COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE

ANIMATION

Silver actu’

Edition n°8 - Juillet 2020

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE
ANIMATION

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 ou encore des informations utiles.

Bonne lecture !

Prochaine édition en août 2020.

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE
ANIMATION

Au sommaire

Loisirs créatifs : dessous de verre 2

A vos assiettes ! 3-10

Soupe froide au concombre et à la menthe 4-5

Roulés d'aubergine à la Ricotta 6-7

Tartelettes à la mûre et aux nectarines 8-10

TERRITOIRE 11-15

Lancement d'une plateforme de bénévolat sur le territoire de Hanau-La Petite Pierre 11-12

Projet "Le coeur sur la main" 13-15

INFO UTILE : Actions numériques MFGE 16-17

Un peu de lecture... 18-20

L'AGENDA DU SENIOR 21-22

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE
ANIMATION

Loisirs créatif
Tutos dessous de verre

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Pochoir de votre choix (facultatif)
- Bobine de corde fine
- Ciseaux
- Peinture acrylique noire
- Pinceau
- Vernis colle
- Pistolet à colle chaude
- Scotch

Etapes de fabrication :

- Roulez la corde en déposant des petits points de colle chaude jusqu'à former le rond de la taille souhaitée.
- Coupez la corde et appliquez de la colle à l'extrémité pour ne pas qu'elle s'effiloche.
- Fixez le pochoir de votre choix au centre sur le dessus du rond avec un peu de scotch.
- Appliquez au pinceau une couche de vernis colle et laissez sécher.
- Appliquez la peinture noire, retirez doucement le pochoir et laissez sécher.

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE
ANIMATION

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 du mois :

Soupe froide au concombre et à la menthe

Roulés d'aubergine à la ricotta

Tartelette à la mûre et aux nectarines

Direction les fourneaux !!!

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE
ANIMATION

1. Soupe froide au concombre et à la menthe

Temps de préparation : 5min

Temps de repos : 5h

Crédit photo & recette : les recettes de Juliette

Ingrédients :

1 concombre

400 g. de fromage blanc

1 gousse d'ail

1 bouquet de menthe fraîche

1 c. à c. de jus de citron

1 belle pincée de piment d'Espelette

1/2 verre d'eau filtrée

Sel

1. Soupe froide au concombre et à la menthe

Etape 1 : Épluchez et coupez le concombre en dés. Versez dans un blender.

Etape 2 : Ajoutez le fromage blanc, les feuilles de menthe, l'eau filtrée, la gousse d'ail, le jus de citron et le piment d'Espelette. Salez et mixez jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Etape 3 : Placez au réfrigérateur pendant une demie journée minimum. Servez bien frais avec un peu de pain.

2. Roulés d'aubergine à la ricotta

Temps de préparation : 15min

Temps de cuisson : 15min

Crédit photo & recette : Mes recettes faciles

Ingrédients :

3 aubergines

2 tomates

5 tranches de jambon blanc

250g de ricotta

6 c.à.s d'huile d'olive

Brins de persil

Sel, poivre

2. Roulés d’aubergine à la ricotta

Etape 1 : Lavez les aubergines et coupez-les en fines tranches dans le sens de la longueur. Coupez le jambon en lamelles épaisses et les tomates en quartiers.

Etape 2 : Faites dorer les aubergines dans une poêle avec trois cuillères à soupe d'huile d'olive. Dès qu'elles sont tendres, retirez-les de la poêle et laissez-les refroidir.

Etape 3 : Dans un bol, mélangez la ricotta, trois cuillères à soupe d'huile d'olive, le sel et le poivre.

Sur chaque tranche d'aubergine, mettez un peu de jambon, étalez la ricotta, placez un quartier de tomate et enroulez délicatement le tout. Faites maintenir les roulés à l'aide d'un cure-dent.

Etape 4 : Placez les roulés d'aubergines dans un plat à four et enfournez 15 minutes à 180°C. Décorez les roulés d'aubergine à la ricotta avec des brins de persil et servez aussitôt.

3. Tartelettes à la mûre et aux nectarines

Temps de préparation : 20min

Temps de cuisson : 20min

Crédit photo & recette : Les Recettes de Juliette

Ingrédients (pour 4 tartelettes) :

La pâte

- 150 g. de farine de blé T65
- 3 c. à s. de purée d'amande blanche
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 2/3 d'un verre d'eau

La garniture

- 2 nectarines
- 250 g. de mûres fraîches
- Sucre de canne blond en poudre

3. Tartelettes à la mûres et aux nectarines

Etape 1 : La pâte

Mélangez tous les ingrédients dans l'ordre du bout des doigts ou à l'aide d'un robot. Formez une boule de pâte et la placer au réfrigérateur pendant 30 minutes.

Etape 2 : La garniture

Lavez les mûres et versez-les dans une casserole avec un fond d'eau. Laissez cuire à feu moyen pendant 10-15 minutes en remuant de temps en temps.

Une fois cuites, passez le jus des mûres à la passoire (conservez-le pour en faire une gelée ou un coulis, par exemple ! Pour la gelée, ajoutez de l'agar-agar au jus et un peu de sucre et faites bouillir ; pour le coulis, ajoutez du sucre et faites chauffer !).

Versez les mûres sans leur jus dans un robot-mixeur. Mixez le tout 2 minutes puis passez la purée obtenue au tamis pour retirer les grains. Vous obtenez alors une compote de mûres.

Sucrer à votre convenance. Réservez la compote.

Lavez les nectarines et coupez-les en fines lamelles.

3. Tartelettes à la mûre et aux nectarines

Etape 3 : Préchauffez le four à 210° C., th. 7.

Étalez assez finement la pâte sur un plan de travail fariné.

Découpez des cercles de pâte et placez-les dans les moules à tartelettes.

Étalez 1 c. à s. de compote de mûres sur le fond de tarte. Disposez sur le dessus une rosace de lamelles de nectarine. Saupoudrez légèrement de sucre blond.

Enfournez à 210°C. pour 20 minutes.

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE
ANIMATION

TERRITOIRE

1. Lancement d'une Plateforme de bénévolat sur le territoire de Hanau-La Petite Pierre !

A partir de septembre, la Communauté de Communes de Hanau-La Petite Pierre mettra en place une plateforme en ligne pour :

- soutenir les associations du territoire et les aider dans leur recherche de bénévolat

- permettre aux seniors de trouver de l'aide plus facilement

- faciliter l'engagement bénévole sur notre territoire

RDV sur : https://benevolat.hanau-lapetitepierre.alsace/

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE
ANIMATION

La Plateforme de bénévolat de Hanau-La Petite Pierre

Pour vous inscrire ou obtenir plus d'infos, contactez Pauline au 07 85 07 54 51

2. Projet “Le coeur sur la main”

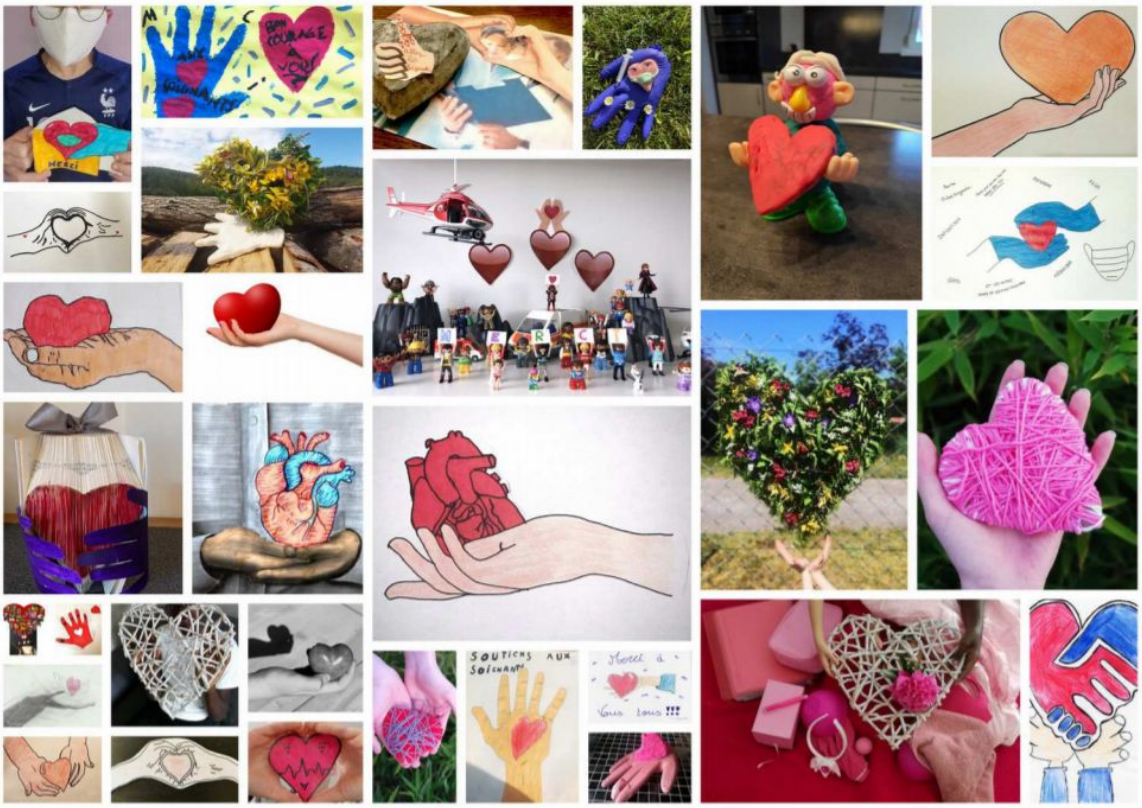
Durant le confinement, les élèves des collèges de Wingen-sur-Moder et de Bouxwiller, accompagnés par Sandra FISCHER et Marie FROELIGER (professeures d'arts plastiques), ont travaillé sur un projet intitulé "le Cœur sur la Main" à l'attention des personnels soignants, et de toutes les personnes qui nous ont permis (et nous permettent encore), de surmonter la pandémie du Covid-19.

Voici quelques images de leurs travaux.

Bravo à eux !

MERCI
Je soutiens tout le personnel soignant
Merci
LE COEUR SUR LA MAIN!

MERCI


MERCI
BON COURAGE A VOUS!
SOUTIENS AUX SOIGNANTS

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE
ANIMATION

INFO UTILE

Actions numériques par la Mutualité Française Grand Est

Depuis juin 2020, la Mutualité Française Grand Est propose des rendez-vous santé en ligne, gratuits et ouverts à tous sur inscription préalable, à partir de la plateforme dédiée et sécurisée Livestorm.

Trois types de rendez-vous sont proposés :

- Des « Rencontres Santé en ligne » d'une durée d'1h sous forme de conférence-débat, de théâtre-débat ou d'atelier numérique. Ces rencontres intègrent un temps de questions-réponses en direct avec l'intervenant-e.

- Des « Minut' Santé » d'une durée d'environ 3mn permettent d'aborder un sujet de saison. Ces Mimut' Santé sont diffusées tous les jeudis à 13h30.

- Des « groupes de paroles » dématérialisés en direction des aidants (groupe restreint).

Vous trouverez ci-après le calendrier des actions.

CALENDRIER DES ACTIONS NUMERIQUES PREVENTION ET PROMOTION DE LA SANTE

PROPOSÉ PAR LA MUTUALITE FRANCAISE GRAND EST
À PARTIR DE JUIN 2020

MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST

DATE	HORAIRE	LES RENCONTRES SANTE EN LIGNE (1 heure)
09-juin	*14h30 à 15h30*	« Sommeil : comment le (re)trouver ? »
18-juin	*14h à 15h*	« Mieux vivre l'impact du COVID au quotidien »
25-juin	*10h30 à 11h30 ou de 18h à 19h*	« Les produits d'entretien : font-ils bon ménage avec la qualité de l'air intérieur ? »
16-juil	*14h à 15h*	« Chambre de bébé – protéger sa sensibilité »
Septembre		« Trucs et astuces pour intégrer l'activité physique dans son quotidien »
Sept-oct		« Seniors en santé, Seniors enchantés »
Novembre		« Aidants, votre santé parlons-en »
DATE	**HORAIRE**	**LES MIMUT'SANTE – *Tous les jeudis (3/4 minutes)***
11-juin		« Prendre soin de sa peau »
18-juin		« 10 conseils pour un bon sommeil »
25-juin		« Préparer l'été - Lunettes et crèmes solaires »
02-juil		« Protégeons-nous des tiques »
09-juil		« Bien vivre l'été – le pique-nique équilibré »
16-juil		« Les bons gestes à adopter en cas de forte chaleur »
23-juil		« La Mimut' antimoustique »
30-juil		« La Mimut' Surprise ! »
06-août	*13h30*	« Les bienfaits de la marche »
13-août		« La Mimut' Surprise ! »
20-août		« Préparer la rentrée des enfants »
27-août		« Et si j'utilisais le vélo pour mes déplacements du quotidien ? »
03-sept		« Les perturbateurs endocriniens, c'est quoi ? »
10-sept		« Fabriquons un produit multi-usage économique et écologique »
17-sept		« Le Défi Grand Est : pas à pas »
24-sept		« 5 bonnes raisons de manger local et de saison »
15-oct		... Résultat du « Défi Grand Est »
DATE	**HORAIRE**	**LES GROUPES DE PAROLE — A destination des aidants** ***Nombre restreint de participants***
11 et 18 juin	*17h à 18h*	« Aider sans limite ? »
02 et 09 juillet	*17h à 18h*	« Être aidant et après ? »

Vous retrouverez l'agenda complet (régulièrement mis à jour) et les modalités d'inscription sur le site de la Mutualité Française Grand Est en suivant le lien https://grandest.mutualite.fr/role-et-missions-2/programme-prevention-sante/nos-rencontres-sante-en-ligne/

Un replay des Rencontres Santé en ligne est ouvert pendant 3 mois à partir du même lien.

Un peu de lecture....

Un talent Extraordinaire

(Chantal Sourire)

Source :
https://short-edition.com/fr/oeuvre/tres-tres-court/un-talent-extraordinaire

— Filoute, ma Filoute, viens voir ta maman...

J'arpente les coulisses du Grand Théâtre, je disperse les graines du millet qu'elle préfère en modulant ma douce voix, rien à faire, Filoute a disparu. C'est la cata, j'ai perdu ma Filoute, la plus belle des colombes avec ses plumes saupoudrées de neige et son œil pervenche — une rareté, m'a assuré l'oiselier en me taxant mille euros. Si l'on veut participer à la célèbre émission « Un talent extraordinaire », on ne doit pas lésiner. Passé le cap des éliminatoires, je pressentais la victoire, avec Filoute, on allait faire un tabac.

J'ai tout donné, et pas seulement en monnaie sonnante et trébuchante. Dès potron-minet, entraînement de compétition, j'avais tendu un filet devant la baie vitrée et dressé ma belle à enchaîner les pirouettes sur les coussins du canapé. Elle sait hocher la tête à l'énoncé de son nom, compter jusqu'à cinq en tapant de sa patte droite, avec la gauche elle suit l'alphabet. A, un coup, B, deux coups et ainsi de suite. Je dois préciser que Filoute est très intelligente – il ne lui manque que la parole – comme disait ma grand-mère en parlant de son vieux corniaud. Et quand, au premier coup de sifflet, elle entame son envol, elle plane toutes ailes déployées, on dirait une star. Double axel, salto avant, piqué sur les côtés.

Un maelstrom d'acrobaties alambiquées, une farandole d'arabesques, des guirlandes de cabrioles.

Au début on a essuyé un peu de casse, j'ai perdu un vase chinois de l'époque Ming et une lampe Ikea en plâtre avec de fausses moulures (chez moi, c'est un peu disparate). Lors des essais, il arrivait aussi qu'elle s'oublie sur les pampilles du lustre Louis XV, le trac sans doute, ou bien une alimentation trop riche. Je la bichonne, sésame sans gluten, cacahuètes label bio, boulgour allégé, le dimanche on prend le petit déjeuner ensemble. Un matin, je me suis trompée de bol, elle a avalé mon muesli au caramel et moi son quinoa vitaminé, elle a semblé toute chose durant la journée, elle ne parvenait plus à ouvrir le bec.

Mais Filoute et moi, on commençait à maîtriser la situation. On a passé les quarts de finale haut la patte, les demies sous des salves d'applaudissements et ce soir ce devait être le grand soir, la finale avec les lumières noires qui font les chemises blanches, l'accordéon endiablé et, le clou, la télé, retransmission en direct avec Michel D. aux manettes, que du beau monde.

Et Filoute qui disparaît, et je dois faire mon entrée dans dix minutes… C'est un cauchemar… Je vais me réveiller…

Je suis pourtant à mon avantage, les pommettes maquillées de fuchsia, j'ai enfilé mon combiné à paillettes indigo, ajusté mon diadème en perles sur mon chignon cendré —La French touche, me répétait la vendeuse avec l'accent de Paname.

— Filoute… J'entends mes sanglots dans ma voix, je suis sortie prendre l'air, trop de stress, mais j'évite de pleurer à cause du mascara. J'appelle, en vain « Filoute, viens voir maman… » J'imagine ma honte, la déception du public et les gros titres du vingt heures demain soir « Panique à la télé, une colombe a disparu ».

Soudain je reconnais ses trilles mélodieux, je lève la tête et je l'aperçois sur le toit d'en face, en train de roucouler avec un pigeon obèse. Son œil pervenche étincelle, elle prend des poses et je jurerais qu'elle sourit, ma colombe est amoureuse. Toutefois, dès qu'elle me voit, elle vient se poser sur mon épaule, bientôt suivie de son fiancé, il peine à la suivre, mais finit par atterrir sur ma tête, il a dû confondre mon diadème avec un perchoir. Ce qui me donne une idée…

J'entends les spectateurs à l'intérieur qui s'impatientent, tapent des mains, et des pieds, ils scandent en hurlant « Filoute, Filoute… ». De plus grincheux demandent le remboursement, ils ne vont pas tarder à casser les fauteuils.

Alors je fais mon entrée sous les clameurs et les sunlights, accompagnée de mes deux amis.

Ma colombe entame la danse des sept voiles, le pigeon roucoule, elle traverse la scène dans un majestueux vol plané, il pirouette en gonflant son jabot. On dirait des adolescents osant à peine se frôler du bout de l'aile. Elle entame une romance, il lui répond et c'est un chœur à l'unisson qui fait vibrer la salle.

L'AGENDA DU SENIOR

SCHOENBOURG Vendredi 28 août et le vendredi 18 septembre 2020 de 14h30 à 16h30

Ateliers D'MARCHE
Proposé par ADAL

•

Les jeudis 10, 17, 24 septembre et le jeudi 01 octobre 2020 de 10h à 11h

Ateliers à distance (séances par téléphone)
Prévention iatrogénie - Le bon usage des médicaments
Proposé par BRAIN UP

•

SCHILLERSDORF (salle polyvalente)
Du lundi 21 septembre au lundi 14 décembre 2020

Ateliers "Du Peps pour ma mémoire"
Proposé par ATOUT AGE

•

INGWILLER (salle club Temps Libre et Loisirs, bâtiment de l'école de musique)
Tous les mardis du 06 octobre au 22 décembre de 14h à 16h

Ateliers "Happy tab" - formation sur tablettes numériques (théorie & pratique)
Proposé par ABRAPA

Renseignements et inscriptions :
Ludivine FRERING ou Pauline FATH
03 88 70 41 08 - 06 07 82 47 26 ou 07 85 07 54 51
service-animation@hanau-lapetitepierre.alsace

L'AGENDA DU SENIOR

PETERSBACH (salle de réunion de la mairie)
Tous les mardis du 06 octobre au 22 décembre 2020 de 9h à 11h

Ateliers "Happy tab" - formation sur tablettes numériques (théorie & pratique)
Proposé par ABRAPA

•

LA PETITE PIERRE - WEITERSWILLER - WINGEN/MODER - BOUXWILLER

Du lundi 24 au jeudi 27 août 2020 de 14h à 18h
Défis intergénérationnels

Lundi : Défi artistique avec Valoo à La Petite Pierre

Mardi : Pétanque/molkky à Weiterswiller

Mercredi : Top Chef au restaurant Wingenerhof à Wingen/Moder

Jeudi : Animaux et Cie avec Franck Nouri (expert animalier) à Bouxwiller

Renseignements et inscriptions :
Ludivine FRERING ou Pauline FATH
03 88 70 41 08 - 06 07 82 47 26 ou 07 85 07 54 51
service-animation@hanau-lapetitepierre.alsace

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE
ANIMATION

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 !

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

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…