

NOS SENIORS

CLUB DES 3 ROSES



- ✓ *Date : Mercredi 5 avril 2023*
- ✓ *Horaire : 14h à 17h*
- ✓ *Lieu : Salle polyvalente*

Ambiance conviviale autour d'un café et d'un petit dessert. Vous pourrez ensuite jouer aux cartes, jeux de société, etc. Les personnes peuvent être cherchées si le déplacement pose un problème. Le club est ouvert à tous, jeunes et moins jeunes. Vous pouvez vous inscrire au 03 89 48 28 45.

Sortie au « GLOCKABRUNNA »

- ✓ *Date : Le jeudi 13 avril 2023*
- ✓ *Horaire : 8h30*
- ✓ *Lieu de départ : place Georges Bourgeois*
- ✓ *Distance : 10 km environ*
- ✓ *Durée : 2h30*
- ✓ *Circuit le long du canal du Rhône au Rhin*
- ✓ *Inscriptions impératives pour le covoiturage*



Sortie « Balade à la Croix de Mission de Guebwiller »

→ Une belle vue sur Guebwiller et environ



- ✓ *Date : Mercredi 26 avril 2023*
- ✓ *Horaire : 14h00*
- ✓ *Lieu de départ : place Georges Bourgeois*
- ✓ *Départ de l'ancienne gare et montée à la croix de Mission par le vignoble.*

Pour celles et ceux qui souhaitent bénéficier d'un service d'accompagnement (courses - Pharmacie - rdv médicaux etc....) vous pouvez contacter la mairie aux heures d'ouverture au :

03 89 83 69 00 ou laisser un message au 07 50 54 90 41.

→ Bien-Etre : Relaxation et Sophrologie

La sophrologie emploie un ensemble de techniques de relaxation simples et accessibles à tous. Agissez sur votre corps et votre mental grâce à des exercices basés sur la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation.

Toutes les techniques de relaxation permettent de retrouver un état de bien être.

→ Thématiques abordées

- ✓ *Comprendre les mécanismes du stress et apprendre à le gérer*
- ✓ *Identifier les différentes sources de stress.*
- ✓ *Expérimenter et découvrir les techniques de relaxation et de respiration.*

→ Calendrier des séances

- ✓ *Séance 1 : Mardi 2 mai de 14h à 16h*
- ✓ *Séance 2 : Mardi 9 mai de 14h à 16h*
- ✓ *Séance 3 : Mardi 16 mai de 14h à 16h*
- ✓ *Séance 4 : Mardi 23 mai de 14h à 16h*
- ✓ *Séance 5 : Mardi 30 mai de 14h à 16h*

→ Renseignements et inscriptions

- ✓ *Auprès de votre mairie de Pulversheim : au 03 89 83 69 00*
- ✓ *Atelier gratuit*
- ✓ *Participation à l'ensemble du cycle requise*
- ✓ *Places limitées, inscription possible jusqu'au 20 avril 2023*
- ✓ *Les cours auront lieu à la salle Polyvalente*



BIEN-ÊTRE : RELAXATION ET SOPHROLOGIE

1 Cycle de 5 séances de 1h30 à 2h

**Les mardis de 14h00 à 16h00
du 02 mai au 30 mai 2023**

**Salle Polyvalente
5 rue de Mulhouse à PULVERSHEIM**

SERVICE ACTIONS JEUNESSE

- **Mercredi 5 avril 2023** : On va pêcher de 14h à 17h inscriptions à la MJC – (A l'étang Saint Pierre)
- **Mercredi 12 avril 2023** : Les JO débarquent à Décathlon de 14h à 17h inscriptions à la MJC de Bollwiller
- **Vendredi 21 avril 2023** : Activités sportives « **Parc Pour Tous** » de Pulversheim à partir de 14h

Espace Jeunes : Accueil libre et sans inscription

- **Tous les mercredis 18h à 20h** : Local des associations à Pulversheim

N'hésitez pas à consulter le SAJ pour connaître les conditions d'inscriptions, etc.

MJC Bollwiller : 03 89 48 10 04 / Contact SAJ : 06 24 96 23 33 / accueil@mjc-bollwiller.fr