouvelle étape de la vie

Exemples de thématiques : le bien-être, les relations familiales, les aspects administratifs et financiers, la vie active...



La ronde des tablettes

Comment personnaliser sa tablette avec des applications, utiliser la photo et la vidéo, les thématiques abordées sont nombreuses et variées.



La caravane de l'informatique

Des séances pour découvrir les techniques d'utilisation d'un ordinateur et d'une tablette.

Finalités : rédiger un document, envoyer et recevoir des mails, gérer ses photos numériques, utiliser internet, utiliser les réseaux sociaux...



Le train du sommeil

Saviez-vous que le rythme du sommeil évoluait avec l'âge ?

La durée des cycles, les délais d'endormissement, les éveils intrasommeils... Des infirmières bénévoles abordent ces thématiques et délivrent des recommandations pour avoir un sommeil de qualité.



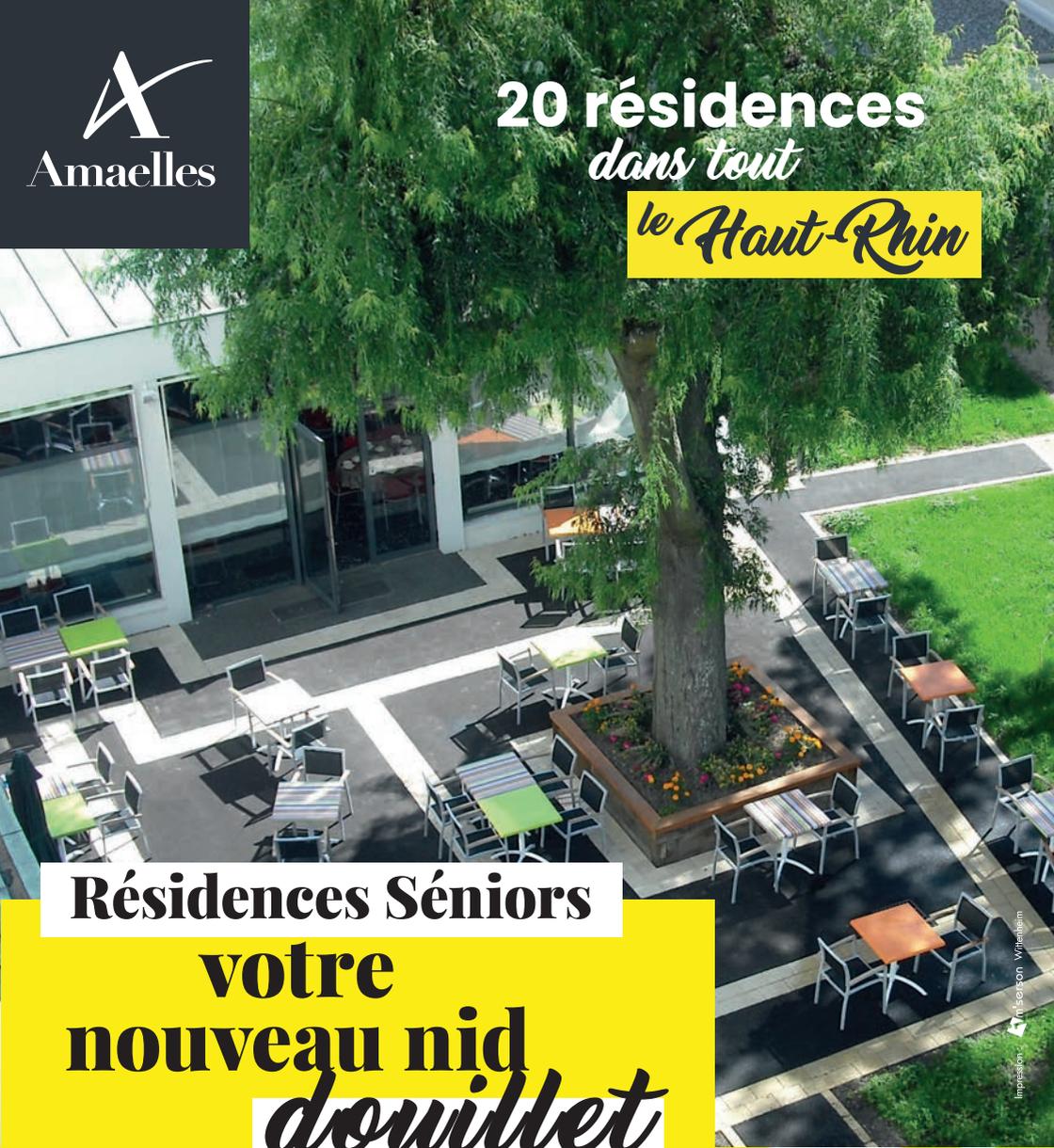
La mémoire en marche

La mémoire est un muscle, il faut l'entretenir !

Cet atelier aide à stimuler la mémoire à l'aide d'exercices variés en groupe.

20 résidences
dans tout

le Haut-Rhin



Résidences Séniors
votre
nouveau nid
douillet

UN NOUVEAU CHEZ SOI À AMÉNAGER
DES LOGEMENTS FONCTIONNELS ET ÉQUIPÉS
UNE GÉRANTE ANIMATRICE À VOTRE ÉCOUTE

Contactez-nous

amaelles.org/residences

 03 89 54 45 77

créons
ensemble
des jours
heureux.