

« Bien vivre, bien vieillir à Schirmeck »

## • Flash spécial :

- La commission des aînés vous souhaite de passer d'agréables fêtes de fin d'année et vous présente ses meilleurs vœux pour la nouvelle année
- Les animations et sorties proposées respecteront toutes les mesures imposées par la crise sanitaire.
- Pour le respect de la santé de chacun, le **pass-sanitaire** (attestation papier ou sur le téléphone) sera demandé pour les différentes animations ou sorties.

## Le calendrier des activités des aînés

Janvier	Lun	3	marche les rossignols	
	Jeu	6	atelier bien-être (14h30—16h)	
	Ven	7	piscine 10h30-11h30	
	Lun	10	marche les rossignols	gym douce
	Jeu	13	atelier bien-être (14h30—16h)	
	Ven	14	piscine 10h30-11h30	
	Lun	17	marche les rossignols	gym douce
	Mar	18	après-midi jeux (14h30-16h30)	
	Jeu	20	atelier bien-être (14h30—16h)	
	Ven	21	piscine 10h30-11h30	cinéma 14h30
	Lun	24	marche les rossignols	gym douce
	Mar	25	atelier protéger-alerter (14h30 - 16h30)	
	Jeu	27	atelier bien-être (14h30—17h)	
	Ven	28	piscine 10h30-11h30	
Lun	31	marche les rossignols	gym douce	

Mars	Jeu	3	atelier bien-être (14h30—16h)	
	Ven	4	piscine 10h30-11h30	
	Lun	7	marche les rossignols	gym douce
	Jeu	10	atelier bien-être (14h30—16h)	
	Ven	11	piscine 10h30-11h30	
	Lun	14	marche les rossignols	gym douce
	Jeu	17	atelier bien-être (14h30—16h)	
	Ven	18	piscine 10h30-11h30	cinéma 14h30
	Lun	21	marche les rossignols	gym douce
	Mar	22	après-midi jeux (14h30-16h30)	
	Jeu	24	atelier bien-être (14h30—17h)	
	Ven	25	piscine 10h30-11h30	
	Sam	26	Holiday on Ice - Zénith (14h)	
	Lun	28	marche les rossignols	gym douce
Mar	29	Conférence Jardin des sciences		
Jeu	31	atelier bien-être (14h30—17h)		

Février	Jeu	3	atelier bien-être (14h30—16h)	
	Ven	4	piscine 10h30-11h30	
	Lun	7	marche les rossignols	gym douce
	Mar	8	atelier 1er secours (14h30 - 16h)	
	Jeu	10	Sortie Ferme Maurer / Bowling	
	Lun	14	marche les rossignols	gym douce
	Mar	15	Conférence Jardin des sciences	
	Ven	18	cinéma (14h30-16h30)	
	Lun	21	marche les rossignols	
	Mar	22	après-midi jeux (14h30-16h30)	
	Jeu	24	atelier bien-être (14h30—17h)	
	Ven	25	piscine 10h30-11h30	
Lun	28	marche les rossignols	gym douce	



## Je découvre ➡ l'église St Pierre Fourier de Wackenbach



C'est en 1840 que les habitants de Wackenbach, autrefois membres de la paroisse de Wisches puis de Schirmeck à partir de 1572, réclament leur église.

En 1846, le conseil municipal de Schirmeck dont dépend Wackenbach, vote l'agrandissement de la nef de l'église de Schirmeck et la construction d'une chapelle à Wackenbach.

La première pierre est posée le 12 juillet 1847, à l'angle de la rue principale et de la rue du Rain. Mais l'emplacement prévu n'est ni suffisant ni convenable car il empiète sur l'espace de l'école ainsi que sur celui des maisons. Par décision du conseil municipal, une habitation est détruite, des parcelles sont échangées et des coupes de bois sont vendues pour financer le projet. Le terrain ainsi dégagé permet la construction d'une église à la place d'une chapelle.

Les travaux du nouvel édifice, construit en grès, s'achèvent le 20 octobre 1848.

Des offices y sont célébrés par les prêtres de Grandfontaine jusqu'en 1877, puis par ceux de Schirmeck.

Texte et photo. Véronique Spill Bildstein

## Je prends soin de moi ➡ Les bienfaits de l'art-thérapie

Et si dessiner, chanter, sculpter ou danser était la nouvelle façon de prendre soin de soi pour **être bien dans son corps ou dans sa tête** ?

Cette activité guidée par un thérapeute s'appelle l'art-thérapie. Elle permet de **réduire le taux de cortisol**, l'hormone sécrétée suite au stress et en plus de son aspect relaxant, cette thérapie permet la découverte d'autres facettes de soi.

### Principe de l'art-thérapie

L'art-thérapie regroupe **toutes les disciplines artistiques**, les possibilités sont donc variées : modelage en terre, peinture, théâtre, cirque, danse, chant, musique, vidéo, cinéma, écriture, etc.

### Quels sont les bienfaits de l'art-thérapie ?

L'art-thérapie mêle parole et pratique. Il s'agit d'un moyen d'expression différent permettant de **se livrer autrement que par les mots**. Un aspect d'autant plus important qu'il arrive que certaines personnes aient du mal à parler, à trouver les mots ou à entrer en relation avec les autres.

Les ateliers d'art-thérapie proposés à nos aînés ont pour but de les rendre plus confiants, plus détendus, moins stressés. En un mot, **plus sereins**.



## A vos agendas

le 3 avril - 16h : Orchestre philharmonique à l'Eglise de Schirmeck

## Avis de recherche

Pour organiser différents ateliers, nous sommes à la recherche de personnes ayant envie de partager leurs compétences en travail manuel ; Nous avons identifié deux types de compétences : réparation de matériel électrique et tricot.

**réparation de matériel électrique** : le principe est de réparer divers objets qui seraient destinés à la déchèterie, petits électroménagers, vélos ....

**tricot** : initier les jeunes (6 à 11ans) au plaisir du tricot

Si vous êtes intéressés, veuillez contacter Monique Grisnaux au **06 75 27 02 00**

### Les rossignols :

Programme transmis par mail, et également disponible sur le site de la ville de Schirmeck «<https://www.ville-schirmeck.fr>»

### Gym douce :

Les lundis à la salle des fêtes de Schirmeck à 14h15

### Piscine :

Les vendredis de 10h30 à 11h30 en dehors des congés scolaires

### Après-midis jeux :

Selon calendrier, salle socio-culturelle dès 14h30.

**Aujourd'hui, je me suis réveillée**  
**Je me suis levée J'ai levé les bras,**

**bougé les genoux,**  
**tourné le cou**  
**et tout a fait**  
**crac !**



**Conclusion :**  
**Je ne suis pas**  
**vieille, je suis**  
**craquante !**



Ville de Schirmeck

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

