



Silver actu'

Edition n°4 - Mai 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
Recyclage et décoration	2-3
Récits de seniors	4
Poème de Yvette Bronner	5
A vos assiettes !	6
Bretzels (les vrais !)	7-8
Tartare de radis rouge aux noix	9-10
Gaufres légères chantilly coco, fraises et rhubarbes poêlée	11-12
Quelques exercices physiques à la maison	13-17
Le funambule	14
Le flamant rose	14
La Pendule	15
Le Pivot	16
Guerrier III	17
Information utile de la semaine : Solidaires-handicaps.fr	18
Confinement créatif	19-20

Loisirs créatifs (Envoyez-nous vos créations !)



Crédit : tagadanail

Recyclage et décoration

Recyclez vos boîtes de conserves et vos journaux, magazines pour créer des jolis pots (à crayons, à bougies ou aromatiques !)

Pour cela, vous aurez besoin :

- Boîte de conserve vide et propre
- Des pages de magazines ou de journaux
- Des ciseaux
- Une règle
- De la colle (glue)
- Un pistolet à colle ou de la colle forte
- Un crayon de papier
- Un pique à brochette



Loisirs créatifs

(Envoyez-nous vos créations !)

Etapes de préparation :

1. Mesurer la hauteur de votre boîte de conserve.
2. Sur une page d'un journal ou d'un magazine rapportez la hauteur de votre boîte sur les deux extrémités dans le sens de la largeur. Reliez le tout et découpez en suivant le trait. Répétez cette étape autant de fois que nécessaire.
3. Placez le pique à brochette sur le bord d'une feuille de l'étape précédente dans le sens de la longueur et enroulez le papier autour du pique. Arriver en haut, laissez un petit centimètre de papier sur lequel vous appliquez un peu de colle. Terminez d'enrouler votre papier autour du pique.

Etapes de préparation (suite) :

4. Laissez la colle sécher et retirez ensuite le rouleau de papier du pique à brochette. Répétez l'opération autant de fois que nécessaire (pour faire le tour de la boîte de conserve).
5. Collez les bâtons de papiers tout autour de la boîte avec le pistolet à colle (ou la colle forte), jusqu'à ce qu'elle soit totalement recouverte !

Et voilà, à vous de choisir la fonction de votre superbe pot 100% recyclé !



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 !



L'Espoir

Lorsqu'on est petit enfant
On a l'espoir de devenir très vite grand
Comme les parents

D'être intégré dans cette société
Mal aimée, si diversifiée

De réussir dans sa vie
Sans trop de soucis

Pour les malades il faut cet espoir de guérison
Qui se pointe d'ailleurs déjà à l'horizon

Ceux qui pour une raison quelconque n'ont plus d'espoir
Ils broient du noir

C'est leur entourage
Qui doit leur redonner courage

Car une lueur d'espoir
Il faut toujours l'avoir

Assise sur le banc
Dans le vent

Ce soir
Pour affronter le lendemain, J'ai bon espoir

Magnifique poème envoyée par Yvette BRONNER



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 :

Bretzels

Tartare de radis rouges aux noix

Gaufres légères chantilly coco, fraises et rhubarbe poelée

A vos fourneaux !!!

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

1. Bretzels (les vrais !)

Temps de préparation : 20min

Temps de repos : 2h

Temps de cuisson : 20min

Ingrédients :

500g de farine

20g de levure de boulanger

30cl de lait

50g de beurre pommade

40g de bicarbonate de sodium

20g de graines de pavot ou de courge

Gros sel

1 pincée de sel



Crédit : marmiton

1. Bretzels (les vrais !)



Etape 1 : Versez les ingrédients un à un et pétrissez dans la cuve d'un robot : la farine, la pincée de sel, la levure, le lait et le beurre. Laissez lever cette pâte pendant 1h30 à température ambiante. Divisez-la en 10 et façonnez les bretzels, déposez-les sur une feuille de papier sulfurisé et laissez-les gonfler à température ambiante pendant 30 min.

Etape 2 : Portez à ébullition 1,5L d'eau avec le bicarbonate. Plongez les bretzels un par un ou deux par deux dans l'eau bouillante. Egouttez-les sur du papier absorbant lorsqu'ils remontent à la surface.

Etape 3 : Préchauffez votre four à 200°C. Placez les bretzels sur une plaque allant au four couverte avec du papier sulfurisé. Faites de petites entailles à la surface de la pâte, saupoudrez d'un peu de gros sel et des graines puis enfournez 15 à 16min.

C'est prêt !

2. Tartare de radis rouge aux noix

Temps de préparation : 15min

Temps de cuisson : 5min

Crédit : Régál mag



Ingrédients :

½ botte de radis rouges
4 cerneaux de noix
25g de fromage de chèvre
Coriandre (2 ou 3 tiges)
2 càs d'huile d'olive
2 càs de vinaigre de noix
4 fines tranches de pain de seigle
Sel et poivre

2. Tartare de radis rouge aux noix

Etape 1 : Coupez les fanes des radis. Lavez les radis puis hachez-les grossièrement au couteau. Hachez également les cerneaux de noix.

Etape 2 : Rincez et effeuillez la coriandre.

Etape 3 : Mélangez dans un saladier les radis et les noix hachés, ajoutez le chèvre frais émietté. Salez, poivrez et assaisonnez d'huile d'olive et de vinaigre de noix. Réservez au frais.

Etape 4 : Faites griller les tranches de pain de seigle. Servez le tartare bien frais avec le pain grillé.



3. Gaufres légères chantilly coco, fraises et rhubarbe poelée

Temps de préparation : 45min

Temps de repos : 2h

Temps de cuisson : 5min

Ingrédients (pour 6 gaufres) :

Pour la pâte à gaufre

75g de beurre fondu

15cl de crème fraîche épaisse

2 oeufs

50g de farine de châtaignes

80g de farine de blé T65

1 càs de sucre en poudre

Sel fin



Pour la garniture

1 barquette de fraises

1 tige de rhubarbe

20g de sucre de canne (ou 2 càs de sirop d'agave)

20cl de crème de coco

Huile d'olive

Vanille en poudre



3. Gaufres légères chantilly coco, fraises et rhubarbe poelée

Etape 1 : Préparez la pâte à gaufre. Séparez le blanc des jaunes, réservez les blancs au frais. Dans un saladier, mélangez les deux farines et formez un puits. Versez-y le beurre, la crème et 7cl d'eau. Mélangez doucement le tout. Ajoutez une pincée de sel, les jaunes d'oeufs, mélangez à nouveau. Laissez reposer au frais pendant au moins 1h.

Etape 2 : Montez les blancs en neige avec 1 càs de sucre. incorporez-les délicatement à la préparation, puis laissez reposer encore 1h au frais.

Etape 3 : Préchauffez le gaufrier et faites cuire la pâte pendant 3 à 4min/gaufres. Disposez-les sur une grille.

Etape 4 : Préparez la garniture. Placez la crème de coco au congélateur avec les fouets du batteur électrique et un grand bol.

Etape 5 : Coupez les fraises en morceaux. Epluchez, détaillez la rhubarbe en dés. Poêler ça quelques minutes dans l'huile d'olive. Réservez.

Etape 6 : Versez la crème de coco très froide dans le grand bol glacé avec quelques pincées de vanille en poudre puis fouettez à grande vitesse. Quand la crème commence à prendre, ajoutez progressivement le sucre puis stoppez quand la texture devient ferme comme de la chantilly.

Etape 7 : Servez les gaufres avec la chantilly, les fraises et la rhubarbe.

Idées d'exercices à la maison pour garder la forme

Cette semaine, retrouvez 5 exercices à réaliser à la maison ou en extérieur pour améliorer votre force et votre équilibre. Ces deux points vont de paires : un muscle tonique = bonne stabilité !

Les exercices physique ne doivent en aucun cas être négligés avec l'avancée en âge : ils permettent de réduire le risque de chutes et lutter contre la perte d'autonomie de manière générale.

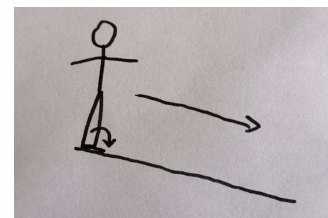
Si vous souhaitez plus d'informations à ce sujet :

<https://www.ete-indien-editions.fr/articles/pourquoi-exercice-physique-ameliore-equilibre-des-seniors/>

Quelques conseils prendre en compte pour aborder ces exercices :

- Prenez un moment pour bien vous ancrer dans le sol et vous concentrer sur les points d'ancrage que ce soient les pieds ou vos mains ou votre tête.
- Fixez un point devant vous.
- Entrez dans la posture doucement et avec attention.
- N'hésitez pas à utiliser un mur ou une chaise pour vous aider au départ.
- Soyez vigilant à la position de votre tête car c'est là qu'est située l'oreille interne, partie intégrante de l'équilibre
- Respirez calmement.
- Réalisez les exercices pieds nus.

❖ Le funambule



1. Dans votre tête, tracez une ligne droite fictive de 2 mètres environ.
2. Avancez tout droit sur cette ligne, la tête et le buste bien droit et les bras écartés en adoptant la marche talon-orteil : mettez le pied droit devant le gauche de manière à ce que le talon droit touche le bout des orteils du pied gauche et inversement.

Faites 2 à 3 allers et retours.

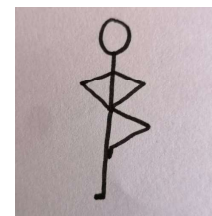
❖ Le flamant rose

1. En station debout, basculez votre poids sur le côté droit et prenez appui sur votre jambe.
2. Placez la voûte plantaire du pied gauche en appui sur le genou, le mollet ou la cheville de la jambe droite.
3. Positionnez les mains sur les hanches ou en croix.

Aidez-vous éventuellement d'une chaise comme appui pour débuter ou en cas de déséquilibre.

Tenez la position le plus longtemps possible en équilibre sur un pied puis changez de côté.

N'hésitez pas à noter vos résultats et comparez-les au fur et à mesure des semaines !

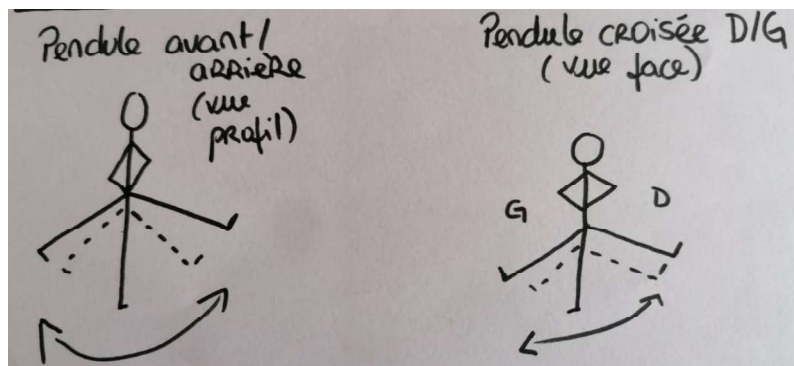


❖ La pendule

1. Debout, les bras sur les hanches ou en croix, la ceinture abdominale tonique.
2. Balancez une jambe tendue d'avant en arrière.

Variante : Si vous vous sentez assez à l'aise avec le premier mouvement, vous pouvez balancer votre jambe devant celle d'appui (de droite à gauche).

3 séries de 10 allers/retours par jambe.

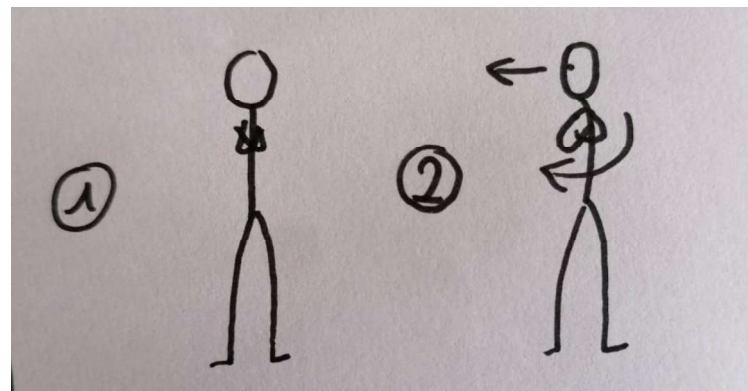


❖ Le Pivot

1. Debout, mains croisées sur les épaules, pieds écartés de la largeur du bassin, le tronc tonique.
2. Tournez lentement tête et le tronc sans bouger les pieds, comme pour regarder derrière votre épaule. Revenez au milieu. Même chose de l'autre côté.

Variante : Placez les pieds l'un contre l'autre pour corser l'exercice.

3 série de 10 répétitions (5 par côtés).

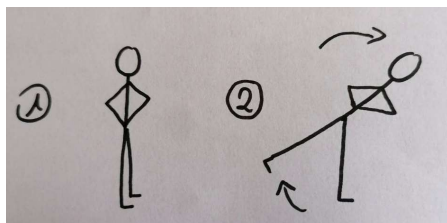


❖ Guerrier III

1. Posez les mains sur les hanches, transférez le poids du corps sur la jambe gauche et tout en gardant la colonne vertébrale allongée.
2. Déplacez lentement le poids du torse vers l'avant en soulevant et tendant la jambe droite vers l'arrière tout en gardant l'alignement jambe/dos/tête.

Les épaules et la nuque sont détendues et les omoplates tirées vers le bassin pour ouvrir la poitrine. Tendez les bras vers l'avant.

Tenir la position pendant 10 secondes avant de changer de côté. Répétez 3 fois par jambe.



Une bonne musculature, de la souplesse et une bonne réactivité sont essentielles à la stabilité et permettent ensemble de limiter le risque de chute. Faites des exercices variés (renforcement musculaire et cardio-vasculaire, assouplissement, équilibre,...) pour rester en bonne santé !

Information utile de la semaine solidaires-handicaps.fr

La plateforme solidaires-handicaps.fr, recense l'ensemble de ces initiatives solidaires sur le territoire à destination des personnes en situation de handicap (moteur, mental, psychique,...) et des aidants familiaux . Elle permet :

- aux personnes en situation de handicap, à leurs aidants et aux professionnels, de trouver des solutions à proximité de chez eux. Par exemple : Je suis seul(e) avec mon proche en situation de handicap, j'ai besoin de quelqu'un pour m'aider à faire mes courses, aller chercher mes médicaments à la pharmacie.
- aux structures et organismes de proposer leurs services. Par exemple : fournir aux aidants un coaching à distance pour les aider à gérer la période de confinement avec leur proche en situation de handicap.
- aux volontaires de proposer une aide bénévole.



L'utilisation de la plateforme est accessible et gratuite. Elle possède également d'une base de ressources avec de la documentation, des tutos, les numéros utiles.

RDV sur : <https://solidaires-handicaps.fr/>

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".

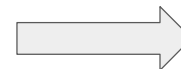
L'équipe du service diffuse chaque jour des idées d'activités à faire à la maison en toute simplicité. Les familles sont ensuite invitées à poster leurs photos dans l'album photo de la page internet !



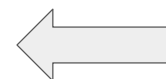
Félix et Léonie d'Ingwiller – Les coeurs de l'espoir et du courage

Confinement Créatif

Yaëlle d'Ingwiller – "Mon champ de fleurs pour tous celles et ceux qui ont besoin d'un instant d'évasion. Plein de bonnes choses à tout le monde."



Timéis de Rohrbach-les-Bitche – Atelier cuisine, le tout fait maison !



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...