COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE

ANIMATION

Silver actu’

Edition n°9 - Août 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.

Bonne lecture !

Prochaine édition en septembre 2020.

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE
ANIMATION

Au sommaire

Jeux : on active nos méninges 2-4

A vos assiettes ! 5-11

Chips de courgettes croustillantes aux herbes 6-7

Salade fraîcheur 8-9

Sorbet fraise-basilic 10-11

TERRITOIRE 12-13

Mise en place d'une permanence pour les aidant.e.s familiaux à Ingwiller - BAIA / CIDFF

Un peu de lecture... 14-15

L'AGENDA DU SENIOR 16-18

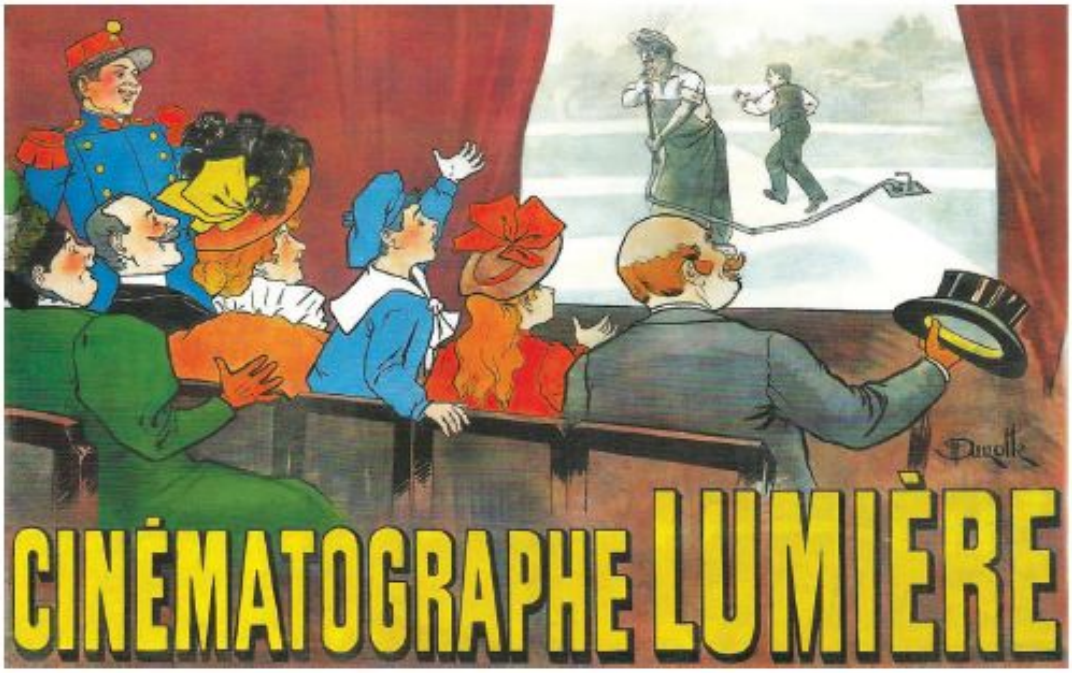
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE
ANIMATION

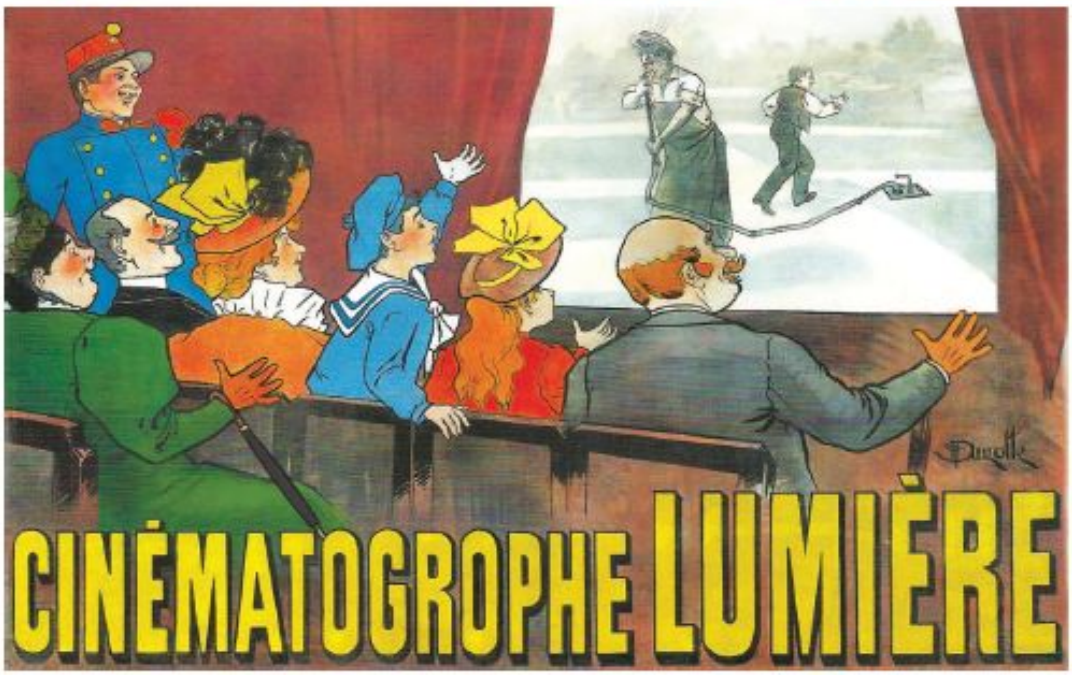
Jeux : on active nos méninges !

Les 7 différences

Jeux de logique & chronologie

Trouvez les 7 différences entre ces deux images.





COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE
ANIMATION

Jeux : on active nos méninges !

Opérations & calculs

Jeux de chiffres & calculs

Utilisez tous les nombres, une fois seulement, pour résoudre ces calculs.

5	6	7	8	9

14 - ... = ...

2 + ... = 7

... + 2 = ...

2	3	4	5	6	7

20 ÷ ... = ...

... x ... = 12

10 - ... = ...

Résolvez ces problèmes.

1) 177 personnes sont présentes dans une salle de spectacle pouvant en contenir 223. Combien reste-t-il de places libres dans la salle ?

2) J'ai deux douzaines d'œufs. J'utilise 6 œufs pour faire une omelette, et en cuisinant, j'en fait maladroitement tomber 2 par terre. Le lendemain, je cuisine 2 œufs au plat pour ma tante et 1 œuf à la coque. Combien d'œufs me reste-t-il ?

3) J'achète une enveloppe et un timbre. Je paye 1 euro et 10 centimes en tout. Sachant que le timbre vaut un euro de plus que l'enveloppe, combien coûte le timbre et combien coûte l'enveloppe ?

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE
ANIMATION

Jeux : on active nos méninges !

Anagrammes

Jeux de mots, langage & vocabulaire

Composez de nouveaux mots avec les lettres des mots de la colonne de gauche.

Mot de départ	Définition	Réponse
1. BUTE	Une chanson à succès	.....
2. VISA	Chacun veut donner le sien	.....
3. LIRE	Attacher ensemble	.....
4. BONS	Boris Vian chantait qu'il l'était	.....
5. IMAGE	Elle peut être noire ou blanche	.....
6. FIOLE	Un peu, beaucoup...	.....
7. NACRE	Chez certains, il est dur	.....
8. PEINE	Qui s'y frotte s'y pique	.....

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 :

Chips de courgettes croustillantes aux herbes

Salade fraîcheur

Sorbet fraise-basilic

Direction les fourneaux !!!

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE
ANIMATION

1. Chips de courgettes croustillantes aux herbes

Temps de préparation : 20min

Temps de cuisson : 10min

Ingrédients :

- 1 courgette
- ½ gousse d'ail
- 40g de parmesan râpé
- 50g de chèvre frais
- 50g de fromage blanc
- 1 oeuf
- 1 càs d'huile d'olive
- Persil
- Ciboulette
- Poivre, sel
- 1 ½ càs de chapelure

1. Chips de courgettes croustillantes aux herbes

Etape 1 : Mélangez le fromage de chèvre et le fromage frais avec l'huile d'olive. Poivrez, salez et ajoutez du persil et de la ciboulette ciselés. Réservez au frais.

Etape 2 : Lavez les courgettes et, sans les peler, détaillez-les en fines rondelles.

Etape 3 : Préchauffez le four th. 6 (180 °C). Ciselez de la ciboulette et du persil avec l'ail pelé. Mélangez avec la chapelure et le parmesan dans une assiette creuse.

Battez les œufs en omelette dans une autre assiette.

Etape 4 : Trempez les rondelles de courgettes dans l'œuf puis dans la chapelure aux herbes. Disposez-les au fur et à mesure sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Enfournez 10 min.

Servez tiède ou froid accompagné de la sauce aux fromages.

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE
ANIMATION

2. Salade fraîcheur

Temps de préparation : 10min

Ingrédients :

- 150 g de feta
- 1 concombre
- 1/2 melon
- 2 càs de jus de citron
- 4 càs d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 càs de persil ciselé

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE
ANIMATION

2. Salade fraîcheur

Etape 1 : Lavez et séchez le concombre. Epluchez-le avec en laissant une bande de peau tous les deux centimètres sur toute la longueur. Coupez-le en fines rondelles. Déposez les rondelles dans une passoire et parsemez de gros sel. Laissez dégorger pendant deux heures. Au bout de ce temps rincez les rondelles de concombre et laissez égoutter.

Etape 2 : Faites des billes de melon avec une cuillère parisienne. Détaillez la feta en petits morceaux. Répartissez les rondelles de concombre, les billes de melon et la feta dans un saladier.

Etape 3 : Préparez la sauce.

Dans un bol, ajoutez l'huile d'olive avec le jus de citron, sel, poivre puis le persil. Versez la sauce sur les ingrédients qui composent la salade et mélanger. Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de déguster.

3. Sorbet fraise-basilic

Temps de préparation : 15min

Ingrédients :

- 250g de fraises parfumées
- Basilic frais (¼ de botte)
- 40g de sucre roux
- ¼ de jus de citron

3. Sorbet fraise-basilic

Etape 1 : La veille.

Préparez un sirop : portez le sucre et 10 cl d'eau à ébullition avec les feuilles de basilic jusqu'à ce que le sucre soit totalement dissout (10 minutes). Laissez refroidir.

Etape 2 à 5 : Le jour même.

2. Rincez et équeutez les fraises. Placez-les dans le bol d'un mixeur. Versez le sirop au basilic au travers d'un tamis puis pressez le citron.

3. Mixez jusqu'à obtenir une préparation lisse et versez dans un moule à cake au travers d'un tamis. Placez dans le congélateur pendant 3 heures.

4. Démoulez le sorbet et mixez-le de nouveau pour éliminer les cristaux.

Replacez dans le moule à cake, recouvrez d'un film alimentaire et replacez au congélateur pendant 1 heure.

5. Entreposez le sorbet dans le réfrigérateur 10 à 15 minutes avant de le déguster.

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE
ANIMATION

TERRITOIRE

Mise en place d'une permanence pour les aidant.e.s familiaux à Ingwiller - BAIA / CIDFF du Bas-Rhin

L'un de vos proches est est en situation de handicap et de dépendance, vous le soutenez dans différentes tâches quotidiennes ?
Vous avez besoin d'aide dans différentes démarches administratives (aides au maintien à domicile, placements, questions juridiques,...), vous souhaitez être conseillé et/ou orienté ?

Le **Centre d'Information sur les Droits de Femmes et des Familles (CIDFF)** vous propose un accompagnement avec le **Bureau d'Accompagnement Individualisé des Aidant.e.s (BAIA) !**

Des permanences sont prévues prochainement à Ingwiller, sur rendez-vous. Des visites à domicile sont possible si besoin.

L'objectif du BAIA est double :

- proposer un accompagnement individuel et global de proximité, à destination des personnes aidant.e.s (parents, enfants, petits-enfants, conjoint, voisin,...) afin de les informer et de les accompagner dans différentes démarches (prise en compte des situations globales, soutien dans les démarches administratives, juridiques ou de médiation familiale,...)

- être un espace de ressources pour les professionnel.le.s du secteur pour faciliter les échanges, connaissances et complémentarités

CIDFF
Centre d'information sur les droits des femmes et des familles
Bas-Rhin

Le CIDFF du Bas-Rhin vous propose un accompagnement global des Aidant.e.s

B.A.I.A

Bureau d'Accompagnement Individualisé des Aidant.e.s

INFO PROCHE aidant·e

Communautés des communes
PAYS DE SAVERNE - ALSACE BOSSUE
HANAU-LA PETITE PIERRE

Vous êtes aidant.e :

- Prise en compte des situations globales
- Soutien dans les démarches administratives, juridiques, ou de médiation familiale
- Accompagnement dans l'accès et le maintien ou le retour à l'emploi

Vous êtes professionnel.le ou une entreprise :

- Atelier de Sensibilisation sur le statut d'aidant.e.s
- Espace ressources
- Relais d'informations

Contact

Ilona STAERLE CIDFF du Bas-Rhin
Tél. : 07.66.85.95.03 - Mail : istaerle@cidff67.fr - Site : basrhin.cidff.info

CF67 Conférence des financeurs du Bas-Rhin — Agir ensemble pour nos aînés
Liberté • Égalité • Fraternité — République Française
ALSACE Conseil départemental Bas-Rhin
Allocations Familiales Caf du Bas-Rhin
AG2R LA MONDIALE
CRÉDIT AGRICOLE ASSURANCES

Un peu de lecture....

Léo, le lion qui ne mangeait pas de viande

(Maya Stn)

Source :
https://short-edition.com/fr/oeuvre/tres-tres-court/leo-le-lion-qui-ne-mangeait-pas-de-viande

Léo est un lion grand et fort, il est encore jeune, mais il est déjà très respecté par tous dans la savane, car chacun sait qu'il sera le futur chef du clan.

Léo court plus vite que tous les autres lions du groupe, il rugit plus fort et sa crinière est sans conteste la plus belle et la plus touffue.

Mais Léo cache un terrible secret ; il ne mange pas de viande. Et un lion qui n'est pas carnivore, on n'a jamais vu ça !

Pourtant, rien à faire, Léo a tout essayé, mais la viande, ça ne passe pas, ça n'est pas fait pour lui ; lui, il préfère de loin une bonne salade de fruits !

Alors il a dû inventer des stratagèmes, pour ne jamais manger en présence des autres lions, prétextant toujours une affaire urgente ou un manque d'appétit. Mais il sent bien que ses amis commencent à se poser des questions ; alors Léo a le cœur lourd, il ne voit pas comment on pourra l'accepter et continuer de l'admirer une fois que l'on connaîtra son secret.

Alors qu'il médite seul au bord de la rivière, ruminant ses pensées noires, le petit Balthazar s'approche doucement de lui, l'air penaud, et lui avoue qu'il a un peu honte : il ne sait pas rugir, il essaye, mais il n'arrive qu'à miauler. Balthazar est très inquiet, une larme roule le long de sa joue ; il ne veut surtout pas que les autres lionceaux se moquent de lui.

Léo sourit et lui tapote affectueusement la tête de son énorme patte :

— Tu n'as pas à avoir honte, Balthazar ; bien au contraire, tu dois être fier de tout ce qui fait ta différence. Et personne n'osera se moquer si tu as confiance en toi.

Balthazar relève la tête, il sourit de toutes ses dents et s'en va en gambadant, soulagé et miaulant de plus belle.

Léo le regarde partir d'un air attendri, puis, observant son reflet dans l'eau il pense que si Balthazar est suffisamment courageux pour afficher sa différence aux yeux de tous, alors lui aussi doit pouvoir révéler son lourd secret.

Sa décision prise, il se rend pour la première fois à la table du déjeuner, où tous ses amis sont en train de festoyer en riant. Un tas de fruits sous la patte et un air de défi dans le regard, il s'installe à un bout de la table et commence à manger. Certains le regardent un peu curieusement d'abord, mais très vite chacun se remet à manger avec appétit, sans lui prêter plus d'attention que ça.

Ça alors ! Léo n'en revient pas que ça ait été si facile ! Finalement, il avait raison ; il faut être fier de ses différences, parfois les autres n'y font même pas attention, et ce qui nous paraît terrible à nous ne leur importe pas le moins du monde.

L'AGENDA DU SENIOR

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

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 COMMUNE DE PETERSBACH
Vous invite à l'atelier Happy Tab' !

Apprendre à utiliser une tablette tactile. Découvrir et s'approprier le numérique mobile avec des usages pratiques et créatifs !

En 12 séances de 2h (à raison d'une séance hebdomadaire), un animateur vous accompagne de la prise en main de la tablette à la réalisation de démarches en ligne.

L'atelier se déroule en petit groupe de 8 personnes maximum, permettant la convivialité et l'accompagnement individuel de chaque participant.

Vous avez une tablette ? Venez avec ! Sinon nous vous en prêtons une.

Animé par le Service d'Animation/Prévention de l'Abrapa :

- Les mardis du 06 octobre au 22 décembre 2020 de 9h à 11h

A la salle polyvalente de Petersbach - 7 rue principale
Renseignements et inscriptions auprès de Ludivine FRERING ou Pauline FATH
03 88 70 41 08 ou 07 85 07 54 51
service-animation@hanau-lapetitepierre.alsace

Gratuit/ financé par la Carsat

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

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

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

LA PETITE PIERRE - WEITERSWILLER - WINGEN/MODER - BOUXWILLER

Du lundi 24 au jeudi 27 août 2020 de 14h à 18h
Animations intergénérationnelles

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…