

La gazette des aînés de Schirmeck-Wackenbach - Juin 2021



« Bien vivre, bien vieillir à Schirmeck »

• **Flash spécial : Reprise en douceur de nos activités**

- **Cinéma** le vendredi 4 juin 2021 à 14h30 au cinéma le Royal à Rothau. Au programme : Poly (voir le flyer d'inscription joint)
- **Piscine** « espace détente » : les vendredis 11-18-25 juin et le 2 juillet 2021 de 15h45 à 16h 45 (voir le flyer joint)
- **Ateliers mémoire** : les personnes inscrites seront appelées individuellement pour convenir d'une date

Le calendrier de la rentrée des aînés ➡ Nous allons rattraper le temps perdu
L'association « Plaisir de sortir » vous proposera :

Activités sportives

Dès juin 2021 (après le 14 juin, suivant protocole sanitaire)

tous les lundis « la marche avec les Rossignols »

Dès la rentrée de septembre 2021

Gym douce avec Céline (toutes les semaines)



Activités détente et bien-être

Dès juin 2021

piscine : les 11-18-25 juin et le 2 juillet 2021
puis à partir de septembre toutes les semaines

Dès la rentrée de septembre

les après-midis « jeux » (une fois par mois)

Début des ateliers novembre 2021 ou janvier 2022

ateliers de sophrologie et gestes adaptés (une fois par semaine)
ateliers art-thérapie (5 ateliers)



Ateliers de prévention

En juin 2021

rencontre autour d'un atelier souvenirs et création d'un recueil

De septembre 2021 à juin 2022

ateliers « sérénité au volant » (4/5 séances)
ateliers premiers secours
rencontre avec les gendarmes, sécurité et prévention
ateliers tablettes pour lutter contre la fracture numérique



Sorties culturelles et gastronomiques

Dès juin 2021

cinéma au Royal - le 4 juin 2021, (puis à partir de septembre tous les mois)

Dès septembre 2021

une sortie musée / restaurant Gérardmer visite usine à bonbons- resto- tour du lac en bateau

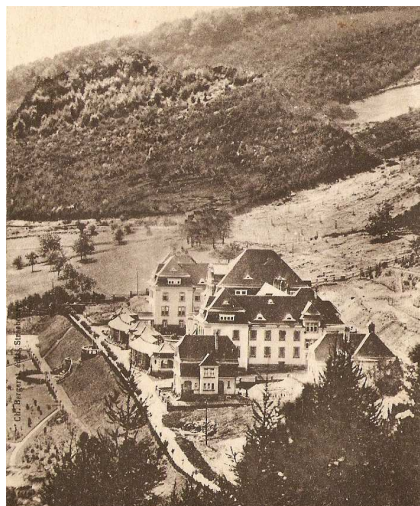
En décembre

une sortie spectacle/ restaurant (à confirmer)



Les dates, les horaires vous seront communiqués dans les prochaines Gazettes.
Lors des congés scolaires, les animations seront ralenties, sauf les rossignols qui proposeront toujours les « balades plaisir ».
Nous sommes très heureux de vous retrouver et de poursuivre cette belle aventure ensemble

Je découvre ➡ Le sanatorium de Schirmeck : 1922-1982, un centre en constante adaptation



En 1922, quatre ans après la fin de la Grande Guerre, le sanatorium est présenté comme un modèle d'organisation pour les cures de repos. 170 lits sont en service.

En 1935, la capacité d'accueil descend à 150 patients, essentiellement des bronchitiques et des pré-tuberculeux.

Après avoir été utilisé par l'armée française quelques semaines en juin 1940 comme poste de secours, le sanatorium devient hôpital pour le reste du conflit.

A partir de 1945, la structure, ayant repris sa fonction originelle, est gérée par la Caisse Régionale de la Sécurité Sociale, puis par la Caisse Régionale d'Assurance Maladie en 1967.

C'est devant la progression de la tuberculose que l'établissement est transformé en préventorium de 1960 à 1966 avant que la raréfaction des cas n'entraîne peu à peu la reconversion du site en Centre Médical Spécialisé pour affections respiratoires.

De 1979 à 1982, des travaux sont entrepris afin de rendre les lieux plus accueillants et plus fonctionnels (réaménagement des unités de soins, création de locaux de kinésithérapie et meilleur confort des chambres).

Véronique SPILL BILDSTEIN

Sources : L'Essor n° 161- Décembre 1993 — Documents internes CRF Schirmeck

➡ Je prends soin de moi - L'eau et ses bienfaits

L'eau : un besoin vital

Notre corps est composé à 60 % d'eau. Celle-ci maintient la température de notre corps, permet la bonne circulation du sang, l'oxygénation de nos cellules et la bonne élimination des déchets. Mais nous en perdons une partie – entre 2 et 2,5 litres – durant la journée.

Une partie de notre apport en eau provient de notre alimentation. Les fruits, les légumes et les laitages contiennent davantage d'eau que les autres aliments, mais les œufs, le poisson et la viande nous en apportent également. Il faut ensuite compléter cet apport en buvant entre 1 l et 1,5 l d'eau par jour, soit 6 à 9 verres.

Les **personnes âgées** sont plus sensibles à la déshydratation car, comme l'appétit, la sensation de soif s'atténue avec les années. En prime, la teneur en eau de l'organisme diminue avec l'âge, et passe à 50 % chez les seniors. Même sans avoir soif, pensez donc à vous hydrater régulièrement.

5 astuces pour boire plus au quotidien

Toujours avoir une bouteille ou une carafe d'eau sous la main, dans votre sacoche ou votre sac à main. Chez vous disposez une carafe d'eau sur la table de votre cuisine ou salle à manger, ou dans votre réfrigérateur si vous préférez consommer l'eau fraîche.

Varié les plaisirs. Pour vous hydrater, il vaut mieux boire de l'eau mais vous pouvez aussi opter en quantité limitée pour un café, un thé ou des tisanes, de préférence non-sucrés et pourquoi pas un bouillon de légumes.

Instaurer des rituels. Boire un verre d'eau tous les matins au réveil, prendre un thé vers 16h, une tisane avant d'aller dormir, etc...

Manger des fruits et des légumes. Tous les fruits et légumes contiennent de l'eau – excepté les fruits secs. Pendant les repas, faites le plein de légumes et de crudités. En dessert ou pour le goûter, optez pour un fruit de saison, mais évitez les jus de fruits, très riches en sucre.

Et surtout, ne pas attendre d'avoir soif ! La sensation de soif est le signal d'alarme de votre corps, indiquant qu'il est en déshydratation. Il vaut mieux l'hydrater de façon régulière, même sans avoir soif.



me
?
se



R

Dentelière

Rébus

Solution de la gazette
de mai



?
la
les

Frivole



M'



Rébus

Réponse dans la gazette
de juillet



2



t'



Jeu :

Enigme sur les gazettes de février à juillet.

Un talon réponse sera à découper sur la gazette de juillet, un tirage au sort des bonnes réponses récompensera la gagnante ou le gagnant.



Ville de Schirmeck

Gazette réalisée par
la commission des aînés
de Schirmeck-Wackenbach
Avec le soutien de la CEA