



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE

ANIMATION

Silver actu'

Edition n°6 - Mai 2020

Edito

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 !



Votre journal passe en publication mensuelle :
prochaine édition en juin 2020.

Au sommaire

Jeux : on active nos méninges !	2-4
Sudoku	2-3
Mots-cachés	4
A vos assiettes !	5
Crumble aux légumes	6-7
Gâteau nuage au citron	8-9
Des exercices pour prendre soin de soi !	10-12
Pratiquer le balayage	10
Pratiquez les auto-massages	11
Libération des tensions progressive	12
La respiration pour se relaxer et vaincre l'anxiété :	
Respiration diaphragmatique	12
Information utile de la semaine : Synthèse du plan de déconfinement par MairieInfo	13
Un peu de lecture...	14-20

Jeux : on active nos méninges !

Sudoku

1 / Facile

						8		7
	6	7	9			5	1	
5				3				
4			1	7			5	
	8	3	2		5	6		1
	2			4	7		9	6
3		1		6			7	
		9			2	4		3



2 / Moyen

7		9						
6					1	3		
				4			9	1
8	7	5						2
					8			
		4	7	9				
1					4			
			3		5		7	
							5	8

Jeux : on active nos méninges !

3 / Difficile

			9				3	2
7					8			
		8		3			6	9
				1				6
		5			4			
9			7		5			
		4					1	
	6		2				8	
				8	3			



Jeux : on active nos méninges !

MOTS CACHÉS

Jeu créé par <http://nounoubricabrac.centerblog.net/>

Rayer dans la grille tous les mots de la liste ci-dessous. Ces mots sont toujours inscrits en ligne droite, horizontalement, verticalement ou diagonalement, à l'endroit ou à l'envers. Quand ce sera fait, il vous restera 7 lettres : assemblées, vous découvrirez le nom de l'oiseau, symbole de la paix.

S E R P E N T A I R E I V R E P E E E
I T T E R E N N O D R A H C H L C T R
R O N N M I L A N I N O X E R Y T I T
L U G E A I R H B G A G N A G E U N S
I R T L V R Z I A S O O H N N O A A O
R N E O A E S B T I P N E N I C V E R
E E U P T I L O P E G O O P I A C C I
I A Q E T M G U P P B R R L C P A O N
R U O C I A R L O U E G E O E O P R O
T R R B L D E L E G R P U T P K U N C
I U R E A A B M R I N C O D T H C E U
U B E I C L E E V A A E H A R E I I A
H U P P E O B E C L C A B E Z O N L F
G Y G I S U U U M A H A L I V A M L E
D A M R C E O C Z M E S A N G E A E E
N N R O E T N C O A L C Y O N M C C T
A I R L U T T T A U R L A L A P I H T
L V S L E E I O I N O D O N P I C A E
E E O E U Q T M I N A B T R A H E S V
O R R C Q E U T G R E R A N I R E S U
G O T O E E I I E C O L I B R I D E A
R L A N G T S D N S E L L E C R A S F
U L B D U S T U E L L E R E T R U O T
E E L O O U A E B R O C A R D I N A L
A R A R R E L L E D N O R I H E R O N

AIGLE
AIGRETTE
ALAPI
ALBATROS
ALCYON
ALOUETTE
ARA
ARLEQUIN
AVOCETTE
ATTILA
BALBUZARD
BERGERONNETTE
BERNACHE
BUCORVE
BUSE
CABEZON
CANARD
CANARI
CAPUCIN
CARDINAL
CHARDONNET
CHEVECHE
COLIBRI
CONDOR
CONIROSTRE
CORBEAU
CORNEILLE
COUCAL
COUCOU

... Sylvie

CYGNE
DAMIEN
DROME
ECHASSE
EIDER
EMEU
ENGOULEVENT
EPERVIER
ETOURNEAU
FAUCON
FAUVETTE
FLAMANTROSE
GANGA

GEAI
GOELAND
GONOLEK
GREBE
GRIVE
GRUE
GYGIS
HARLE
HERON
HIBOU
HIRONDELLE
HUITRIER
HUPPE

IBIS
LORIOT
MAHALI
MESANGE
MILAN
MOUETTE
NINOXE
NIVEROLLE
OCEANITE
OIE
PAON
PELICAN
PENELOPE

PEPOAZA
PERROQUET
PHENOPEPLE
PIC
PIE
PIOUI
PIROLLE
PRIRIT
PTILOPE
RALE
REMIZ
ROSSIGNOL
ROUGEQUEUE

SARCELLE
SAVACOU
SENTINELLE
SERIN
SERPENTAIRE
SIRLI
SPOROPHILE
SYLPHE
TITYRE
TOUCAN
TOURTERELLE
URUBU

Réponse : COLOMBE

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 :

Crumble aux légumes

Gâteau nuage au citron

A vos fourneaux !!!

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

1. Crumble aux légumes

Temps de préparation : 40min

Temps de cuisson : 1h



Crédit photo :
cookomix.com

Ingrédients :

9 Tomates

1 Aubergine

3 Courgettes

1 Poivron rouge et vert

1 gousse d'ail

1 oignon

3 càs d'huile d'olive

Thym

Romarin

Sel et poivre

60g de parmesan râpé

150g de farine

100g de beurre

Sel

1. Crumble aux légumes

Etape 1 : Pelez l'oignon et émincez-les. Epluchez l'ail puis hachez-le très finement. Coupez l'aubergine en petits cubes, les poivrons en lanières et les courgettes en rondelle. Pelez les tomates et épépinez-les.

Etape 2 : Faites revenir l'ail et l'oignon dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajoutez les cubes d'aubergines, puis les poivrons. Assaisonnez avec du thym, du romarin, du sel et du poivre.

Etape 3 : Après 20min de cuisson, ajoutez les courgettes et les tomates. Mélangez et laissez sur feu vif pour que les légumes rendent leur eau. Egouttez.

Etape 4 : Préchauffez le four à 180°C. Préparez le crumble : dans un saladier, mélangez du bout des doigts la farine avec le parmesan râpé et le beurre en dés.

Etape 5 : Versez les légumes dans un plat à four beurré et répartissez le crumble dessus. Enfournez 20 à 30min.

ASTUCE :

Ajoutez des dés de chèvre frais ou de fines tranches de mozzarella !

Saveurs garanties, bon appétit !

2. Gâteau nuage au citron

Crédit photo : yumelise.fr

Temps de préparation : 45min

Temps de cuisson : 25min

Temps de réfrigération : 3h



Ingrédients :

Le biscuit citron

1 oeuf, 65g de sucre en poudre, 1 citron, 5cl de crème liquide, 60g de farine, 1 càc de levure chimique

La mousse citron

1 feuille de gélatine 2g, 2 oeuf, 70g de sucre en poudre, 30g de beurre, 2 citrons jaunes, 20cl de crème liquide 30% de matière grasse

La meringue

2 blancs d'oeufs, 125g de sucre semoule, 4cl d'eau

3. Gâteau nuage au citron

Etape 1 : Le biscuit citron

Blanchissez l'oeuf avec le sucre et les zestes du citron. Incorporez la crème, la farine et la levure. Versez la préparation dans un moule à charnière beurré et fariné. Enfourez 10min à 180°C puis laissez refroidir. Placez un Rhodoïd contre la paroi du moule.

Etape 2 : La mousse citron

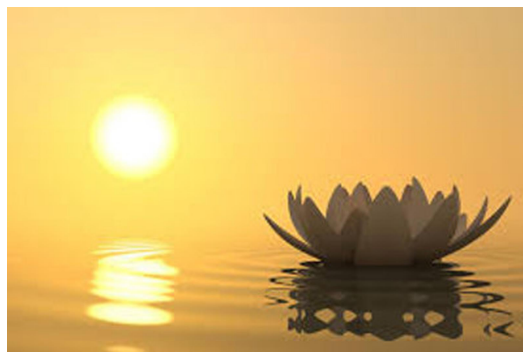
Placez la gélatine 10min dans un bol d'eau froide. Battez les oeufs avec le sucre, le beurre fondu, le jus et les zestes des citrons (réservez un peu de jus). Faites épaisir sur feu moyen et coupez le feu aux 1ers bouillons. Incorporez la gélatine égouttée puis placez au frais.

Etape 3 : La meringue

Montez les blancs en neige au batteur. En parallèle, cuisez le sucre et l'eau, jusqu'à atteindre 118°C. Versez délicatement le sucre sur les blancs montés et réduisez la vitesse du batteur. Fouettez jusqu'à refroidissement de la cuve.

Démoulez le gâteau délicatement puis retirez le Rhodoïd. Masquez le gâteau de meringue et colorez au chalumeau ou au four quelques minutes.

Il ne vous reste plus qu'à apprécier votre petit plaisir sucré !



Des exercices pour prendre soin de soi !

Pour éviter la fatigue, le stress ou les émotions négatives, rien de tel que des petits exercices de relaxation qui vont permettre de vous défaire des tensions accumulées. En voici quelques-uns pour retrouver votre zénitude !

Lors de vos séances de relaxation, choisissez un endroit calme et coupez toute distraction ou interruption possible (bruit, lumière, téléphone). Installez vous confortablement en position debout, assise ou couchée.

❖ Pratiquez le balayage

1. Posez le bout des doigts de vos deux mains au milieu du front, à la racine des cheveux. Puis éloignez délicatement vos doigts vers les côtés comme si vous balayez votre front.
2. Quand vous êtes arrivé au bout du front, laissez vos doigts sortir de votre visage puis reposez-les au milieu.
3. Faites cela trois fois au niveau du front en balayant de plus en plus énergiquement, puis descendez et refaites le même mouvement à la racine du nez (3 fois), sur les paupières (3 fois), sur les joues, la bouche, le menton, le cou.



❖ Pratiquez les auto-massages

Les tempes :

1. Posez le bout de l'index et du majeur de chaque côté du front sur les tempes. En exerçant une légère pression, faites de petits cercles d'avant en arrière sans bouger le bout des doigts : c'est la peau qui doit bouger légèrement. Deux cercles dans un sens et deux dans l'autre. Sentez au fur et à mesure vos paupières se détendre et aussi votre front. Observez le réchauffement de vos doigts.

Le plexus :

1. Posez le bout des trois doigts (index, majeur, annulaire) sur le plexus (à l'endroit où les côtes s'écartent au milieu de votre thorax). En exerçant une légère pression, faites de petits cercles dans le sens des aiguilles d'une montre sans bouger le bout des doigts : c'est la peau qui doit bouger légèrement. Observez comment votre respiration se ralentit et comment votre corps se détend au niveau du diaphragme, des viscères et des poumons.

Pendant ces exercices, veillez à respirer calmement. Fermez vos yeux et concentrez vous sur vos ressentis.

❖ Détente progressive

1. Commencez par serrer le poing droit très fort... une chaleur envahit vos doigts, le dos de votre main, votre poignet, peut-être tout votre bras. Puis, desserrez votre poing d'un seul coup : des picotements se font sentir en même temps que la tension disparaît. Gardez votre main décontractée et effectuez la même chose avec la main gauche.
2. Continuez l'exercice en contractant puis relâchant de la même manière les différentes parties de votre corps : bras, front, yeux, bouche, mâchoire, lèvres, cou, épaules, poitrine, estomac, mollets...

❖ La respiration pour se relaxer et vaincre l'anxiété : respiration diaphragmatique

1. Posez une main au niveau du nombril, fermez vos yeux et respirez normalement.
2. Prenez une inspiration par le nez en gonflant votre ventre au maximum et expirez par la bouche en rentrant votre ventre progressivement, comme si vous voulez rapprocher votre nombril à votre colonne vertébrale..

Votre thorax doit rester immobile, seul le ventre bouge !

Répétez l'exercice durant 3 à 5 minutes.

Information utile de la semaine

Synthèse du plan de déconfinement par MairieInfo

MAIRE *info*

Le déconfinement de A à Z

Bars	Restent fermés. Décision pour le 2 juin.	Musées (grands)	Restent fermés. Décision pour le 2 juin.
Bibliothèques	Réouverture le 11 mai.	Parcs et jardins	Réouverture le 11 mai uniquement dans les départements "verts".
Cafés	Restent fermés. Décision pour le 2 juin.	Plages	Restent fermées. Décision pour le 2 juin
Centres commerciaux (> 40 000 m²)	Possibilité de poursuite de la fermeture, décision du préfet.	Rassemblements	Autorisés le 11 mai, 10 personnes maximum.
Cérémonies religieuses	Pas avant le 2 juin.	Restaurants	Restent fermés. Décision pour le 2 juin.
Cérémonies d'inhumation	Déjà possibles, limitées à 20 personnes.	Salles de concert	Restent fermées. Décision pour le 2 juin.
Chômage partiel	Prolongé jusqu'au 1er juin.	Salles des fêtes/ polyvalentes	Restent fermées. Décision pour le 2 juin.
Cimetières	Ouverture au public le 11 mai.	Sport (individuel en plein air)	Autorisé le 11 mai.
Cinéma	Restent fermés. Décision pour le 2 juin.	Sport (lieux couverts, collectifs et de contact)	Restent interdits, décision le 2 juin.
Collèges	Réouverture progressive à partir du 18 mai.	Sport (compétitions professionnelles)	Fin de la saison, reprise en septembre au plus tôt.
Commerces	Réouverture le 11 mai	Taxis	Déjà autorisés. Masque obligatoire en l'absence de séparation plexiglas.
Crèches	Réouverture le 11 mai.	Théâtres	Restent fermés. Décision pour le 2 juin.
Écoles élémentaires	Réouverture le 11 mai.	Transports scolaires	Reprennent le 11 mai, mesures barrières obligatoires.
Festivals	Plus de 5 000 personnes : interdits jusqu'en septembre.	Transports (locaux)	Reprennent le 11 mai, mesures barrières obligatoires.
Grands événements	Plus de 5 000 personnes : interdits jusqu'en septembre.	Transports (> 100 km)	Interdits sauf motif impérieux familial ou professionnel.
Lieux de culte	Déjà autorisés.	Universités	Fermées jusqu'en septembre.
Lycées	Restent fermés. Décision pour le 2 juin.	Vacances (organisation)	Décision pour le 2 juin.
Marchés	Ouverture de droit dès le 11 mai, possibilité d'interdiction par le maire ou le préfet.	VTC	Déjà autorisés. Masque obligatoire en l'absence de séparation plexiglas.
Mariages	Reportés sauf urgence.		
Maternelles	Réouverture le 11 mai.		
Médiathèques	Réouverture le 11 mai.		
Musées (petits)	Réouverture le 11 mai.		

Un peu de lecture...

Margaux et les objets trouvés

(Doria Lescure)

« Objets inanimés avez-vous donc une âme... » Lorsqu'on citait ce vers de Lamartine, Margaux avait une bonne raison de répliquer : « ... qui s'attache à votre âme et la force d'aimer ». Elle travaillait depuis peu au bureau des objets trouvés de la préfecture et ces vers faisaient écho à une étrange histoire qui allait la convaincre que parfois oui, les objets ont une âme, enfin, sans doute un peu de l'âme de leur propriétaire, si tant est que les objets dont on dispose nous appartiennent vraiment.

Le quotidien de Margaux était rythmé par la valse des objets que les gens pouvaient perdre en une seule journée : pièces d'identité de toutes nationalités, livres, trousseaux de clés, valises, sacs, paquets cadeaux, vêtements, sans oublier les incontournables parapluies et enfin, signe des temps, une incroyable quantité de téléphones portables et autres objets connectés, de tous modèles et de tous prix. Les bonnes âmes qui les trouvaient les rapportaient dans un commissariat ou directement au bureau des objets trouvés où se faisait le tri, où s'opérait le grand classement et où commençait la deuxième vie des objets que personne ne venait jamais réclamer.

Un jour qu'elle s'occupait de l'accueil du Public, Margaux vit une vieille dame se présenter à son guichet. Ses collègues lui avaient raconté qu'elle venait tous les jours depuis trois mois. Un voyou l'avait brutalement agressée pour lui voler son sac. Mais le plus important, à ses yeux, n'était pas le peu d'argent qu'il contenait ou ses papiers d'identité; dans l'agression, il lui avait également arraché la broche qu'elle portait sur son manteau. Au-delà de sa valeur marchande, ce bijou était si précieux aux yeux de cette vieille dame qu'elle venait chaque jour au bureau des objets trouvés, prenait son ticket et attendait patiemment l'appel de son numéro à l'un des guichets.

Margaux, qui lui trouvait une ressemblance avec ses deux grand-mères, éprouva de l'empathie devant cette femme digne et opiniâtre. Aussi, plutôt que la laisser debout devant son guichet, Margaux fit le tour du comptoir et invita la vieille dame à s'asseoir avec elle dans le hall d'accueil. Elle l'écouta lui raconter son histoire.

Dans la France occupée, Louise avait tout juste 15 ans et son tout premier amour s'appelait Samuel. C'était le fils de l'artisan joaillier qui habitait dans sa rue. Samuel apprenait ce métier d'art avec son père et ce jeune apprenti minutieux était doué et créatif. Un soir de printemps, les deux adolescents firent le serment de se marier une fois la guerre finie. Alors que dans le grand parc des Buttes-Chaumont ils se juraient amour et fidélité, une libellule vint se poser sur la main de Louise.

Ils prirent cela comme un beau présage et firent de cet insecte irisé le témoin de leur vœu. Sur un saule, Samuel grava les initiales de leurs prénoms savamment enlacées et promit à Louise de lui confectionner la plus belle des broches qui prendrait la forme d'une libellule.

Le soir même, alors qu'il rentrait chez lui, Samuel fut pris dans une rafle et conduit avec sa famille au Vélodrome d'Hiver, antichambre de l'enfer des camps de concentration pour les juifs de Paris. Ils furent tous déportés dans les jours qui suivirent.

À la libération, Louise avait tenté de retrouver Samuel et sa famille. Elle se rendait régulièrement dans les locaux de la Croix-Rouge qui s'occupait des prisonniers et rapatriés des camps. Mais ses recherches restèrent vaines et dix années passèrent avant qu'elle ne fit une étrange rencontre. Elle s'était liée d'amitié avec une sœur de l'institution qui lui transmit un message. Un homme souhaitait contacter Louise et disait avoir quelque chose pour elle.

C'est le cœur battant à tout rompre que Louise se rendit au rendez-vous au siège parisien de la Croix-Rouge, patientant dans la salle d'attente qu'elle avait si longuement arpentée lors de ses recherches dix ans auparavant. Au bout de quelques minutes, elle vit arriver un homme qu'elle prit pour un vieillard. Il était infiniment maigre, « décharné », pensa-t-elle. Petit, les yeux vifs, il s'approcha timidement et se présenta. Ruben avait été en captivité avec Samuel.

Il raconta à Louise les deux années passées aux côtés de Samuel. Il était joaillier et sa profession lui avait permis d'échapper aux chambres à gaz. À chaque arrivée de train, les gardes triaient les nouveaux et ceux qui, comme Samuel, étaient doués d'un talent particulier, avaient momentanément la vie sauve. Samuel fut envoyé à l'atelier de fabrication de bijoux. Les officiers du camp se faisaient confectionner des parures avec l'or et les pierres des bijoux dont ils dépouillaient les déportés.

Ruben se prit d'amitié pour le jeune Samuel et, quand ce dernier lui raconta son histoire et la promesse qu'il avait faite à Louise de créer pour leurs fiançailles une broche en forme de libellule, Ruben décida d'aider Samuel. Dans cet univers concentrationnaire où survivre était en soi un défi, créer et se rebeller étaient de véritables actes de courage. Cela donnait aux deux hommes une raison de vivre, un but noble qui les rendait grands, eux que les nazis ravalait au rang de bêtes.

Jour après jour, au gré des demandes des officiers du camp, Samuel et Ruben réussirent à détourner, au profit de leur projet, assez d'or et d'éclats de taille de pierres semi-précieuses. En quelques mois d'un travail aussi discret que dangereux, Samuel fit naître entre ses doigts une magnifique libellule au corps d'or finement ciselé, serti de quelques éclats d'aigues-marines, citrines et grenats. Comme sur le tronc du saule du parc des Buttes-Chaumont le soir de leur serment, Samuel avait parachevé sa création en gravant sous le corps de l'insecte un L et un S entrelacés. Ruben devait se charger de faire parvenir le bijou à Louise.

À ce moment du récit, Ruben essuya ses larmes. Dans son récit, il faisait revivre Samuel et voyait bien que Louise, qui buvait ses paroles, espérait qu'il soit vivant. La mort dans l'âme, il lui raconta comment ils avaient été trahis par l'un de leurs proches qui avait éventé leur projet contre quelques bouts de pain. Le soir même, les officiers firent fouiller leur atelier et leur baraquement, et trouvèrent le bijou. Ruben déclara qu'il en était le créateur espérant sauver Samuel. Mais le sadisme de leurs bourreaux était sans limites et, plutôt que de se priver d'un maître joaillier, le commandant du camp fit exécuter Samuel et s'empara de la broche libellule qu'il offrit à son épouse.

À la libération du camp par les troupes alliées, Ruben, qui avait survécu, fut pris en charge par la Croix-Rouge. Cinq années plus tard, il était devenu chasseur de nazis et parcourait le monde à la recherche de ceux qui avaient échappé au procès de Nuremberg. Un jour qu'il arpentait les rues de Montevideo sur une piste prometteuse, Ruben aperçut dans la vitrine d'un prêteur sur gages un bijou qui fit flancher son cœur. Le vendeur lui confirma son intuition. L'homme qui avait laissé cette broche en gage il y avait plus d'un an avait un accent germanique. Comme il n'était pas venu la reprendre dans le délai légal, la broche avait été mise en vente. Ruben s'assura de la présence des initiales gravées sous le corps de l'insecte. C'était bien la broche de Samuel. Il acheta le bijou qui lui parut plus brillant une fois dans sa main. Dès lors, il n'eut de cesse de retrouver Louise et c'est extrêmement ému que, terminant son récit, il sortit de sa poche un petit écrin rouge qu'il lui tendit.

Depuis ce jour où Louise reçut des mains de Ruben le cadeau de Samuel, sa vie fut transformée. Elle était en paix, trouva l'amour, se maria, eut trois enfants et une vie très heureuse. À chacun des moments importants de sa vie, elle avait arboré fièrement cette libellule et à chaque souhait formulé, comme on fait un vœu au passage d'une étoile filante, ses désirs furent exaucés. Louise était persuadée qu'il y avait un peu de l'âme de son amour perdu dans ce bijou précieux.

Margaux avait été captivée par cette incroyable histoire. Elle fit à Louise la promesse de retrouver ce bijou. Elle réalisa une affiche sur laquelle elle avait dessiné la broche libellule. À la manière des avis de recherche, elle la diffusa sur les réseaux sociaux, racontant toute l'histoire de Louise et Samuel. Pendant ses week-ends, elle courait les boutiques d'antiquités, les échoppes de rachat d'or et les enseignes de prêteurs sur gages. Tout un mois passa sans nouvelles du bijou. La santé de Louise déclinait et Margaux commençait à désespérer.

Un soir, alors qu'elle terminait de ranger en réserve les objets inventoriés du jour, elle aperçut une libellule posée sur le garde-corps de l'unique fenêtre qui donnait sur le parc. Margaux vit en l'insecte un présage. En sortant de la réserve, elle remarqua sur le comptoir d'accueil devant son bureau une petite boîte qui n'y était pas quelques minutes avant. Personne n'avait remarqué qui l'avait déposée là.

Louise attendait Margaux sur le pas de sa porte. Elle avait l'air plus jeune dans la lumière de ce soir d'été. Quand Margaux ouvrit sa main, découvrant le bijou retrouvé, les éclats de pierre de la libellule se mirent à luire intensément. Leurs reflets brillaient à nouveau dans les yeux de Louise ; elle avait inspiré tant d'amour à Samuel qu'il avait mis toute son âme à tenir sa promesse. Alors oui, depuis ce jour, Margaux vous dira que parfois, les objets ont une âme.

Source :

<https://short-edition.com/fr/oeuvre/nouvelles/margaux-et-les-objets-trouves>

A bientôt !

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...