MAISON de Vie

Maison de Vie
Ville de Rixheim

Ville de Rixheim

Saison 2023/24

LA MAISON DE VIE EN PRATIQUE

INSCRIPTIONS

- **A la Mairie de Rixheim :**
- **Du 3 juillet au 25 août :** Exclusivement pour le renouvellement des inscriptions des anciens membres.
- **Du 1er au 30 septembre :** Nouvelles inscriptions des Rixheimois (selon les conditions du catalogue)
- **À partir du 2 octobre :** Nouvelles inscriptions des non-Rixheimois (en fonction des places disponibles et selon les conditions du catalogue)

- **Horaires d'ouverture pour les inscriptions :**
  Du lundi au vendredi de 9h à 11h30
- Retrouvez le programme de la saison 2022-2023 et toute notre actualité sur le site rixheim.fr rubrique « Maison de Vie ». Vous y trouverez également le bulletin d'inscription ainsi que le modèle de certificat médical à imprimer.
- Pour certaines activités, une séance d'essai est offerte (voir avec la coordinatrice).
- Aucun remboursement ne sera possible après inscription définitive (sauf si une activité est annulée).
- Règlement par carte bleue, en espèces ou par chèque libellé à l'ordre de la « Ville de Rixheim ».
- **Un certificat médical datant de moins de 6 mois est obligatoire au moment de l'inscription à toute activité physique. Il sera ensuite valable pendant 3 ans.**

RENSEIGNEMENTS

Maison de Vie (MDV)
Service culturel - évènementiel animations
Téléphone : **03 89 64 59 25**
Courriel : **maisondevie@rixheim.fr**
Adresse :
Mairie de Rixheim - Maison de Vie
28, rue Zuber - B.P.7
68171 RIXHEIM CEDEX

LA TARIFICATION

La cotisation obligatoire et annuelle à la Maison de Vie est de 10 €

- **Tarif MDV :** pour les personnes de 55 ans et plus retraitées, habitant Rixheim.
- **Tarif plein :** pour les personnes de 55 ans et plus retraitées, n'habitant pas Rixheim.
- **½ tarif :** tarif des activités si l'inscription intervient à compter du 1er mars 2024 (hors activités par sessions ou saisonnières).

EDITO.

À l'aube de sa seizième saison, la Maison de Vie de Rixheim continue à rencontrer un franc succès auprès des Rixheimoises et des Rixheimois âgés de plus de 55 ans et je m'en réjouis !

Vous étiez en effet plus de 600 à participer la saison dernière aux activités proposées par la Ville de Rixheim dans le cadre de ce dispositif destiné à favoriser les liens sociaux, le développement personnel, le bien-être, la convivialité, la solidarité et la transmission du savoir.

Outre l'investissement de la municipalité depuis 2008, cette remarquable réussite est le fruit du dévouement des animateurs bénévoles, pour la plupart retraités, qui partagent leur passion dans l'intérêt de tous. Leur engagement est exemplaire, surtout à une époque où l'individualisme prévaut souvent. Je tiens ici à leur exprimer ma profonde gratitude au nom de la municipalité.

Pour la saison 2023-2024, nous avons décidé de rendre le programme des activités plus lisible en adoptant un nouveau format.

Cette année encore, vous retrouverez les ateliers, les activités sportives, culturelles et de loisirs qui font le succès de la Maison de Vie au cours de ces 15 dernières années. Pour cette nouvelle saison, nous comptons par ailleurs une nouvelle activité, le bridge, proposée en partenariat avec le Bridge club de Rixheim-Mulhouse.

Je vous souhaite à toutes et tous une belle saison au sein de la Maison de Vie !

Rachel BAECHTEL
Maire de Rixheim

LUNDI	MARDI matin	MARDI après-midi	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H À 10H **GYM EN FORME** *Salle du Cercle* MDV : 25 € Plein : 35 €	9H À 11H30 **BALADE NORDIQUE** *Parking des Étangs* MDV : 18 € Plein : 28 €	14H À 17H **TENNIS DE TABLE** *Cité des sports* MDV : 25 € Plein : 35 €	8H30 À 10H **TAI CHI DÉBUTANTS** *Salle du Cercle* MDV : 25 € Plein : 35 €	8H30 À 17H **RANDO RAQUETTES** De janvier à juin *Parking Cité des sports* MDV : 43 € Plein : 53 €	14H À 16H30 **SJOELBAK** ou Billard Hollandais *Maison des associations* MDV : 15 € Plein : 25 €
9H À 11H **POT ÂGÉ** De mai à septembre *EHPAD St Sébastien* MDV : 40 € Plein : 50 €	9H À 11H30 **MARCHE NORDIQUE** *Parking des Étangs* MDV : 18 € Plein : 28 €	14H À 16H30 **TAROT/BELOTE** *Maison des associations* MDV : 15 € Plein : 25 €	10H À 11H30 **TAI CHI CONFIRMÉS** *Salle du Cercle* MDV : 25 € Plein : 35 €	9H À 12H **VÉLO LOISIR** D'avril à septembre *Parking de la Sundgauvia* MDV : 15 € Plein : 25 €	14H À 17H **TAROT DE LOISIR** *À l'ACPE* MDV : 15 € Plein : 25 €
9H À 11H30 **MARCHE NORDIQUE** *Parking des Étangs* MDV : 18 € Plein : 28 €	9H À 12H **MARCHE BALADE** *Parking de la Jumenterie* MDV : 43 € Plein : 53 €	14H30 À 17H **JEUX DE SOCIÉTÉ** *Résidence Les Glycines* MDV : 15 € Plein : 25 €	9H À 11H30 **MARCHE NORDIQUE** *Parking des Étangs* MDV : 18 € Plein : 28 €	9H À 11H **LE POT ÂGÉ** De mai à septembre *EHPAD Saint Sébastien* MDV : 40 € Plein : 50 €	14H À 15H30 **SELF DÉFENCE** Partenariat Cercle du judo *Cité des sports* MDV : 56 € (+ licence)
8H30 À 18H **SKI ALPIN** De janvier à mars *Parking Cité des sports* MDV : 43 € Plein : 53 €	9H À 12H **RANDONNÉE PEDESTREE** *Parking de la Jumenterie* MDV : 43 € Plein : 53 €	14H30 À 17H **PETITE BALADE DU MARDI** *Parking Jumenterie* MDV : 43 € Plein : 53 €	9H30 À 11H30 **PROMENADE DU MERCREDI** *Parking Jumenterie* MDV : 43 € Plein : 53 €	9H À 11H30 **BALADE NORDIQUE** *Parking des Étangs* MDV : 18 € Plein : 28 €	15H15 À 18H **TENNIS DE TABLE** *Cité des sports* MDV : 25 € Plein : 35 €
14H À 17H **BRODERIE** Partenariat ACPE *À l'ACPE* MDV : 20 €	8H45 À 10H15 **ANGLAIS** 3ème année *Maison des associations* MDV : 42 € Plein : 52 €	15H À 16H **GYM DOUCE** Partenariat Gym volontaire *Salle du Cercle* MDV : 71 € (licence comprise)	14H30 À 17H **BALADE TRANQUILLE** *Parking Jumenterie* MDV : 43 € Plein : 53 €	9H À 11H30 **MARCHE NORDIQUE** *Parking des Étangs* MDV : 18 € Plein : 28 €	
14H À 16H **GYM DES NEURONES** Tous les 15 jours *Salle paroissiale de l'Église Réformée* MDV : 15 € Plein : 25 €	10H15 À 11H45 **ANGLAIS** Débutant *Maison des associations* MDV : 42 € Plein : 52 €	14H À 16H **COUNTRY AVANCÉS** Les Dakota Dancers *ACPE* MDV : 25 € Plein : 35 €		14H À 17H **JEUX DE BELOTE** *Résidence autonomie Les Glycines* MDV : 15 € Plein : 25 €	
14H À 16H30 **PASTELS SECS ET DESSIN** *Maison des associations* MDV : 41 € Plein : 51 €	10H15 À 11H45 **ANGLAIS** 5ème année *Maison des associations* MDV : 42 € Plein : 52 €	16H À 18 **COUNTRY DÉBUTANTS** Les Dakota Dancers *ACPE* MDV : 25 € Plein : 35 €		14H À 16H30 **SCRABBLE** *Maison des associations* MDV : 15 € Plein : 25 €	
15H45 À 16H45 **GYM DOUCE** Partenariat Gym volontaire *Salle du Cercle* MDV : 71 € (licence comprise)	10H30 À 12H **TENNIS LOISIR** Partenariat ASER TENNIS 10 séances encadrées par un animateur MDV : 50 € (+ licence)	*NOUVEAUTÉ* **LE BRIDGE** Partenariat ACPE *À l'ACPE* 17H30 À 19H30 Du 1/9/23 à fin 1/24 : initiation (10 séances) 14H À 17H30 A partir de février, le lundi : tournois MDV : 20 € (licence comprise)		15H45 À 16H45 **HANDFIT** Partenariat ASPTT Handball *Cité des sports* MDV : 32 € Plein : 50 €	
		18H30 À 20H **1-2-3 DANSONS** Tous les 15 jours *Salle du Trèfle* MDV : 25 € Plein : 35 € Un stage de danse sera organisé en cours de saison		**EXCURSIONS** à la journée Tous les deux mois MDV / Plein : variable selon la sortie	

Activités sportives

Autres activités

ACTIVITÉS SPORTIVES

Certaines activités de marche ou de randonnée nécessitent un niveau, en voici la légende :

Niveau Facile (1 basket)

- Pour les sportifs du dimanche, mais sportifs quand même

Condition physique : convenable (un peu de sport pour se maintenir en forme !)

Niveau Modéré (2 baskets)

- Pour les sportifs intermédiaires

Condition physique : bonne (bien dans mon corps, bien dans ma tête !)

Niveau Sportif (3 baskets)

- Pour les sportifs aguerris

Condition physique : très bonne

MAISON de vie

LES ACTIVITÉS

Bien-être

Les activités de bien-être sont des animations dirigées vers le « mieux-vivre » de la personne. Le Tai-chi vous donne la possibilité de diminuer le stress et les tensions.

Activités culturelles

Les activités culturelles représentent un panel d'animations comme les excursions, l'apprentissage d'une langue par exemple. Ces activités ont en commun l'enrichissement de ses connaissances.

Activités de loisirs

Elles permettent de se divertir, de découvrir de nouvelles pratiques à travers des jeux de société ou encore les arts manuels par exemple. Ce sont des moments d'échange, de partage stimulant la mémoire, la concentration ou encore la dextérité.

C'est l'opportunité de passer un moment agréable, convivial et de tisser des liens.

Activités sportives

Les activités sportives vous offrent la possibilité de vous maintenir en forme en entretenant vos capacités physiques, de développer et d'améliorer votre souplesse, de conserver votre équilibre et une bonne coordination de mouvement.

ADRESSES DES LIEUX D'ACTIVITÉS :

- **ACPE :**
  13 rue des Peupliers, quartier Entremont
- **ASER Tennis :**
  2 rue Albert Schweitzer
- **Cité des sports :**
  Rue Vaclav Havel
- **COSEC :**
  Rue du Temple
- **EHPAD Saint Sébastien :**
  Entrée rue des Prés
- **Maison des Associaitions :**
  Allée du Chemin Vert
- **Salle du Cercle :**
  26 rue du Général Leclerc
- **Salle paroissiale de l'Église Réformée :**
  37 Grand-Rue Pierre Braun
- **Salle du Trèfle :**
  Allée du Chemin Vert
- **Résidence autonomie « Les Glycines » :**
  17 rue du Général Leclerc

ÉLUE RÉFÉRENTE DE LA MAISON DE VIE :

Maryse LOUIS
Adjointe au Maire

Maison de Vie
Ville de Rixheim

03 89 64 59 25
maisondevie@rixheim.fr

Mairie de Rixheim
Maison de Vie
28, rue Zuber - B.P.7
68171 RIXHEIM CEDEX

www.rixheim.fr/vie-pratique/les-seniors/la-maison-de-vie/

Ville de Rixheim

Mise en page : Ville de Rixheim - 7/2023
Crédits photos : 123RF.com