



Silver actu'

Edition n°5 - 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
Éponge Tawashi	2-4
Récits de seniors	5
Poème de Yvette Bronner	6
A vos assiettes !	7
Roulé aux épinards, féta et poivron rouge	8-9
Eau infusée aromatisée	10
Apple pie au caramel	11
Idées d'exercices à la maison pour garder la forme	12
Montées de genoux + bras haut	13
Talons-fesses + bras côtés	14
Dégagements côtés + rotations de bras	15
Enchaînement	16
Information utile de la semaine	
JALMALV : Entraide et écoute téléphonique	17
Confinement créatif	18-19

Loisirs créatifs : les éponges Tawashi (Envoyez-nous vos créations !)



Credit photo : meliecoop.fr

Finis l'éponge verte et jaune du commerce, on la remplace par une alternative zéro déchet : **le Tawashi**. Une éponge zéro-déchets que vous pouvez fabriquer avec des vieux vêtements !

Vous pouvez faire votre vaisselle avec, mais aussi votre ménage, cuisine et salle de bain.

Dès que votre tawashi est sale, lavez-le en machine entre 30 et 60°C.

Matériel

Pour le métier à tisser :

- une planche d'environ 20 x 20 cm
- une règle
- un stylo
- une trentaine de longs clous à têtes (longueur 3 cm minimum) avec un marteau ou des vis avec un tournevis

Pour le tawashi :

- des morceaux de tissus de récup' en forme de tube (un legging, un collant épais, une manche de pull, des chaussettes,...) L'idéal est un tissu légèrement élastique, d'environ 8 cm de largeur à plat.
- une paire de ciseaux

Loisirs créatifs : les éponges Tawashi

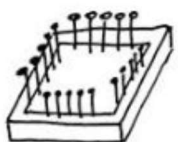
(Envoyez-nous vos créations !)

- ❖ Fabriquez votre métier à tisser :

Sur la planche, tracer un carré de 16 x 16 cm.

Marquer un repère tous les 2 cm sur le contour de ce carré.

Planter un clou/vis sur chaque repère.



- ❖ Découpez 14 petits bandeaux de tissus de 2 à 3 cm de large :

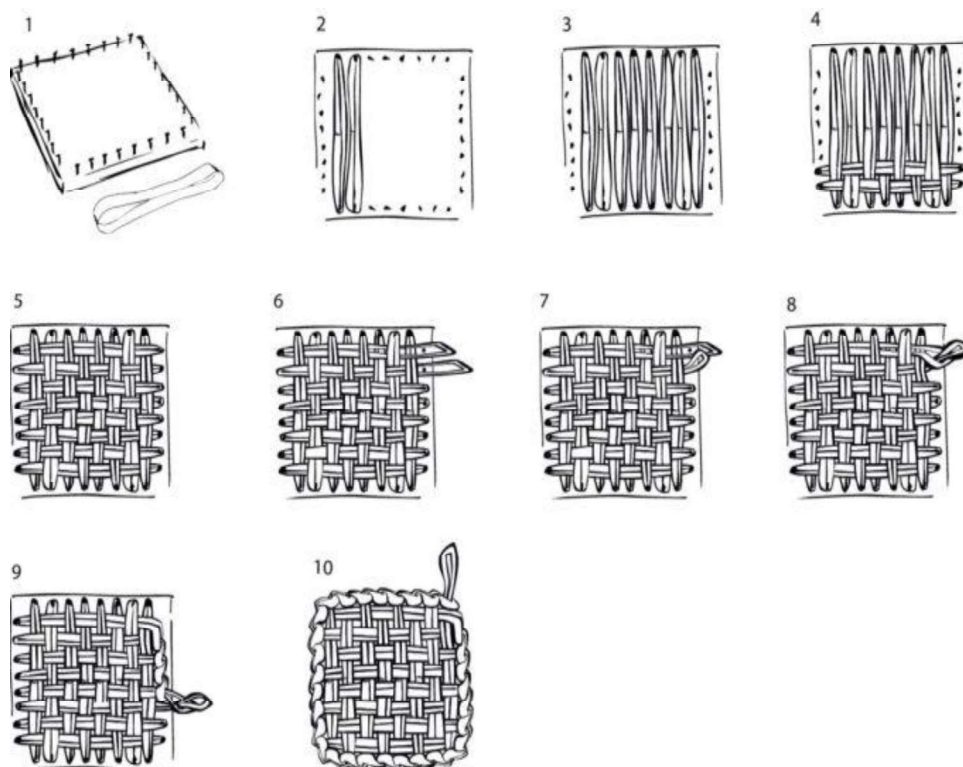


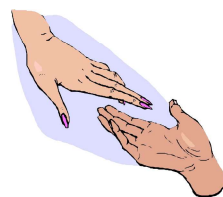
Crédit photo : meliecoop.fr

Vous pouvez également remplacer quelques bandes de tissus par du fil de jute, de chanvre ou de sisal (jonc de mer) ou utiliser un filet par dessus votre éponge (type filet à oignons) pour désincruster (sans abîmer !) les plats à gratins, les grilles de four ou de barbecue, ou encore les plaques à pâtisserie.

Loisirs créatifs : les éponges Tawashi (Envoyez-nous vos créations !)

Suivez les étapes ci-dessous pour tisser votre éponge.





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' !

Le prochain

En me levant chaque matin

Je prends la résolution d'aider mon prochain

Je lui tends ma main

Un regard, un sourire gentil

Je lui demande comment va sa famille

S'il a faim

Je lui donne un morceau de mon pain

Il est tracassé par des soucis

J'écoute et trouve une solution avec lui

Cela ne me prend même pas une heure

Pour ouvrir mon cœur

Mais parfois fait déjà le bonheur

Je vous demande de penser à votre prochain

Un jour, ce sera lui qui vous tendra sa main...

Encore un très beau poème de 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 :

Roulé aux épinards, fêta et poivron rouge

Eau infusée : Fraise, citron, basilic

Apple pie au caramel

A vos fourneaux !!!

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

1. Roulé aux épinards, fêta et poivron rouge

Temps de préparation : 10min

Temps de cuisson : 10min

Ingrédients :

2 tortillas de blé

3 oeufs

Sel et poivre

1 pincée de poudre de chili

Huile d'olive

1 gousse d'ail émincée

1 poivron rouge

1 oignon

500g de feuilles d'épinards

60g de fêta émiettée



Crédit photo : lesoeufs.ca

1. Roulé aux épinards, féta et poivron rouge



Credit photo : lesoeufs.ca

Etape 1 : Fouettez les œufs avec le sel, le poivre et la poudre de chili. mettre de côté. Dans une poêle, à feu moyen, faites revenir l'ail, le poivron rouge et l'oignon dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez les épinards et faites revenir 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que les épinards commencent tout juste à flétrir.

Etape 2 : Ajoutez à nouveau un filet d'huile d'olive dans la poêle et versez-y le mélange d'œufs. Faites cuire 3 ou 4 minutes ou jusqu'à ce que le mélange commence à prendre sur les bords. Retournez l'omelette et laissez cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien prise.

Etape 3 : Coupez l'omelette en 2. Placez une moitié de l'omelette et la moitié du fromage sur chaque tortilla et roulez le tout.

Dégustez !

2. Eau infusée : Fraise, citron et basilic

Temps de préparation : 5min

Temps de repos : 2h

Ingrédients :

Eau

Quelques fraises bien mûres

1 citron

Quelques feuilles de basilic (ou de menthe)



Etape 1 : Lavez dans un premier temps les fruits et les feuilles de basilic ou de menthe. Coupez le citron en rondelles et les fraises en tranches.

Etape 2 : Placez les fruits et aromates dans une carafe et ajoutez de l'eau (remplir le récipient).

Etape 3 : Laissez infuser pendant 2h minimum au réfrigérateur. L'eau va doucement se parfumer et prendre la couleurs des fruits !

Dégustez !

3. Apple pie au caramel

Temps de préparation : 10min

Temps de cuisson : 40min



Crédit photo : marmiton.org

Ingrédients :

Pâtes brisées (2 rouleaux)

6 pommes

200g de cassonade

1 citron

2 càs de cannelle

Beurre

20cl de crème fraîche

Etape 1 : Coupez les pommes en morceaux assez grossiers

Etape 2 : Mettez-les dans un grand saladier, arrosez-les de jus de citron puis saupoudrez-les de cassonade et de cannelle. Mélangez jusqu'à ce que toutes les pommes soient imbibées de ce sirop.

Etape 3 : Préchauffez le four à 180 °C. Disposez la première pâte dans un moule et versez la préparation aux pommes. Parsemez de quelques morceaux de beurre.

Etape 4 : Recouvrez le tout avec la seconde pâte en collant un peu les bords. Enfournez 40min.

Servez tiède avec de la crème fraîche battue bien froide. Vous pouvez également remplacer les pommes par des poires.

Idées d'exercices à la maison pour garder la forme

L'activité physique, par le biais d'exercices stimulant la coordination, permet de se concentrer, de réfléchir, de mémoriser et de réaliser le mouvement en question ! Le senior bien coordonné est un senior habile et adroit qui sait combiner des actions simultanées dans un but déterminé !

Les exercices de coordination ayant une relation évidente avec la stimulation de l'équilibre corporel, il est donc intéressant de les effectuer afin de préserver ses capacités d'équilibration et donc de diminuer le risque de chute accidentelle après 60 ans.

Il existe un lien évident entre coordination motrice, mémorisation, préservation des facultés cognitives et amélioration de l'équilibre corporel. Il est donc primordial d'envisager, après 50 ans, de stimuler et d'améliorer sa coordination motrice dans le but de « bien vieillir ».

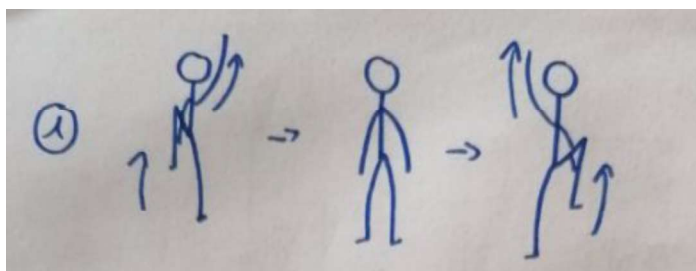
Cette semaine, nous vous proposons 4 exercices à effectuer seuls puis combinés en enchaînement et qui vous permettront de stimuler votre coordination.

❖ Montées de genoux + bras haut

1. Commencez par marcher sur place et, au fur et à mesure, levez vos genoux vers la poitrine.
2. Tout en gardant le mouvement des jambes, levez votre bras opposé au genou vers le haut : montée de genou droit + bras gauche vers le ciel et inversement.

Veillez à garder une bonne posture (tronc tonique) et une bonne respiration (inspirez en levant le genou droit et le bras gauche, expirez en levant le genou gauche et le bras droit).

Effectuez ce mouvement pendant 30 secondes.

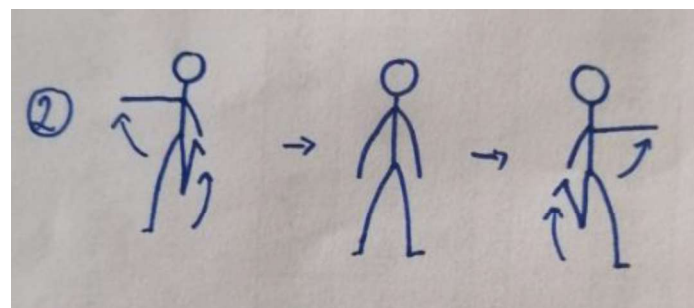


❖ Talons-fesses + bras côtés

1. Basculez votre poids du corps de gauche à droite. Progressivement, ramenez votre talon vers la fesse en alternant droite et gauche.
2. Tout en gardant le mouvement des jambes, montez votre bras opposé à la jambe sur le côté : talon-fesse jambe droite + bras gauche en élévation sur le côté à hauteur de l'épaule et inversement.

Veillez à garder une bonne posture (tronc tonique) et une bonne respiration (inspirez sur un côté, expirez sur l'autre). Soyez souples dans vos genoux.

Effectuez ce mouvement pendant 30 secondes.

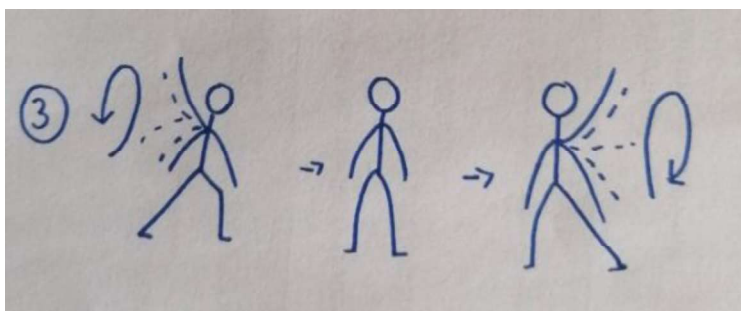


❖ Dégagements côtés + rotations de bras

1. Commencez par marcher sur place. Dégagez progressivement votre jambe sur le côté en alternant droite et gauche. La jambe d'appui est toujours légèrement fléchie.
2. Tout en gardant les dégagements, ajoutez une rotation vers l'arrière avec votre bras : dégagement côté jambe droite + rotation bras droit vers l'arrière et inversement.

Veillez à garder une bonne posture (tronc tonique) et une bonne respiration (inspirez sur un côté, expirez sur l'autre).

Effectuez ce mouvement pendant 30 secondes.



❖ Enchaînement

Combinez les exercices précédents pour créer un enchaînement !

1. Marche sur place
(8x, 4x de chaque côtés)
2. Montées de genoux + bras haut
(x4, 2x de chaque côtés)
3. Talons-fesses + bras côtés
(x4, 2x de chaque côtés)
4. Dégagements côtés + rotations bras
(x4, 2x de chaque côtés)



Après l'étape 4,
reprenez depuis
le début.
Effectuez
l'enchaînement
complet 2 à 3x.

Réalisez l'enchaînement à votre rythme : commencez doucement si c'est trop difficile et/ou reprenez les mouvements indépendamment.

Bonne séance !

Information utile de la semaine JALMALV



Entraide et écoute téléphonique

Pendant la période
de confinement

Les bénévoles de l'association Jalmalv sont à l'écoute, par téléphone, des personnes qui ressentent le besoin de parler, en particulier des personnes âgées, malades, isolées, de leurs proches et de leurs soignants.

Tél. 06.36.12.28.13; 06.41.71.44.00; 06.72.52.56.00

La cellule *Écoute des personnes en deuil* reste active :

06.71.41.24.62 pour les adultes en deuil

06.41.71.44.00 pour les enfants et ados en deuil

Vous pouvez également prendre contact par mail :

jalmalv.strasbourg@sfr.fr

ou par le formulaire de contact, via le site internet :

www.jalmalv-strasbourg.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 !



Mael d'Holbach – Attention aux poissons !

Confinement Créatif

*Coralie de Chambésy
(Suisse) – Activité cueillette
de pissenlits*



*Rose et Louise
d'Ingwiller –
Activité
chasse aux
couleurs*



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...

