

# Mulhouse **actus Seniors**

**ÉDITION : HIVER 2025 | APPRENDRE À TOUS LES ÂGES**



Parce qu'il n'y a pas d'âge pour apprendre,  
l'instance Mulhouse Aînés vous propose une  
sélection d'ateliers et de formations variés,  
adaptés à toutes les envies.



# informatique

## >>> Séaphore

L'association **Séaphore Mulhouse Sud Alsace** est un lieu de ressources qui répond aux besoins d'information et d'accompagnement des habitants de l'agglomération mulhousienne. Elle propose des cours destinés à initier tous les publics à l'utilisation des outils numériques.

Des séances individuelles d'une heure, sur réservation, sont organisées les mardis et jeudis de 14h à 17h.



### INFORMATIONS :

9 rue du Moulin à Mulhouse

*Réservation obligatoire pour les cours individuels au 03 89 33 55 00 ou par e-mail à [en@semaphore.asso.fr](mailto:en@semaphore.asso.fr)*



## >>> Les conseillères numériques France services :



**France  
services**

Justine et Jade, conseillères numériques France Services, accompagnent et forment le public aux usages quotidiens du numérique : prise en main des équipements informatiques, navigation sur internet, création d'une adresse e-mail, etc.

Elles proposent des entretiens individuels de 45 minutes, avec la possibilité de bénéficier de plusieurs rendez-vous, ainsi que des ateliers collectifs thématiques de 2 heures.

### **RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :**

**À l'accueil de la bibliothèque Grand'rue :**

Téléphone : 03 69 77 67 17

**Auprès des conseillères numériques :**

Téléphone : 03 69 77 60 71 ou 06 72 83 38 02 ou 06 72 83 05 77

E-mail : [conseillernumerique@mulhouse.fr](mailto:conseillernumerique@mulhouse.fr)





## ***apprentissages divers***

### **>>> Le Rezo**

Le Rezo! est une association qui permet à chacun de partager son savoir et ses compétences à des personnes qui souhaitent apprendre.

Toute personne souhaitant transmettre son savoir ou souhaitant acquérir de nouvelles connaissances, peut contacter l'association. Dans un premier temps, un membre du Rezo aide à définir les besoins ou l'offre de compétences. Ensuite, une rencontre est organisée entre les demandeurs et les offreurs d'une même compétence. Les modalités pédagogiques et d'accompagnement (lieu, date, organisation, objectifs) sont définies afin d'assurer une formation adaptée.

Le Rezo tient des permanences du lundi au vendredi dans les différents secteurs de la ville.

**RENSEIGNEMENTS :**

*62 rue de Soultz à Mulhouse*

*Téléphone : 06 48 13 70 46*

*E-mail : [info@lerezo.fr](mailto:info@lerezo.fr)*

*Site Internet : [www.lerezo-mulhouse.blogspot.com](http://www.lerezo-mulhouse.blogspot.com)*



**>>> L'université populaire**

L'Université Populaire du Haut-Rhin propose aux adultes, quel que soit leur niveau, des cours de peinture, cuisine, langues étrangères, bridge, découverte des arts de la scène, danse de société, démarches administratives en autonomie, formation en bureautique, ainsi que le programme Cap sur ma retraite.

Une cotisation annuelle de 21 € (de septembre à juin) est demandée, en plus du prix de chaque activité.

**RENSEIGNEMENTS :**

*Téléphone : 03 89 46 48 48*

*E-mail : [contact@universitepopulaire.fr](mailto:contact@universitepopulaire.fr)*

*Site internet : <https://www.universitepopulaire.fr/>*





## loisirs

### >>> Les bibliothèques municipales

Deux fois par mois, un moment convivial est proposé aux seniors à la bibliothèque Grand'rue pour échanger autour d'un thème. Les premiers vendredis du mois, ces moments se déroulent en langue alsacienne, et les troisièmes vendredis en langue française.

Tout au long de l'année, des après-midis « jeux de société » sont proposés au sein des bibliothèques Salvator, Grand'rue et Drouot.

#### **RENSEIGNEMENTS :**

**Bibliothèque Grand'rue, 1 Grand Rue**

Téléphone : 03 69 77 67 17

**Bibliothèque Salvator, 12 avenue Roger Salengro**

Téléphone : 03 69 77 66 60

**Bibliothèque du Drouot, 5 rue de Provence**

Téléphone : 03 69 77 77 27

*Les moments conviviaux se déroulent à 14h30. L'entrée est libre et gratuite.*

**À noter : L'emprunt de document dans les bibliothèques municipales est gratuit pour les + de 65 ans.**

## >>> La ludothèque Au Fil du Jeu

La ludothèque de la Ville de Mulhouse, Au Fil du Jeu, accueille petits et grands dans un espace convivial dédié aux jeux.

### **HORAIRES D'OUVERTURE AU PUBLIC :**

*En période scolaire, la ludothèque est ouverte les lundis, mardis et jeudis de 16h à 17h45 et les mercredis de 10h à 12h et de 14h à 17h. Pendant les vacances scolaires, la ludothèque ouvre uniquement la première semaine des vacances, le mois de juillet et la dernière semaine d'août du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 17h.*

### **RENSEIGNEMENTS :**

Téléphone : 03 89 32 68 08

E-mail : [aufildujeu@mulhouse-alsace.fr](mailto:aufildujeu@mulhouse-alsace.fr)





## >>> La Filature

La médiathèque de la Filature propose désormais le prêt de jeux de société. Plus de 300 jeux sont à découvrir : jeux de cartes, de stratégie, de hasard, de mémoire... Il y en a pour tous les âges et pour tous les goûts, pour s'amuser seul, entre amis ou en famille !

Les jeux sont en libre accès à la médiathèque et jouables sur place, sans aucune obligation d'adhésion aux bibliothèques de Mulhouse. Le service de prêt de la médiathèque de la Filature est, quant à lui, accessible à tous les abonnés des bibliothèques (sauf détenteurs des cartes Visiteur et Découverte). Il est donc gratuit pour les plus de 65 ans. La carte permet d'emprunter un jeu pour une durée maximale de 4 semaines, non renouvelable. Les jeux ne sont pas réservables. Le prêt et le retour s'effectuent uniquement à la médiathèque de la Filature

Tout au long de l'année, des après-midis jeux de société sont proposés.

### RENSEIGNEMENTS :

20 allée Nathan Katz à Mulhouse

Téléphone : 03 69 77 65 10

## >>> Maison du Temps Libre

Des activités physiques et culturelles sont à découvrir telles que : randonnée, marche nordique, pétanque, qi Gong, yoga, ateliers numériques, ateliers manuels : patchwork, peinture, tricot, théâtre, ateliers d'écriture, jeux de société, chant et musique.

### **RENSEIGNEMENTS :**

*Cotisation annuelle de 26 € + prix de l'activité*

*(Possibilité de faire un essai avant de s'inscrire à une activité)*

*Accueil ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00*

*16 Rue Engel Dolfus à Mulhouse*

*Téléphone : 03 89 42 05 24*

*E-mail : accueilmtl@apa.asso.fr*





## sport

L'activité physique sur prescription médicale avec le dispositif régional Prescri'mouv, permet aux personnes de plus de 18 ans en affection longue durée (ALD 30), atteint d'un Covid long, de troubles musculosquelettiques (TMS) ou ayant un IMC>30 de pratiquer de l'activité physique adaptée et encadrée.



À Mulhouse, la Ville a souhaité aller encore plus loin pour ses habitants en ouvrant les portes du dispositif Prescri'mouv aux Mulhousiens éloignés de la pratique sportive, ne souffrant pas des pathologies énoncées ci-dessus.

La Ville renforce également le dispositif et propose des séances complémentaires : entretiens motivationnels (pour comprendre les freins à la pratique d'une activité physique) et découverte des clubs et associations sportives.

Tout d'abord, un bilan médico-sportif gratuit est proposé par un enseignant en activité physique adaptée. Ce bilan permet d'évaluer les besoins et les attentes de chaque personne, ainsi que de réaliser quelques tests de condition physique. À la suite de ce bilan, les participants sont orientés vers un programme personnalisé. À la fin du programme, la Maison Sport-Santé propose à chacun de poursuivre une activité physique en les orientant vers ses partenaires labellisés (clubs, associations, etc.).

***RENSEIGNEMENTS :***

***Permanences les jeudis après-midi de 13h30 à 17h.***

*5, rue des Frères Lumière à Mulhouse*

*Téléphone : 03 89 62 74 99*

*E-mail : [maison.sport.sante@mulhouse.fr](mailto:maison.sport.sante@mulhouse.fr)*

*Site Internet : [mulhouse-sport-sante.fr](http://mulhouse-sport-sante.fr)*



# Mulhouse **actus Seniors**

## Prochain numéro : L'aide aux aidants

Réalisé par les membres de l'instance participative Mulhouse Aînés

Si vous souhaitez réagir et nous aider à améliorer la gazette,  
écrivez-nous à : [mulhouseaines@mulhouse.fr](mailto:mulhouseaines@mulhouse.fr)