



Silver actu'

Edition n°3 - Avril 2020

Edito

Retrouvez chaque semaine le Silver'actu : un journal d'activités spécialement dédié aux seniors du territoire et édité par le Service Animation de Hanau-La Petite Pierre.

Vous y retrouverez entre autres des idées d'activités créatives, des conseils bien-être et des exercices pour prendre soin de son corps, des recettes, des photos et des informations utiles.

Bonne lecture !



Au sommaire

Loisirs créatifs

Fabriquez votre produit vaisselle maison !	2-3
Récits de seniors	4
Lecture gratuite : Edition999	4
A vos assiettes !	
Pavé de cabillaud, crémeuse au fenouil	6-7
Barres double chocolat aux framboises	8-9
Idées d'exercices à la maison pour garder la forme	
Étirement de la colonne pour détendre les muscles cervicaux	10-11
Étirement des épaules	11
Étirement de la ceinture abdominale (posture du Cobra)	12
Étirement du dos (position de l'enfant)	13
Étirement du psoas et du quadriceps	14
Information utile de la semaine	
Happy Visio	15-25
Confinement créatif	26-28



Loisirs créatifs (Envoyez-nous vos créations !)

Fabriquez votre produit vaisselle naturel maison !

Voici une recette facile et économique. Pour cela, vous aurez besoin :

- 0,8L d'eau bouillante
- 50g Savon de marseille (râpé ou en copeaux)
- 1 cuillère à soupe de Savon noir
- 1 cuillère à soupe de Bicarbonate de soude
- 1 cuillère à soupe de Vinaigre d'alcool
- 1 cuillère à soupe de Cristaux de soude
- Quelques gouttes d'huile essentielle
- Une bouteille de liquide vaisselle vide (où un distributeur de savon))
- Un entonnoir
- Un récipient

Etapes de préparation :

1. Versez le savon de Marseille et l'eau dans votre bassine. Laissez le savon se diluer.
2. Ajoutez ensuite le savon noir, le bicarbonate, le vinaigre d'alcool et les cristaux de soude.
3. Laissez le mélange reposer à l'air libre pendant plusieurs heures. Vous verrez qu'il passe d'un état liquide à une espèce de pâte.
4. Mélangez énergiquement et ajouter les huiles essentielles. Au besoin, passez au mixeur.
5. Versez le mélange dans votre bouteille vide à l'aide de l'entonnoir.

C'est prêt !

Attention : le produit ne mousse pas autant qu'un produit de grande surface ! Pas d'inquiétude, il marche tout aussi bien !

Petit rappel en image des produits incontournables et efficaces pour l'entretien de votre foyer :



Crédit image : consoglobe.com



Loisirs créatifs

Récits de seniors

Prenez un stylo et laissez s'échapper vos pensées, spontanément. Vous choisirez ce qui vous convient le mieux pour les exprimer : petite histoire, journal intime, autobiographie, billet d'humeur, lettre, poème, ... n'hésitez pas à libérer vos mots !

Envoyez-nous vos écrits, nous les diffuserons dans la prochaine édition du Silver'actu !

Lecture gratuite avec :

[Edition999](#)

Association solidaire, Edition999 partage gratuitement sur son site internet un grand choix de livres en format numérique.

[La Fnac](#)

Depuis le confinement, vous pouvez télécharger gratuitement plus d'une centaine de livre sur le site internet de la Fnac.

A vos assiettes !

Rien de tel qu'un atelier cuisine pour s'occuper l'esprit, découvrir de nouveaux plats et mettre à l'honneur les fruits et légumes de saison !

Les recettes de la semaine :

Pavé de cabillaud, crémeuse au fenouil
Barres double chocolat aux framboises

A vos fourneaux !!!

(Envoyez-nous des photos de vos réalisations culinaires !)

1. Pavé de cabillaud, crémeuse au fenouil

Temps de préparation : 30min

Temps de cuisson : 10min

Pour 2 personnes

Ingrédients :

100g de polenta

2 pavés de cabillaud (ou filet)

50cl de lait

50g de fromage frais (type St Môret ou Carré Frais)

1 citron

1 tomate

½ fenouil

1 oignon rouge

¼ bouquet de persil plat

Huile d'olive

Sel et poivre



Crédit photo : Maxi mag



1. Pavé de cabillaud, crémeuse au fenouil

Etape 1 : Préchauffez votre four à 200°C. Pelez et coupez l'oignon en quartiers. Taillez la tomate en rondelles. Retirez les premières feuilles du fenouil (réservez le toupet). Émincez-en les $\frac{2}{3}$, répartissez dans un plat à four avec la tomate et l'oignon.

Etape 2 : Placez les pavés de cabillaud dessus, salez et poivrez. Versez le jus d'un demi citron et un filet d'huile d'olive. Enfournez 10min environ. Taillez le reste du fenouil en mini-dés et faites-les revenir 2min dans une poêle avec un filet d'huile.

Etape 3 : Portez le lait à ébullition avec 20cl d'eau. Ajoutez la polenta, mélanger 5min à feu doux. Incorporez le fromage frais et les dés de fenouil, salez et poivrez. Effeuillez le persil et le plumet du fenouil, mixez-les avec un filet d'huile d'olive et le jus d'un demi citron. Salez et poivrez.

Etape 4 : Répartissez la polenta dans des assiettes, ajoutez le cabillaud et versez la sauce aux herbes. Ajoutez le fenouil et les tomates.

2. Barres double chocolat aux framboises

Temps de préparation : 30min

Temps de réfrigération : 3h

Temps de cuisson : 30min

Ingrédients :

200g de chocolat blanc

200g de chocolat noir

15cl de crème liquide

70g de beurre

180g de biscuits à l'avoine

150g de framboise



Crédit photo : Régali mag



2. Barres double chocolat aux framboises

Etape 1 : Dans un sac congélation fermé, écrasez les biscuits à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Faites fondre le beurre, puis versez-le dans un saladier. Ajoutez les miettes de biscuits et mélangez bien avec les mains avant de les tasser dans le fond d'un moule carré ou rectangulaire beurré et chemisé de papier sulfurisé. Réfrigérez.

Etape 2 : Hâchez grossièrement au couteau les chocolats sans les mélanger, puis disposez chaque couleur dans un bol. Faites chauffer la crème et versez-en la moitié sur le chocolat noir et le reste sur le chocolat blanc. Mélangez.

Etape 3 : Disposez la moitié des framboises sur le fond de biscuit, versez les chocolats en les alternant, puis recouvrez du reste des framboises.

Etape 4 : Réfrigérer pendant 3h minimum. Coupez des cubes ou des tranches pas trop épaisses avant de servir.

Bon appétit !!

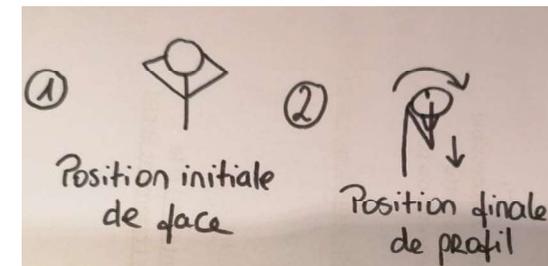
Idées d'exercices à la maison pour garder la forme

Avec l'âge, les muscles se rétractent, nous perdons en souplesse et en mobilité et par conséquent, les tendons sont sur-sollicités.

Les techniques d'assouplissement pratiqués régulièrement, permettent de limiter, voire d'atténuer les tensions et raideurs musculaires de mêmes que les traumatologies et douleurs articulaires.

Voici quelques exercices à réaliser quotidiennement :

- ❖ Étirement de la colonne pour détendre les muscles cervicaux
 1. Tenez-vous debout, bien droit, les épaules basses. Rentez le ventre. Placez les mains sur la base de votre crâne.
 2. Sur l'expiration, rentrez doucement le menton vers la poitrine, et laissez votre tête tomber en avant. Exercez une très légère pression sur votre crâne (que vous sentirez en relâchant les coudes vers le bas).
 3. Sur l'inspiration, revenez en position initiale.



Pendant l'exercice, veillez à vous détendre ! Votre respiration doit être lente, gardez les yeux fermés pour vous concentrer sur votre souffle..

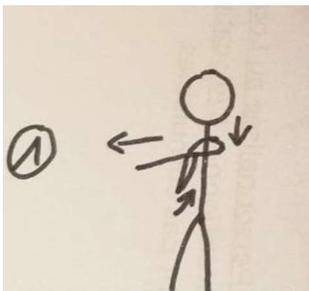
Répétez l'exercice 5/6 fois en expirant sur 6 temps et en inspirant sur 4 temps.

❖ Étirement des épaules

Cet exercice permet d'assouplir principalement le deltoïde postérieur (faisceau musculaire situé au niveau de l'arrière de l'épaule) et le deltoïde moyen (partie latérale de l'épaule) ainsi que les muscles du haut du dos.

1. Tenez-vous debout, bien droit, les épaules basses. Rentrez le ventre.
2. Placez votre bras droit contre votre poitrine, la main gauche est au niveau du coude et exerce une légère pression.
3. Tenez l'étirement en inspirant par le nez sur 4 temps et en expirant par la bouche sur 6 temps. Changez de bras après 3 respirations complètes.

Répétez l'exercice 3 fois par bras. Il est très important de garder les épaules relâchées pendant l'étirement !

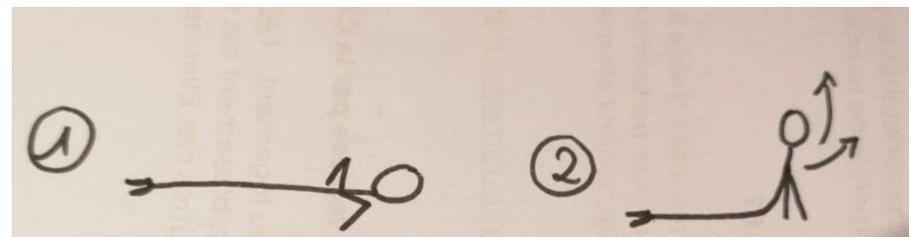


❖ Étirement de la ceinture abdominale (posture du Cobra)

1. Allongez-vous à plat ventre, mains à plat au sol, au niveau des épaules, jambes tendues.
2. Dépliez progressivement les bras en poussant sur vos mains, les coudes sont serrés, près des côtes.
3. Tout en inspirant, orientez votre poitrine à la fois vers l'avant et vers le haut, en tendant vos bras au maximum, mais sans forcer au niveau du bas du dos (vous ne devez en aucun cas ressentir de douleur au niveau des lombaires).
4. Tenez l'étirement pendant 3 respirations complètes en inspirant par le nez sur 4 temps et en expirant par la bouche sur 6 temps.

Variante : si vous manquez de souplesse, vous pouvez réaliser cet exercice en appui sur les avant-bras, coudes à l'aplomb des épaules (posture du sphinx).

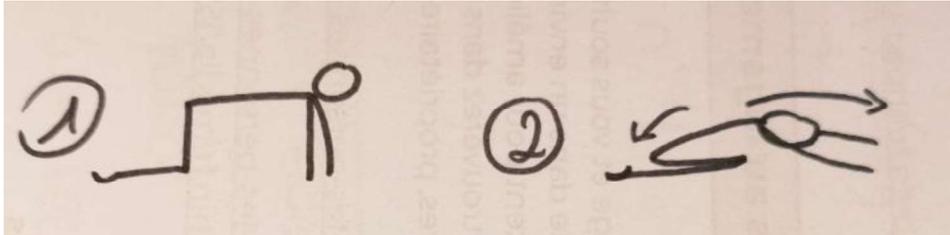
Répétez l'exercice 3 fois.



❖ Etirement du dos (position de l'enfant)

1. Positionnez-vous en position quadrupédique (quatre pattes), les mains dans le prolongement des épaules, le dos droit.
2. Inspirez et sur l'expiration, sans bouger vos mains, asseyez-vous sur vos talons. Posez le front au sol.
3. Tout en gardant les fesses sur vos talons, grandissez-vous en allant chercher le plus loin possible vers l'avant avec vos mains.

Gardez la position pendant 5 respirations complètes, en inspirant sur 6 temps et en expirant sur 4 temps. Revenir en position initiale. Répétez 3 fois.

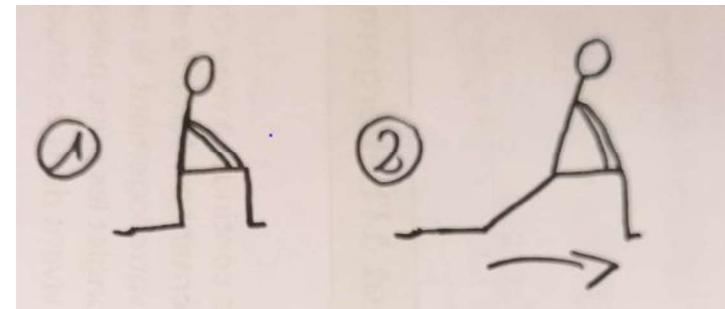


❖ Etirement du psoas et du quadriceps

Un psoas sous tension se manifeste souvent par un mal de dos et un risque accru d'inflammation lombaires et inguinales (région de l'aîne). Réaliser régulièrement des exercices pour assouplir son psoas permet de retrouver davantage de souplesse et de mobilité au niveau des hanches.

1. Placez-vous en fente sur le sol : la jambe arrière en appui sur le genou et la jambe avant en appui sur le pied, les genoux fléchis à 90°.
2. Avancez progressivement votre bassin vers l'avant tout en conservant le buste droit, la jambe arrière reste fixe.

Gardez la position pendant 5 respirations complètes, en inspirant sur 6 temps et en expirant sur 4 temps. Revenir en position initiale. Répétez 3 fois puis changez de jambe.



Information utile de la semaine HappyVisio

HappyVisio propose un large choix de conférences et d'ateliers à suivre en direct sur son ordinateur ou sa tablette : nutrition, sommeil, mémoire, séances d'activité physique adaptée (...) sont des exemples de thèmes que vous pouvez retrouver sur ce site internet.

L'application propose une assistance technique gratuite pour aider ceux qui le souhaitent à faire leurs premiers pas sur le site ou à tester leur matériel au 01 76 28 40 84 par email : support@happyvisio.com.

Vous pouvez également suivre les tutoriels suivants :

Comment créer un compte?

Première étape: se rendre sur le site "happyvisio.com"



Information utile de la semaine Comment créer un compte HappyVisio

Deuxième étape: cliquez sur "S'INSCRIRE"



Information utile de la semaine

Comment créer un compte HappyVisio

Troisième étape: remplir les cases vides avec vos informations personnelles



S'inscrire | Se connecter

Inscrivez-vous afin de participer aux ateliers et conférences.
Les données obligatoires sont indiquées par un astérisque *

Civilité *

Nom * | Prénom *

Votre Nom et Prénom pourront apparaître pendant les conférences si vous utilisez les outils d'interactions publics. Si vous le souhaitez, vous pourrez définir un pseudonyme dans la rubrique Mon Espace/Mes informations personnelles, accessible après l'inscription.

Année de naissance * | Code postal *

Téléphone

Si vous souhaitez un accompagnement technique, indiquez nous votre numéro de téléphone

Adresse email *

Mot de passe *

Confirmation du mot de passe *

Si vous disposez d'un "code partenaire", renseignez le ci dessous. Il pourra vous donner accès à des activités réservées pour vous et par votre partenaire (entreprise, mairie, mutuelle, caisse de retraite...):

Code partenaire

J'ai lu et j'accepte les [conditions générales d'utilisation](#) *

FINALISER L'INSCRIPTION

Le téléphone : vous n'êtes pas obligé de le renseigner. Cependant il servira à Happy Visio de vous appeler si vous avez un problème de connexion à la vidéo en direct, ou si vous rencontrez un souci avec le son.

Adresse mail : indiquez votre mail

Mot de passe : vous indiquez le mot de passe que vous voulez. Lorsque vous vous connecterez pour assister à une vidéo en direct ou en replay, vous devrez renseigner votre mail et ce mot de passe.

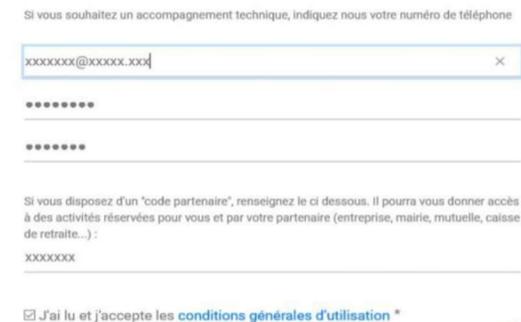
Notez-le bien quelque part !

Code partenaire : il faut noter, en majuscule : ENSEMBLE

Information utile de la semaine

Comment créer un compte Happy Visio

Quatrième et dernière étape: une fois toutes les cases complétées, appuyez sur " FINALISER L'INSCRIPTION "



Si vous souhaitez un accompagnement technique, indiquez nous votre numéro de téléphone

xxxxxxxx@xxxxx.xxx

.....

.....

Si vous disposez d'un "code partenaire", renseignez le ci dessous. Il pourra vous donner accès à des activités réservées pour vous et par votre partenaire (entreprise, mairie, mutuelle, caisse de retraite...):

xxxxxxxx

J'ai lu et j'accepte les [conditions générales d'utilisation](#) *

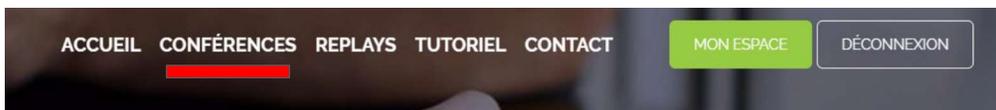
FINALISER L'INSCRIPTION

Après la création à votre compte, vous pourrez :

- Vous inscrire à des conférences en avance ;
- Rejoindre une séance en direct ;
- Visionner une vidéo en replay ;

• TUTORIEL : S'inscrire en avance à une séance

1. Connectez-vous à votre compte HappyVisio
2. En haut de la page, cliquez sur "Conférences"



3. Dans cet onglet, vous découvrirez une vingtaine d'ateliers : pour découvrir le contenu, cliquez sur l'activité qui vous intéresse.
4. Pour s'inscrire à une conférence, cliquez sur "S'inscrire à cette séance" puis sur "Confirmer".

Cette procédure sera à faire pour chaque vidéo en ligne. Une fois inscrit(e) au cours, vous recevrez un email de rappel 24 heures et 1h avant. Trente minutes avant le début de la séance, vous pouvez rejoindre la salle virtuelle.

Gardez la forme avec les caisses de retraite 5



Présenté par : Johan de l'association Prim'Adal

30 minutes d'exercices simples et accessibles à tous, pour vous permettre de rester en forme. Pour réaliser les exercices, vous aurez besoin d'une chaise et d'une bouteille d'eau.



Vous voulez y participer ?

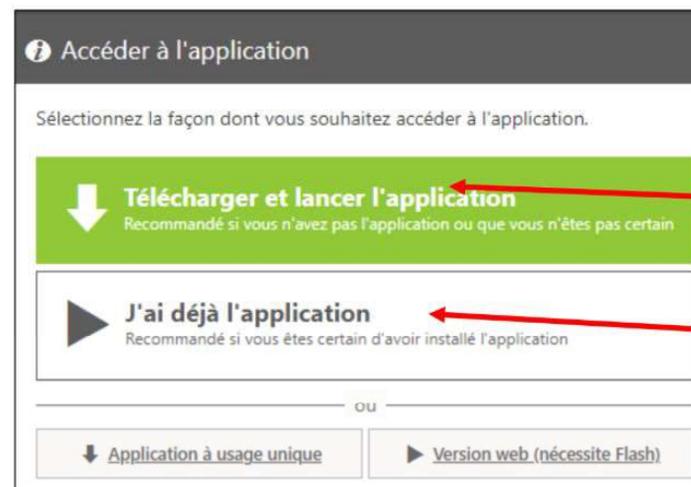
Prochaine date :
mercredi 22 avril 2020 à 09:00

[S'inscrire à cette séance](#)

Les conférences sont interactives. Animées en direct, vous pouvez réagir et poser vos questions au conférencier. Les sujets proposés pour les conférences sont variés pour répondre aux interrogations de la plupart des utilisateurs.

• TUTORIEL : Rejoindre une séance

1. Connectez-vous à votre compte "HappyVisio"
2. Vous arrivez sur la page ci-dessous, cliquez sur "Rejoindre", une nouvelle fenêtre va s'ouvrir (Accéder à l'application)



Si vous n'avez encore jamais téléchargé l'application, cliquez là

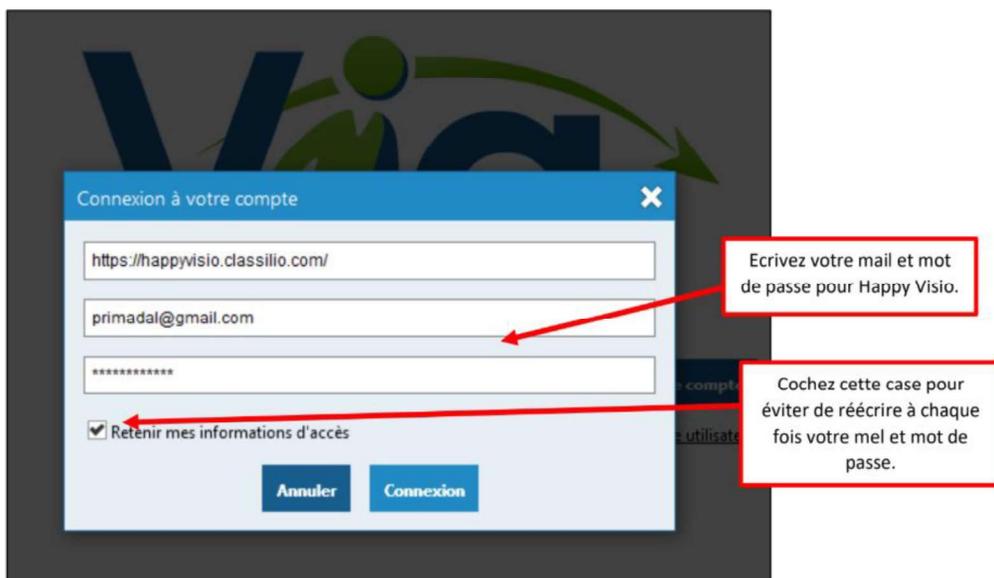
Si vous avez déjà téléchargé l'application, cliquez là.

Information utile de la semaine

- TUTORIEL : Rejoindre une séance

3. Lorsque le téléchargement est terminé, une fenêtre "VIA" va s'afficher :

Cliquez sur "Connecter à mon compte", la fenêtre ci-dessous va s'afficher :

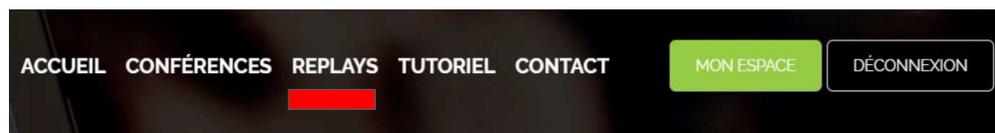


L'application s'ouvrira toute seule, vous serez dans la salle "virtuelle" et vous pourrez assister à la séance !

Information utile de la semaine

- TUTORIEL : Voir une vidéo en Replay

1. Connectez-vous à votre compte "HappyVisio"
2. Sur la page d'accueil, cliquez sur "Replays"



3. Vous arriverez sur une page où vous retrouverez tous les replays, cliquez sur la séance que vous souhaitez revoir

Visionnez les replays des conférences en cliquant dessus



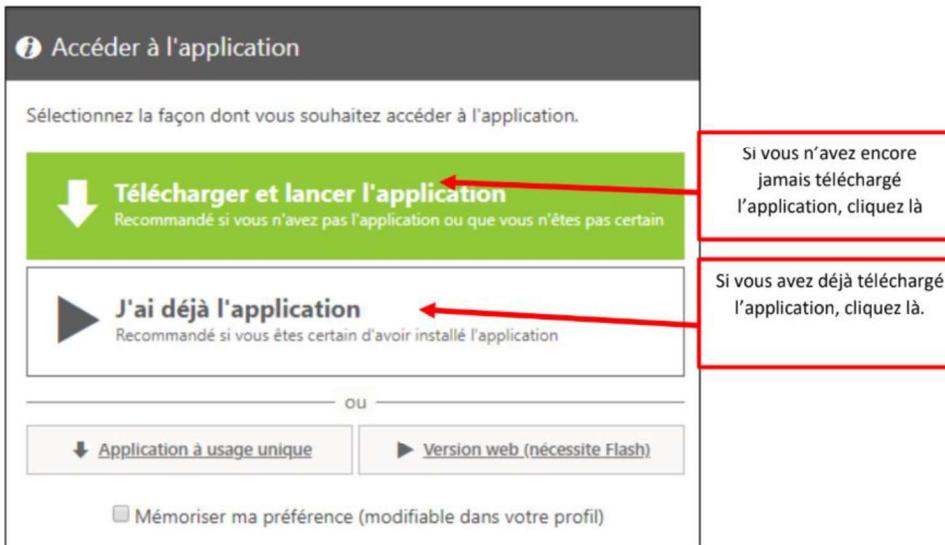
- TUTORIEL : Voir une vidéo en Replay

4. Cliquez sur "Voir le replay"

Vous voulez lire le replay ?



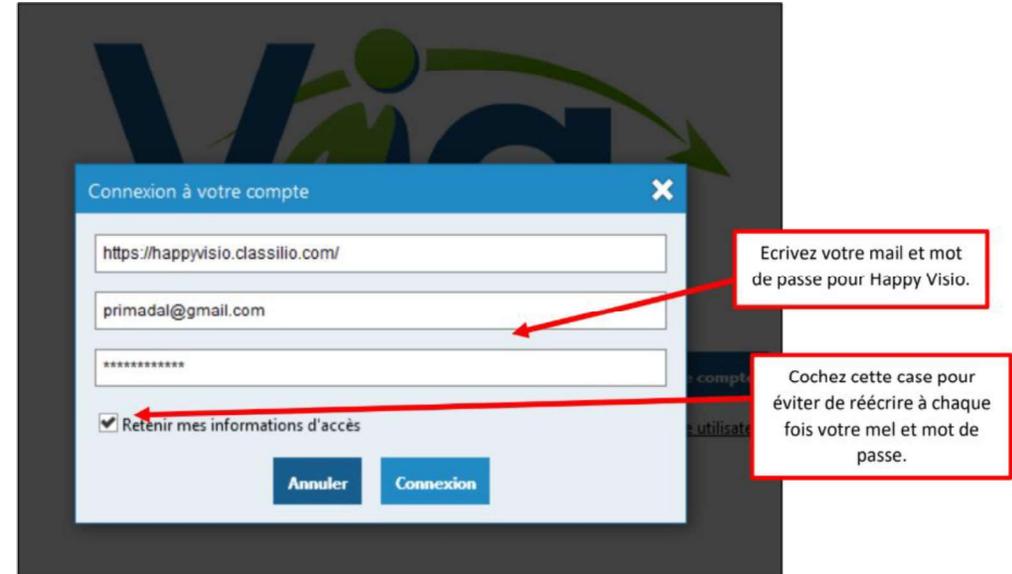
5. Une nouvelle page va s'afficher



- TUTORIEL : Voir une vidéo en Replay

6. Lorsque le téléchargement est terminé, une fenêtre "VIA" va s'afficher :

Cliquez sur "Connecter à mon compte", la fenêtre ci-dessous va s'afficher :



Information utile de la semaine

- TUTORIEL : Voir une vidéo en Replay

7. Après l'étape précédente, vous arriverez ici :

Bienvenue dans l'enregistrement!

Replay Gardez la forme avec le PRIF - Séance 4 - Johan de l'ADAL...

Vous accédez présentement au visionnement d'un enregistrement de l'activité : Conférence : Gardez la forme avec le PRIF - Séance 4.

Activité enregistrée le **lundi 30 mars 2020 de 08:55 à 09:37**
Durée : 31 minutes

Démarrer la lecture

Cliquez sur « Démarrer la lecture »

Ensuite, plus besoin de toucher à rien, la vidéo se mettra toute seule sur plein écran après quelques instants !!

Bon visionnage !

Confinement Créatif

Pour occuper les enfants et les familles pendant le confinement, le Service animation de Hanau-La Petite Pierre a mis en place le dispositif "Confinement créatif".

L'équipe du service diffuse chaque jour des idées d'activités à faire à la maison en toute simplicité. Les familles sont ensuite invitées à poster leurs photos dans l'album photo de la page internet !



Naya et Maxime d'Ingwiller – Activité Land Art

Confinement Créatif

*Celio, Owen et Léna de
 Wimmenau –
 Brico poissons à pinces dans
 leurs superbes aquariums !*



*Louise d'Ingwiller –
 Atelier de serpent de bulles
 "Plusieurs tentatives mais nous
 avons réussi ! Utilisez une
 chaussette à mailles fines"*



*Magnifique poème de Cynthia de
 Wingen-sur-Moder*

A vous,

Pendant cette période difficile à passer
 S'envolent vers vous mes pensées
 A travers cet écrit j'aimerais vous transmettre un peu de chaleur
 Pour vous chers aînés, j'écris avec mon cœur
 Je vous envoie des ondes de bisous, de câlins
 Avec mon papier, mon stylo et ma main
 Je ne vous connais pas et vous non plus, j'habite à quelques kilomètres
 Et c'est une petite trace que je veux laisser en écrivant cette lettre
 Vous êtes les anciens et je respecte votre génération
 Essayez de rester forts malgré la situation
 Vous êtes privés des visites de gens que vous aimez
 C'est très dur et compréhensible mais vous avez sûrement un super personnel de santé à vos côtés
 Qui vous soutient au quotidien, vous rassure
 Même si pour eux aussi c'est dur
 Mais s'ils ont choisi cette vocation
 C'est sûrement pour une bonne raison !
 Regardez leurs sourires et souriez
 Vous n'êtes pas seuls chers aînés
 On va tenir le coup, je vous encourage avec ces quelques mots
 J'espère soulager au moins un peu quelques maux

Imaginez la joie que vous ressentirez quand vous pourrez revoir vos proches, les prendre dans vos bras
 Ce jour-là se fait attendre, cette attente vous paraît interminable, mais ce jour arrivera
 En attendant restez soudés, gardez l'espoir
 Gardez le sourire, c'est une des plus belles choses à voir
 Au personnel de santé j'envoie des ondes de courage
 Merci à vous d'être là, de chasser les mauvais nuages
 Chers aînés, on ne vous laisse pas tomber
 C'est vers vous que s'envolent mes pensées
 Je vous envoie à toutes et à tous ma compassion
 Et je le dis encore une fois, tenez bon
 Je ne vous connais pas et vous non plus, j'habite à quelques kilomètres
 Et c'est une petite trace que je veux laisser en écrivant cette lettre

*Cynthia, 27 ans
 A Wingen sur moder*

A bientôt !

Nous espérons que ces petits conseils vous aideront dans votre quotidien, rendez-vous la semaine prochaine pour une nouvelle édition du Silver'actu !

Votre contact : Ludivine FRERING - Tel. : 06 07 82 47 26

Email. : l.frering@hanau-lapetitepierre.alsace

Service Animation

Résidence administrative : Maison du Frasey 2a, rue du château La Petite Pierre

Tel. : 03 88 70 41 08

Communauté de Communes de Hanau-La Petite Pierre

Maison de l'Intercommunalité - 10, route d'Obermodern à Bouxwiller

Le Service Animation

Le Service animation est composé d'une équipe de 4 personnes dont l'objectif principal est d'assurer le bien-être des habitants sur le territoire, grâce à des activités itinérantes de qualité, des projets innovants et une politique de prévention adaptée aux besoins de la population.

NOS ACTIVITÉS :

Enfance : Mercredis loisirs, séjours, accueil de loisirs, évènements...

Jeunesse : sortie, séjours, animation itinérante, soirées, accueils de loisirs, événements, festival du je, accompagnement de projets, interventions dans les collèges et les lycées...

Seniors : Ateliers de prévention et réunions d'information, RDV mensuels, animations intergénérationnelles, guide et agenda senior...