



Silver actu'

Edition n°7 - Juin 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 juillet 2020.

Au sommaire

DIY : lessive saine et écologique au savon noir	2-4
A vos assiettes !	5-9
Lapin crémeux aux champignons	6-7
Gâteau nuage aux framboises	8-9
Des exercices pour prendre soin de soi !	10-13
Se détendre avec une balle	11
Bien dormir avec l'automassage	12
Eviter les envies de sucre	13
Un peu de lecture...	16-19

DIY : Lessive saine et écologique au savon noir

Un très grand nombre de lessives industrielles sont aujourd'hui fabriquées avec des substances chimiques nocives pour la santé et pour la nature.

Voici une recette (une parmi tant d'autres !) de lessive maison, une alternative écologique ET économique !





Mode d'emploi	Verser l'équivalent d'un bouchon de lessive directement dans le tambour de la machine à laver.
Contenant	Une bouteille en verre ou un ancien bidon de lessive (préalablement rincé).
Conservation	Pas de date de péremption

Ingrédients pour 1L de lessive :

- 250ml de savon noir liquide. Le savon noir est idéal pour l'entretien de la maison. Il est souvent utilisé comme produit de nettoyage multi-usage et peut très bien être utilisé pour fabriquer sa lessive écologique.
- 40g de bicarbonate de soude.
- 60g de cristaux de soude. Ils dégraissent, nettoient et désinfectent tout comme le bicarbonate de soude mais de manière plus "intensive".
- 750ml d'eau.
- 1 cuillère à café de lécithine de soja ou tournesol (facultatif, elle permet d'éviter que le produit biphase).
- 10 gouttes d'huile essentielle (facultatif).



Conseils de préparation :

- Faites chauffer l'eau dans une casserole, à feu doux. L'eau doit-être chaude sans bouillir. Eteignez la plaque de cuisson.
- Versez le Savon Noir liquide dans l'eau et mélangez doucement jusqu'à obtenir une solution homogène.
- Ajoutez le bicarbonate de soude. Mélangez jusqu'à ce qu'il se dissolve complètement dans le liquide.
- Versez ensuite les 60 grammes de cristaux de soude, mélangez également jusqu'à dissolution complète de la poudre.
- Pour éviter la formation de bouchon, ou de phase solide dans votre bouteille ou bidon de lessive, ajoutez la lécithine de soja ou de tournesol et laissez la lessive refroidir complètement en mélangeant de temps à autre. Elle va devenir translucide. Quand la lessive est à température ambiante, versez-la dans votre contenant final.

Trucs et astuces :

- ❖ Si votre lessive maison durcit, rajoutez de l'eau dans votre préparation et mixez jusqu'à ce qu'elle redevienne liquide.
- ❖ Remplacez votre assouplissant industriel (qui, notons-le, acheté en supermarché ne fait qu'encrasser votre machine à laver !) par du vinaigre blanc. Versez 1 verre dans le compartiment de l'assouplissant de votre machine avec, si vous le souhaitez, quelques gouttes d'huiles essentielles.

A l'occasion de la fête des mères, Yvette Bronner, fidèle lectrice du Silver Actu', nous a concocté un superbe poème plein d'amour et de bienveillance...

Maman



Maman tu m'as mis au monde

Dans ton ventre entre toi et moi il y avait une sonde

C'est pour cela que je connais les battements de ton cœur

Ta sensibilité et ta douceur

En toi j'admire la patience et le courage

Moi de mon côté je fais tout pour être sage

Je ne peux un seul instant penser qu'un jour je n'aurai plus de maman

Toi, qui m'as consacré tout ton temps

Maman, je te remercie de m'avoir donné la vie

Pardon, pardon pour tous les soucis



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 :

Lapin crémeux aux champignons

Gâteau nuage à la framboise

A vos fourneaux !!!

1. Lapin crémeux aux champignons

Temps de préparation : 10min

Temps de cuisson : 40min



Crédit photo :
kissmychef.com

Ingrédients :

4 cuisses de lapin	2 gousses d'ail
1 poireau	25cl de crème liquide
200g de champignons de Paris	20cl de vin blanc
100g de pousses d'épinards	Huile végétale
	Sel et poivre

1. Lapin crémeux aux champignons

Etape 1 : Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une cocotte et y faire revenir les cuisses de lapin pendant 10min sur feu vif, en les retournant pour les colorer de tous les côtés.

Etape 2 : Laver et émincer le poireau, l'ajouter dans une cocotte avec les gousses d'ail émincées. Verser le vin blanc, saler et poivrer et laisser cuire à feu doux pendant 15min.

Etape 3 : Ajouter les champignons, la crème, mélanger et laisser cuire encore 20min. Ajouter les pousses d'épinard 5min avant la fin de la cuisson



ASTUCE : Ajoutez de la sauge pour parfumer le plat et le servir avec des gnocchis de pommes de terre

2. Gâteau nuage à la framboise

Temps de préparation : 20min

Temps de cuisson : 7min

Crédit photo :
marmiton.com



Ingrédients :

1 barquette de framboises
100g de farine
90g de sucre en poudre
80g de lait
40g d'huile de pépins de raisin

30g de pistaches vertes
décortiquées +
quelques-unes pour servir
4 blancs d'oeufs
1 càc d'extrait de vanille
liquide
1 pincée de sel
1 càc de levure chimique

3. Gâteau nuage à la framboise

Etape 1 : Mixer les pistaches en poudre fine.

Etape 2 : Mélanger l'huile, l'extrait de vanille et le lait, puis ajouter la farine, la poudre de pistaches, le sel et la levure.

Etape 3 : Fouetter les blancs en neige en ajoutant le sucre en trois fois, jusqu'à ce qu'il soient fermes, mais pas trop. Incorporer un quart des blancs montés au mélange précédent en mélangeant bien, puis ajouter le reste très délicatement à l'aide d'une maryse en soulevant la pâte de bas en haut, de manière à ne pas faire retomber les blancs.

Etape 4 : Concasser les pistaches restantes. Verser la pâte dans des moules individuels, ajouter dessus quelques framboises, les pistaches concassées et faire cuire à la vapeur pendant 8 à 10min.



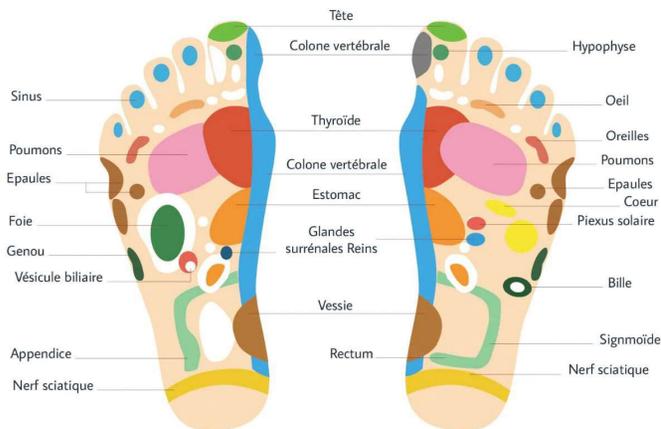
Des exercices pour prendre soin de soi !

Selon la médecine chinoise, tous nos organes sont représentés dans le pied. Le but de la réflexologie plantaire est de rééquilibrer le corps et le système nerveux pour apporter bien-être durable, détente corporel.

Ainsi cette méthode permet :

- de favoriser une meilleure qualité de sommeil
- d'atténuer les douleurs chroniques
- lutter contre les angoisses, l'anxiété, le stress et l'isolement social
- prévenir les chutes car elle stimule les récepteurs de l'équilibre

Voici par exemple 2 exercices réflexologie plantaire qui vont stimuler des points et des zones précises sous et sur le pied, et qui vont permettre de vous apporter un véritable bien-être au quotidien.



- ❖ Se détendre en utilisant une balle

La balle de tennis va permettre de masser les zones réflexes du pied. Idéal le matin pour réveiller l'organisme, et le soir pour récupérer de la fatigue.

1. Assis sur une chaise, le dos bien droit et les pieds à plats au sol, Commencez par bien ressentir le contact du sol sous la plante des deux pieds.
2. Placez une balle de tennis sous le pied droit et faites-la rouler lentement sous la plante du pied en formant des cercles. Détente garantie !
3. Massez ainsi toute la voûte plantaire en appuyant plus ou moins fort avec le poids du corps sur la balle. Puis, de la même manière, massez le talon, puis l'avant du pied et enfin les orteils en agrippant la balle à l'aide de ceux-ci.
4. Insister (mais doucement) sur les zones les plus dures ou les plus sensibles. Ne pas hésiter à s'attarder aussi sur les endroits douloureux.

À faire 5 minutes de chaque côtés matin et soir.

❖ Bien dormir avec l'automassage

1. Appuyez avec la pulpe du pouce sous le pied, dans le creux situé au milieu de la voûte plantaire, et massez en réalisant des petits cercles, dans le sens des aiguilles d'une montre, puis en dispersant l'énergie vers le bord du pied.
2. Massez d'abord doucement, car le pied est sensible, puis un peu plus en profondeur...
3. Sentez la chaleur réconfortante envahir peu à peu la plante du pied puis tapotez toute la surface du pied avec les doigts, les poignets restent souples. Puis, la main en coquille, frappez trois fois sur le pied. Enfin, placer les deux mains contre le pied, comme un chausson.

3 à 4 minutes de chaque côtés suffisent pour décontracter tout le corps et favoriser le sommeil. À faire le soir juste avant le coucher, en écoutant de la musique ou en regardant la télévision.

❖ Évitez les envies de sucre

Si vous êtes un grand gourmand, cet exercice est fait pour vous. En massant et étirant les orteils, vous agissez directement sur les zones responsables de l'addiction au sucre. Fini les fringales, ce massage vous aide à modérer vos envies sucrées et à réguler votre appétit.

1. Asseyez-vous par terre. Placez un foulard derrière vos orteils puis tendez vos jambes. Tirez le foulard sans plier les jambes, ni arrondir le dos.

Vous pouvez également effectuer cet exercice assis sur une chaise, une jambe puis l'autre.

Maintenez la position pendant 30 secondes. Répétez cet exercice 6 à 8 fois matin et soir.





COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE

ANIMATION

Un peu de lecture...

Tombé du ciel

(Jacques Beaumier)

Source : <https://short-edition.com/fr/oeuvre/tres-tres-court/tombe-du-ciel-1>

Certains événements présentent un tel caractère d'in vraisemblance, que l'on hésite à les raconter. Je me risque à relater cette histoire authentique au risque de passer pour affabulateur aux yeux des sceptiques. J'étais adolescent en rupture de lycée où ma présence se faisait rare. Ma vie était dédiée à trois objets majeurs : la moto, la guitare et les filles, mes satisfactions dans ces trois domaines étant limitées par le manque de pratique. Pourtant, la remise en état et le pilotage de motocyclettes des années 50 m'apportait un plaisir partagé avec mon ami P., unique personne qui pourrait témoigner de l'absolue vérité de ce récit.

La rencontre avec P. était inscrite dans nos destins. Nous avons choisi l'espagnol en deuxième langue plutôt que l'allemand. Suite à une fusion d'établissements, dont un ancien pensionnat de jeunes filles, ces demoiselles étaient majoritaires dans l'institution. Le premier cours d'espagnol scella notre amitié ; nous étions les deux seuls garçons et partagions les mêmes passions.



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE

ANIMATION

Vous ne serez pas surpris de nous retrouver par une fin d'après-midi de juin prêts à enfourcher une vénérable Motobecane Z56 C qui avait fait l'objet de tous nos soins. J'en étais l'heureux propriétaire et P. allait donc monter derrière moi ; par bonheur la Z56 était pourvue d'une selle biplace. La difficulté était d'organiser notre cohabitation avec la tente, les provisions du weekend et nos deux guitares. Je me rappelle que mon instrument, protégé par sa housse et calé sur le réservoir, limitait dangereusement la manœuvre.

Il faisait très chaud quand, laissant la ville derrière nous, nous abordâmes la grand-route qui emmenait vers la campagne. À quelques kilomètres, nous fûmes stoppés par un bouchon ; la voie était bloquée par de nombreuses automobiles, des voitures de police et une ambulance. Un motard avait été renversé par une voiture, et il hurlait de douleur tandis que les ambulanciers l'installaient sur un brancard ; pas de doute, il était encore bien vivant. Nous attendions patiemment sur notre moto, en surveillant du coin de l'œil les sombres cumulonimbus qui s'amoncelaient sur nos têtes. Aucun de nous deux n'eut la faiblesse de suggérer qu'il serait peut-être préférable de renoncer. Le trajet vers la campagne choisie pour destination se passa sans autre incident ni précipitation ; notre brave Z56 ne dépassait guère les 70 km/h dans ces conditions de charge. Une heure plus tard, nous quittions la nationale pour emprunter une étroite route communale serpentant entre les prés, puis un chemin creux menant vers un bois repéré sur la carte. C'est alors que l'orage creva dans un grondement de champ de bataille, s'abattant sur nous avec une violence digne des pires combats de la Grande Guerre.



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE

ANIMATION

En quelques minutes, nous pataignons dans notre tranchée, les baskets plongeant dans la boue jusqu'aux chevilles et la roue arrière prise d'une irrésistible envie de déplacement transversal plutôt que longitudinal.

C'est à cet instant précis que le moteur s'arrêta. De vigoureux et désespérés coups de jarret, la semelle dérapant sur la manivelle du kick-starter, ne permirent pas de relancer la mécanique. La pluie redoublait d'intensité et nous pouvions pleurer de rage en toute discrétion. Je repris le guidon pour contrôler tant bien que mal la direction tandis que P. poussait la machine par l'arrière. Pour aller où ? Nous ne le savions pas vraiment, mais l'honneur nous interdisait de mourir sur place. Le chemin descendait et notre progression nous amena bientôt sur un replat empierré. Étant myope, je n'avais pas enlevé mes lunettes ruisselantes à l'extérieur et embuées par l'effort à l'intérieur. Naviguant dans une brume vaporeuse je pointai soudain le doigt comme la vigie d'un navire en perdition désigne la terre au loin ; une grange se dressait au bord du chemin, digne et solide comme une abbaye cistercienne, en plus petit. La porte n'était pas verrouillée et quelques minutes plus tard nous égouttions en riant de bonheur, P., la Z56 et moi. Enfin, la Z56 ne riait pas vraiment puisqu'elle refusait toujours de redémarrer. L'intuition orientait l'investigation vers une panne d'allumage due à l'humidité. Selon le protocole bien connu je démontai la bougie, essuyai le câble d'alimentation, remis la bougie dans sa tête antiparasite et, la tenant par le fil, bien calée contre le cylindre, j'abaissai le kick en m'attendant à ne rien voir.



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE

ANIMATION

Hélas, une magnifique étincelle bleue jaillit entre les électrodes ; ce n'était pas l'allumage. L'étape suivante fut de vérifier l'arrivée d'essence, puis de démonter le carburateur. Et là, consternation : le flotteur qui régule le niveau de carburant gisait au fond de la cuve, percé par l'usure.

Il circule, dans le monde motard à l'ancienne, des histoires de réparations de fortune, dont celle du flotteur percé colmaté à la pâte de chewing-gum. Nous en étions malheureusement démunis. Après inventaire de nos provisions, le constat s'imposa dans sa dure réalité : nous ne disposions d'aucun matériau pour obturer la perforation. Alors nous commençâmes à explorer les ressources de notre abri. La grange était sombre, mais on devinait dans le fond un amoncellement de vieux outils ainsi qu'un établi de bois et une étagère chargée de boîtes de conserve rouillées et de pots métalliques. Tandis que P. s'attelait à leur inventaire, je furetais avec curiosité dans le matériel entreposé au sol. J'avisai dans un coin obscur une bâche qui excita mon imagination par les proportions de ce qu'elle recouvrait, et la soulevant avec fébrilité je dévoilai... une Motobécane Z56 en bon état de conservation ! J'en bégayai d'émotion en appelant P., sur le visage duquel s'afficha l'ahurissement le plus splendide, et nous explosâmes de concert d'un tonitruant éclat de rire.

Un quart d'heure plus tard, notre moto pétaradait joyeusement tandis que nous refermions la grange, et notre fumée d'échappement se mêla à celle qui montait des prés sous le soleil revenu.

Participez vous aussi à l'élaboration du Silver Actu' !

Vous êtes passionné des mots ? Envoyez-nous vos poèmes, histoires courtes ou lettres biographiques préférés ou rédigés par vous même !

Vous adorez les activités manuelles, cuisiner de bons petits plats ou vous avez adopté une routine naturelle ? Partagez-nous vos créations et vos recettes !

Aussi nous prenons en compte toutes vos idées et vos suggestions d'amélioration !

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

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...