

# MAISON de Vie



Saison 2024 / 25



## LA MAISON DE VIE EN PRATIQUE

### INSCRIPTIONS

#### • A la Mairie de Rixheim :

- Du 1<sup>er</sup> juillet au 23 août: Exclusive-ment pour le renouvellement des inscriptions des anciens membres.
- Du 2 au 30 septembre: Nouvelles inscriptions des Rixheimois (selon les conditions du catalogue)
- À partir du 1<sup>er</sup> 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 2024-2025 et toute notre actualité sur le site [rixheim.fr](http://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 3 ans est obligatoire au moment de l'inscription à toute activité physique.

### RENSEIGNEMENTS

#### Maison de Vie (MDV)

Service culturel- événementiel animations

Téléphone : 03 89 64 59 25

Courriel : [maisondevie@rixheim.fr](mailto: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 2025 (hors activités par sessions ou saisonnières).  
*Pas de ½ tarif pour les activités des associations membres.*



### EDITO.

À l'aube de sa dix-septième saison, je me réjouis que la Maison de Vie continue à rencontrer un immense succès auprès des Rixheimois et des Rixheimois âgés de plus de 55 ans!

L'année dernière, vous étiez en effet plus de 750 à participer aux activités proposées par la Ville de Rixheim dans le cadre de ce programme visant à encourager les liens sociaux, le développement personnel, le bien-être, la convivialité, la solidarité et la transmission du savoir.

Ce succès remarquable est le résultat du dévouement des 70 animateurs bénévoles, pour la plupart retraités, qui partagent leur passion pour le bien de tous. Leur engagement est exemplaire, particulièrement à une époque où l'individualisme est souvent de mise. Je tiens à leur exprimer ma profonde gratitude au nom de la municipalité.

Cette année encore, vous retrouverez les ateliers, les activités sportives, culturelles et de loisirs qui ont fait le succès de la Maison de Vie depuis sa création en 2008. Pour cette nouvelle saison, nous avons le plaisir de proposer deux nouvelles activités « méditation » et « jeux de société » tandis que l'atelier « pâtisserie » reprendra après une année de pause. Je vous souhaite à toutes et tous une belle saison au sein de la Maison de Vie.

Rachel BAECHTEL  
Maire de Rixheim

## LUNDI

9H À 10H  
**GYM EN FORME**  
Salle du Cercle  
MDV: 25 € Plein: 35 €

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 €

8H30 À 18H  
**SKI ALPIN**  
De janvier à mars  
Parking Cité des sports  
MDV: 43 € Plein: 53 €

9H30 À 11H30  
**JEUX DE SOCIÉTÉ**  
Maison des Associations  
MDV: 15 € Plein: 25 €

14H À 17H  
**BRODERIE**  
(Association membre)  
À l'ACPE  
MDV: 30 €

14H À 16H  
**GYM DES NEURONES**  
Tous les 15 jours  
Salle paroissiale de l'Église Réformée  
MDV: 15 € Plein: 25 €

14H À 16H30  
**PASTELS SECS  
ET DESSIN**  
Maison des associations  
MDV: 41 € Plein: 51 €

15H45 À 16H45  
**GYM DOUCE**  
(Association membre gym volontaire)  
Salle du Cercle  
MDV: 76 € (licence comprise)

## MARDI matin

9H À 11H30  
**BALADE NORDIQUE**    
Parking des Étangs  
MDV: 18 € Plein: 28 €

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 €

9H À 12H30  
**RANDONNÉE  
PEDESTRE**     
Parking de la Jumenterie  
MDV: 43 € Plein: 53 €

8H45 À 10H15  
**ANGLAIS 4<sup>ÈME</sup> ANNÉE**  
Maison des associations  
MDV: 42 € Plein: 52 €

10H15 À 11H45  
**ANGLAIS 6<sup>ÈME</sup> ANNÉE**  
Maison des associations  
MDV: 42 € Plein: 52 €

10H30 À 11H30  
**MÉDITATION GUIDÉE**  
À l'ACPE  
MDV: 25 € Plein: 35 €

10H30 À 12H  
**TENNIS LOISIR**  
(Association membre  
ASER TENNIS)  
10 séances encadrées par un animateur  
MDV: 50 € (+ licence)

## MARDI après midi

14H À 17H  
**TENNIS DE TABLE**  
Cité sports  
MDV: 25 € Plein: 35 €

13H45 À 16H30  
**TAROT / BELOTE**  
Maison des associations  
MDV: 15 € Plein: 25 €

14H30 À 17H  
**PETITE BALADE  
DU MARDI**   
Parking Jumenterie  
MDV: 43 € Plein: 53 €

15H À 16H  
**GYM DOUCE**  
(Association membre Gym Volontaire)  
Salle du Cercle  
MDV: 76 € (licence comprise)

14H À 15H45  
**COUNTRY AVANCÉS**  
Les Dakota Dancers  
À l'ACPE  
MDV: 25 € Plein: 35 €

15H45 À 18H  
**COUNTRY DÉBUTANTS**  
Les Dakota Dancers  
À l'ACPE  
MDV: 25 € Plein: 35 €

**BRIDGE**  
17H30 À 19H DU 17/9/24 À FIN 01/25:  
Initiation (10 séances)  
13H30 À 17H À PARTIR DE FÉVRIER,  
LE LUNDI: TOURNOIS  
À l'ACPE  
MDV: 20 € (licence comprise)

18H30 À 20H  
**1-2-3 DANSONS**  
Tous les 15 jours  
Salle du Trèfle  
MDV: 25 € Plein: 35 €

## CODES COULEURS DES ACTIVITÉS



## MERCREDI

### 8H30 À 10H TAI CHI DÉBUTANTS

Salle du Cercle  
MDV: 25 € Plein: 35 €

### 10H À 11H30 TAI CHI CONFIRMÉS

Salle du Cercle  
MDV: 25 € Plein: 35 €

### 9H À 11H30 BALADE NORDIQUE

Parking des Étangs  
MDV: 18 € Plein: 28 €

### 9H À 11H30 MARCHÉ NORDIQUE

Parking des Étangs  
MDV: 18 € Plein: 28 €

### 9H30 À 11H30 PROMENADE DU MERCREDI

Parking Jumenterie  
MDV: 43 € Plein: 53 €

### 14H30 À 17H BALADE TRANQUILLE

Parking Jumenterie  
MDV: 43 € Plein: 53 €

## JEUDI matin

### 8H30 À 17H RANDO RAQUETTES

Parking Cité des sports  
MDV: 43 € Plein: 53 €

### 9H À 12H VÉLO LOISIR D'avril à septembre Parking de la Sundgauvia MDV: 15 € Plein: 25 €

### 9H À 11H LE POT ÂGÉ De mai à septembre EHPAD Saint Sébastien MDV: 40 € Plein: 50 €

### 9H À 11H30 BALADE NORDIQUE

Parking des Étangs  
MDV: 18 € Plein: 28 €

### 9H À 11H30 MARCHÉ NORDIQUE

Parking des Étangs  
MDV: 18 € Plein: 28 €

### 10H À 11H30 ANGLAIS 2<sup>ÈME</sup> ANNÉE

Collège Capitaine Dreyfus  
MDV: 42 € Plein: 52 €

### EXCURSIONS À LA JOURNÉE

Tous les deux mois  
MDV/Plein: variable selon la sortie

## JEUDI après midi

### 14H À 17H JEUX DE BELOTE Résidence Les Glycines MDV: 15 € Plein: 25 €

### 14H À 16H30 SCRABBLE Maison des associations MDV: 15 € Plein: 25 €

### 15H45 À 16H45 HANDFIT (Association membre ASPTT Handball) Cité des sports MDV: 32 € Plein: 50 €

### L'ATELIER PÂTISSERIE 4 séances

OCTOBRE:  
JEUDI 17, VENDREDI 18 DE 9H30 À 12H

DÉCEMBRE:  
JEUDI 12 DE 9H À 12H ET DE 14H À 18H

FÉVIER:  
JEUDI 6, VENDREDI 7 DE 14H À 17H  
PUIS DE 14H À 18H

MAI:  
JEUDI 15 DE 9H À 12H ET DE 14H À 18H  
À l'ACPE  
MDV: 55 € Plein: 65 €

## VENDREDI

### 14H À 16H30 SJOELBAK OU BILLARD HOLLANDAIS

Maison des associations  
MDV: 15 € Plein: 25 €

### 13H45 À 17H TAROT DE LOISIR À l'ACPE MDV: 15 € Plein: 25 €

### 14H À 15H30 SELF DÉFENSE (Association membre Cercle du judo) Cité des sports MDV: 56 € (+ licence)

### 15H15 À 18H TENNIS DE TABLE Cité des sports MDV: 25 € Plein: 35 €

## NIVEAUX DES ACTIVITÉS SPORTIVES

Certaines activités de marche ou de randonnée nécessitent un niveau, en voici les légendes:

### 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



## LES ACTIVITÉS

### 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.

### BIEN-ÊTRE

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

## ADRESSES DES LIEUX D'ACTIVITÉS :

- **À l'ACPE :**  
13 rue des Peupliers, quartier Entremont
- **ASER Tennis :**  
2 rue Albert Schweitzer
- **Cité des sports :**  
Rue Vaclav Havel
- **Collège Capitaine Dreyfus**  
10 rue du Temple
- **COSEC :**  
Rue du Temple
- **EHPAD Saint Sébastien :**  
Entrée rue des Prés
- **Maison des Associations :**  
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



03 89 64 59 25  
[maisondevie@rixheim.fr](mailto: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/](http://www.rixheim.fr/vie-pratique/les-seniors/la-maison-de-vie/)

Mise en page : Ville de Rixheim - 6/2024  
Crédits photos : 123RF.com, Freepik  
Impression : MANUPA RC MULHOUSE B 945 851 848  
Ne pas jeter sur la voie publique

