

La gazette des aînés de Schirmeck-Wackenbach

Novembre 2020

« Bien vivre, bien vieillir à Schirmeck »

➡ Association des aînés de Schirmeck-Wackenbach : « Plaisir de Sortir »

Depuis le 12 octobre 2020, Schirmeck compte une nouvelle association ! Un collectif composé d'aînés de la commune et d'élus, a créé l'**association des aînés de Schirmeck -Wackenbach « Plaisir de Sortir »**, tout un programme...

L'objectif de cette association :

- créer, animer et développer les rencontres et les liens d'amitié entre ses membres ;
- organiser et coordonner des activités et des manifestations de loisirs,
- organiser des déplacements et voyages pour ses membres,
- participer à l'animation de la vie communale,
- organiser et/ou participer à des actions de solidarités.

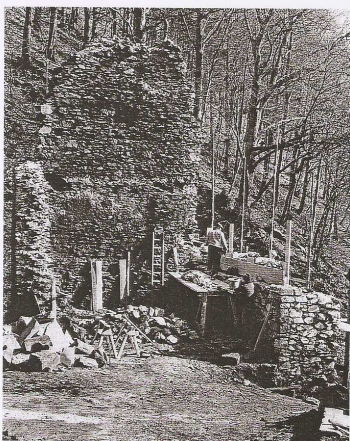
Une réunion de présentation et d'échanges sera organisée dès que les mesures sanitaires le permettront.



Flash spécial : les nouvelles mesures sanitaires imposées nous obligent à :

- **Annuler les séances piscine jusqu'à nouvel ordre**
- **Annuler le concert « Le grand bleu » du jeudi 19 novembre.** Peut-être sera-t-il reporté à une date ultérieure
- **Nous pouvons conserver** la séance cinéma du vendredi 27 novembre 2020 à 14h30 au Royal à Rothau. A l'affiche « La Belle époque ». Voir bulletin d'inscription joint

Je découvre ➡ Le Château de Schirmeck : 1969, la reconstruction



Les débuts des travaux en 1969.

(Coll. musée)

Au début des années 1960, alors que l'ancienne sentinelle de pierre n'est plus qu'une ombre blessée, envahie de lierre et de ronces, la municipalité et son maire, M. Marcel HEILIGENSTEIN, prennent conscience de la perte de cet héritage historique. Il est alors décidé de reconstruire une tour et une partie des murs, en se basant sur le plan de 1703.

C'est en 1969 que vont débiter les travaux, entièrement réalisés par les ouvriers de la commune, utilisant des matériaux retrouvés sur place ou récupérés dans les alentours.

Dans un premier temps, la tour ne devait être qu'un abri pour les touristes. Mais après délibération, la municipalité décide d'y ouvrir un musée, lequel accueillera ses premiers visiteurs en été 1971.

Véronique SPILL BILDSTEIN

Source : L'Essor, N°183 - Juin 1999

S



Escarmouche

Rébus

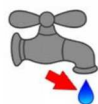
Solution de la gazette d'octobre



Conifère

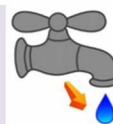


k'



Rébus

Réponse dans la gazette de décembre



C



➡ J'entretiens ma mémoire

Pourquoi les anglais roulent ils à gauche ?

Lorsque l'on va en Grande-Bretagne, on est frappé par plusieurs choses, la langue évidemment, la cuisine et surtout parce les Anglais roulent à gauche.



Le pourquoi ...

Mais pourquoi les Anglais roulent à gauche alors que le reste du monde roule à droite ? Le pourquoi du comment va tenter de répondre à cette question cruciale de culture générale.

... du comment

Pour connaître la réponse, il faut remonter le temps. Depuis l'antiquité, les hommes se déplacent sur la gauche. En effet, vous n'êtes pas sans savoir que la majorité des gens sont droitiers (environ 91 %). A cette époque ils portaient donc leur épée du côté gauche afin de pouvoir plus facilement dégainer. En marchant à gauche de la route il y avait donc peu de risque que les épées s'entrechoquent et que cela finisse en duel.

Mais alors pourquoi la France par exemple a décidé de passer de l'autre côté de la route ? Eh bien c'est grâce (ou à cause) de Napoléon Bonaparte.

Lors des batailles militaires, il était convenu d'attaquer ses ennemis par la gauche. Mais Napoléon, afin de créer un effet de surprise, attaqua les Anglais par la droite lors de la bataille d'Austerlitz. L'Empereur, victorieux imposa alors cette nouvelle façon de faire et de circuler à l'ensemble de l'Europe.

➡ Je cuisine



Croissants au chocolat

Pour la pâte

- 150 g de farine
- 60 g de sucre vanillé
- 1 cuillerée à café de schnaps
- 1 jaune d'oeuf
- 120 g de beurre pommade
- 100 g de noisettes en poudre
- 40 g de chocolat râpé

Pour la décoration

- 50 g de chocolat noir
- 10 g de beurre

- Mélanger la farine, le sucre vanillé, les noisettes, le chocolat râpé, le schnaps et le jaune d'oeuf
- Ajouter progressivement le beurre pommade et pétrir la pâte jusqu'à obtenir une boule homogène
- Laissez reposer la pâte des bredele 2 heures au frais
- Préchauffer le four à 180°C (Th 6)
- Au bout des 2h, façonner des petits boudins de pâte et déposer les sur une plaque à bredele huilée ou recouverte de papier sulfurisé
- Enfourner durant 12 minutes à 180°C
- Sortir du four et laisser refroidir
- Faire fondre le chocolat noir au bain marie puis tremper chaque extrémité des croissants dans le chocolat fondu

➡ Je prends soin de moi - La musique

- La musique réduit le stress et l'anxiété. Elle atténue la douleur et libère des molécules de plaisir. C'est prouvé scientifiquement. Alors, pourquoi s'en priver?
- La musique est un excellent moyen, peu coûteux et à la portée de tous, pour réduire notre niveau de stress.
- La musique a pour effet de synchroniser notre respiration, qui a, à son tour, un effet sur notre cerveau. Plus le rythme de la musique est lent, plus notre respiration va se synchroniser vers une respiration lente.
- La musique facilite la production de dopamine dans le cerveau (hormone liée à la sensation de plaisir et de bien-être). Un moyen peu coûteux pour diminuer nos hormones de stress et augmenter nos hormones de plaisir.



Alors quelque soit votre style de musique, instaurez une routine musicale dans votre quotidien et donnez vous quelques minutes par jour pour l'écouter et ainsi prendre soin de vous.

Jeu : Vous avez découvert quel bâtiment se cache derrière cette énigme ? Complétez le talon -réponse joint et déposez le à la mairie. Un tirage au sort sera organisé et le gagnant sera récompensé par un panier garni.

Réponse et nom du gagnant sur la Gazette de décembre 2020

Indice
→ a été remplacé
par un pôle de santé
innovant



Gazette réalisée par
la commission des aînés
de Schirmeck-Wackenbach
Merci aux photographes
des marcheurs
« les Rossignols »