

Silver actu'

Edition n°2 - 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	2
Bougies 100% naturelles	2
Récits de seniors	3
A vos assiettes !	4
Wok de boeuf aux légumes	5-6
Tarte à la rhubarbe	7-8
Quelques exercices physiques à la maison	9
Elévation latérale	9
Curls (élévation frontale)	10
Pompes contre un mur	11
Renforcement des pectoraux	12
Renforcement des triceps	13
Information utile de la semaine :	
Tranquillité seniors - Gendarmerie Nationale	14
Confinement créatif	15

Loisirs créatifs (Envoyez-nous vos créations !)

Fabrication de bougies 100% naturelles !

Recyclez des anciens bocaux en verre ou des tasses et créez vos propres bougies à la maison !

Pour cela, vous aurez besoin :

- Contenant (tasse ou pot en verre)
- De la cire d'abeille, ou de la cire de soja ou de la cire à bougie en copeaux
- Une mèche (ou un fil de coton).
- Une casserole (ou un accessoire pour bain-marie).
- Des pics à brochettes en bois (ou des crayons).
- Facultatif : huiles essentielles et éléments de décorations (fleurs séchées, rubans, etc.)



Etapes de préparation :

1. Insérer les copeaux de cire dans le petit pot en verre.
2. Placer dans une casserole au bain-marie et faire fondre jusqu'à ce que la cire se liquéfie.
3. Retirer le pot du bain marie. Ajouter les huiles essentielles, paillettes, fleurs séchées (...) à ce moment là de la préparation
4. Tremper la mèche dans la cire et la maintenir au centre à l'aide des pics à brochettes (ou des crayons).
5. Laisser reposer 3 heures minimum dans un endroit frais. La cire va se figer.
6. Il ne vous reste plus qu'à décorer votre pot !



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 !

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 :

Wok de boeuf aux légumes

Tarte à la Rhubarbe

A vos fourneaux !!!

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

1. Wok de boeuf aux légumes

Temps de préparation : 15min

Temps de cuisson : 10min

Pour 2 personnes

Ingrédients :

200g de boeuf (hampe ou macreuse)

2 carottes

1 brocoli

10cl de sauce soja

1 càs de miel

Huile d'olive

Sel et poivre

Gingembre (facultatif)



Crédit photo et recette : Recettes.net

1. Wok de boeuf aux légumes



Etape 1 : Coupez la viande en fines lamelles et mélangez-les avec 3 càs de sauce soja et le gingembre râpé (facultatif). Réservez.

Pelez les carottes et taillez-les en tagliatelles à l'aide d'un épluche-légumes.

Etape 2 : Séparez le brocoli en petites fleurettes, faites les précuire 5min dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-les. Saisissez la viande dans un wok ou une sauteuse huilée.

Etape 3 : Ajoutez les légumes, la marinade du boeuf, le miel et le reste de la sauce soja. Salez peu (ou pas), poivrez. Mélangez encore 2 à 3 min avant de servir.

→ Vous pouvez bien évidemment modifier la recette en ajoutant ou en remplaçant par d'autres légumes ou une autre sorte de viande !!

Bon appétit !!

2. Tarte à la rhubarbe

Temps de préparation : 30min

Temps de repos : 1h minimum

Temps de cuisson : 30min

Ingrédients :

1 pâte brisée

500g de rhubarbe

4 oeufs

100g de sucre

1 sachet de sucre vanillé

30cl de crème



Crédit photo et recette : Marmiton

2. Tarte à la rhubarbe



Etape 1 : Laver et éplucher la rhubarbe. La couper en petits tronçons. Placer la rhubarbe dans une passoire et la saupoudrer de sucre pour faire dégorger l'eau pendant minimum 1h

Etape 2 : Préchauffer le four à 200°C. Etaler et fonder la pâte dans un moule à tarte. Garnir de rhubarbe. Battre un oeuf entier et 3 jaunes (vous pouvez utiliser les 3 blancs pour en faire une meringue) avec les 100 g de sucre et le sucre vanillé. Ajouter la crème.

Etape 3 : Verser la préparation sur la rhubarbe, et enfourner 30 minutes à 180/200°C.

Pour la meringue (facultatif) :

- Battre les 3 blancs d'oeufs mis de côté lors de la préparation du flan et ajouter du sucre glace (environ 150g) et une pincée de sel
- Etaler la meringue lorsque la tarte est cuite et poursuivre la cuisson 10 minutes. Finir par quelques minutes sous le gril tout en surveillant. Pour une meringue croustillante, laisser la tarte pendant 30 minutes dans le four éteint.

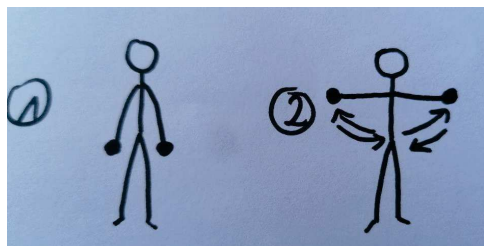
Quelques exercices physiques à la maison pour garder la forme

Cette semaine, nous vous proposons des exercices pour renforcer les membres supérieurs de votre corps.

Pour certains exercices, des haltères sont nécessaires. Si vous n'en possédez pas, vous pouvez parfaitement utiliser des objets du quotidien (bouteilles d'eau, chaussettes contenant du sable ou des cailloux, des boîtes de conserves, des livres (...)), tout est faisable !

<https://fr.wikihow.com/fabriquer-son-propre-mat%C3%A9riel-de-musculation>

❖ Élévation latéral



1. Debout, les bras le long du corps, les jambes écartées à la largeur des hanches et les genoux légèrement fléchis.
2. Sur l'expiration, montez vos bras sur les côtés : les bras doivent être parallèles au sol et dans l'alignement de l'épaule (pas plus haut !!!)
3. Sur l'inspiration, redescendez vos bras en position initial.

3 séries de 10 répétitions - 1min de repos entre chaque série.

Variante : vous pouvez utiliser des haltères si vous vous sentez assez à l'aise pendant l'exercice.

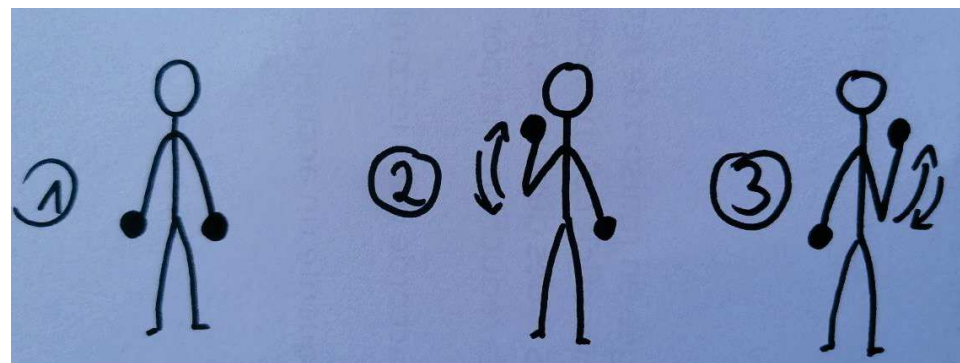
❖ Curls (élévation frontale)

Pour cet exercice, vous aurez besoin de deux haltères.

1. Debout, les bras le long du corps, les haltères dans chaque mains. Vos jambes sont écartées à la largeur des hanches et vos genoux légèrement fléchis.
2. Sur l'expiration, pliez votre coude et amener l'haltère au niveau de l'épaule à la force des biceps, en effectuant une rotation du poignet. Les coudes restent près des côtes pendant toute la durée de l'exercice.
3. Sur l'inspiration, tout en retenant la descente, revenez en position initiale.

Alternez bras droit puis bras gauche.

3 séries de 8 répétitions (par bras) - 1 min de repos entre les séries



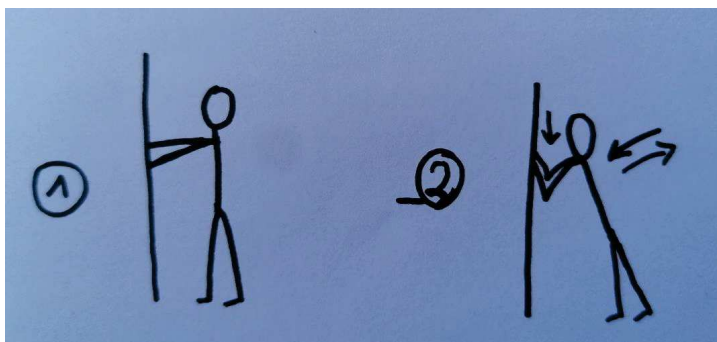
❖ Pompes contre un mur

1. Face à un mur, placez vos mains à hauteur d'épaule, pieds écartés à la largeur des hanches.
2. Sur l'inspiration, fléchissez vos bras en gardant les coudes près du corps, tout en maintenant votre alignement. Vous stoppez votre descente avant que votre poitrine ne touche le mur.
3. Sur l'expiration, revenez en position initiale en poussant sur vos bras tout en maintenant la contraction abdominale et le corps bien aligné.

3 séries de 12 répétitions - 1min de repos entre les séries

Variante : Si l'exercice est maîtrisé et devient trop facile, n'hésitez pas à travailler progressivement sur des surfaces de plus en plus basses : rebord d'un meuble, accoudoir d'un canapé, et pourquoi pas au sol !

C'est à vous même de constater quand les pompes sur le mur (et sur chaque surface intermédiaire) sont suffisamment faciles pour vous pour évoluer dans l'exercice.



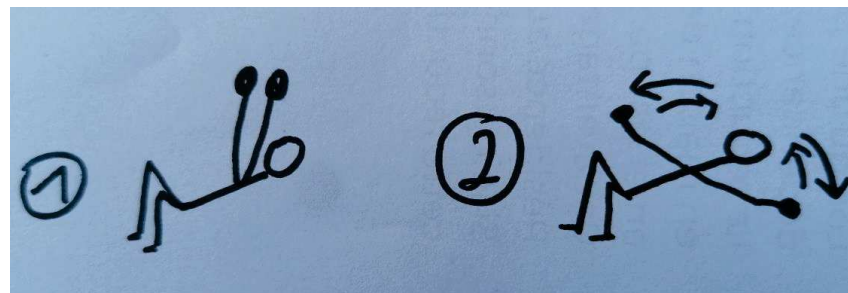
❖ Renforcement des pectoraux

Pour cet exercice, vous aurez besoin de deux haltères.

1. Allongez-vous sur le dos, les genoux fléchis et les pieds au sol, les haltères dans chacune de vos mains et les bras tendus au dessus de la poitrine.
2. Tout en gardant les coudes légèrement fléchis, écartez les bras en croix jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol en inspirant. Revenez lentement et en expirant à la position initiale.

Pendant l'exercice, veillez à garder votre ventre contracté, les lombaires au sol.

3 séries de 12 répétitions - 1min de repos entre les séries



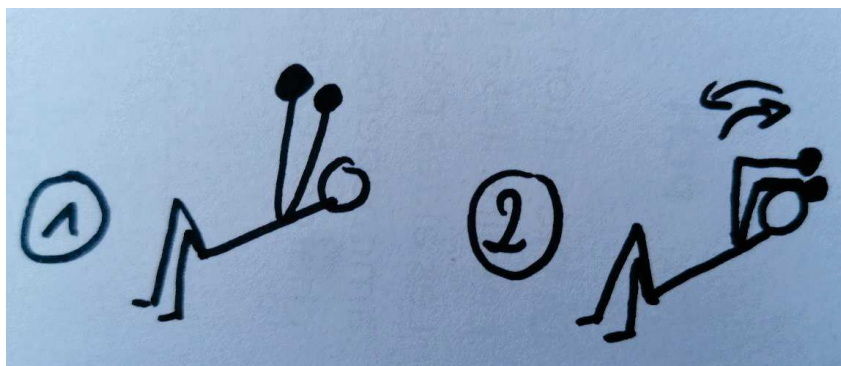
❖ Renforcement des triceps

Pour cet exercice, vous aurez besoin de deux haltères.

1. Allongez-vous sur le dos, les genoux fléchis et les pieds au sol, les haltères dans chacune de vos mains et les bras tendus au dessus de la poitrine.
2. Sur l'inspiration, fléchir simultanément les deux avant-bras jusqu'à ce que les coudes forment un angle de 90° puis revenir en position initiale en expirant.

Pendant l'exercice, veillez à garder votre ventre contracté, les lombaires au sol. Conserver les coudes orientés vers le plafond lors de la flexion et dans l'alignement du corps (attention à ne pas écarter les coudes sur les côtés lors de la flexion !!)

3 séries de 12 répétitions - 1min de repos entre les séries



Information utile de la semaine Solidarité numérique

Le Secrétariat d'Etat au Numérique soutient l'initiative du centre d'aide « Solidarité Numérique », porté par les acteurs de la médiation numérique autour de la coopérative La MedNum.

Il s'agit d'apporter une aide à celles et ceux qui ont besoin d'être accompagnés dans la prise en main de services en ligne essentiels en période de confinement (faire ses courses en ligne, faire ses démarches administratives, télé-consulter un médecin, s'informer, communiquer avec des proches, etc.).

Deux outils sont mis à disposition :

- un numéro d'appel gratuit : 01 70 772 372 (ouvert, à ce stade, en semaine de 9h à 18h) pour être aidé par un médiateur numérique volontaire au téléphone,
- un site internet pour trouver des tutoriels et guides pas à pas, simples à regarder pour apprendre à faire seuls ces démarches <https://solidarite-numerique.fr/>.

Confinement Créatif

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

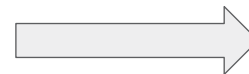
L'équipe du service diffuse chaque jour des idées d'activités à faire à la maison en toute simplicité. Les familles sont ensuite invitées à poster leurs photos dans l'album photo de la page internet !



Victor de Wimmenau – Activité Land Art (Art nature)

Confinement Créatif

Aaron et Noé de
Neuwiller-lès-Saverne –
Fleurs Takashi



Celio et Owen de
Wimmenau – "Petit
bricolage réalisé par Celio
et Owen."



Super poème de Louise et Adèle de Bouxwiller !

**A toi Corona-Minus !
A cause de toi, Petit,
On ne peut plus bouger d'ici.
A cause de toi, Vilain,
On ne voit plus nos copains.
On fait l'école à la maison
Pas facile pour les leçons !
A cause de toi, Egoïste,
Tout le monde est triste...
Mais heureusement que les téléphones existent
Car à cause de toi aussi
Nous manquent les papis mamies
Et comme on ne peut pas
Les serrer dans nos bras,
On les regarde par la caméra.**

**Mais on sait que bientôt,
Les jours seront plus beaux,
Car tu ne seras plus
Et nous t'aurons battu !
Les gens seront de nouveau contents
Et pourrons retourner au restaurant.
Quand tu seras parti,
On pourra reprendre notre vie...
Adieu vilain méchant,
Partir pour toi il est grand temps !**

**De la part de deux petites filles dont le cœur
est rempli de mélancolie
Louise, 8 ans et Adèle, 6 ans**

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



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE

ANIMATION

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...

