

La gazette des aînés de Schirmeck-Wackenbach

Septembre 2022

« Bien vivre, bien vieillir à Schirmeck »

• Flash spécial :

- Pour participer aux différentes animations/sorties proposées, il est nécessaire d'adhérer à l'association « Plaisir de sortir », en s'acquittant d'une cotisation annuelle de 12€.
- Cette cotisation permet de couvrir les différents frais (assurances, locations de salles, frais de compte ...).
- Elle sera à verser lors de la première animation/sortie de l'année, et couvrira la période de septembre 2022 à août 2023.
- Le paiement peut se faire par chèque à l'ordre de « Association Plaisir de Sortir ».

Le calendrier des activités des aînés

Septembre	Jeu	1	piscine 15h45-16h45	
	Lun	5	marche les rossignols	gym douce (14h15)
	Jeu	8	Atelier bien-être (14h30—17h)	piscine 15h45-16h45
	Lun	12	marche les rossignols	gym douce (14h15)
	Jeu	15	Sortie à Lunéville	
	Lun	19	marche les rossignols	gym douce (14h15)
	Mar	20	Après-midi dansante (SDF Wackenbach)	
	Jeu	22	Atelier bien-être (14h20—15h30)	piscine 15h45-16h45
	Ven	23	cinéma (14h30-16h30)	
	Lun	26	marche les rossignols	gym douce (14h15)
	Jeu	29	Atelier bien-être (14h20—15h30)	piscine 15h45-16h45

Octobre	Lun	3	marche les rossignols	gym douce (14h15)
	Jeu	6	Atelier bien-être (14h20—15h30)	piscine 15h45-16h45
	Lun	10	marche les rossignols	gym douce (14h15)
	Mar	11	Conférence jardin des sciences - Entre douleur et dépression	
	Jeu	13	piscine 15h45-16h45	Ciné-concert « Le grand bleu »
	Lun	17	marche les rossignols	gym douce (14h15)
	Mar	18	Après-midi jeux (14h30-16h30)	
	Jeu	20	Atelier bien-être (14h20—15h30)	piscine 15h45-16h45
	Lun	24	marche les rossignols	
	Jeu	28	cinéma 14h30	
	Lun	31	marche les rossignols	

Novembre	Lun	7	marche les rossignols	gym douce (14h15)
	Jeu	10	Atelier bien-être (14h20—15h30)	piscine 15h45-16h45
	Lun	14	marche les rossignols	gym douce (14h15)
	Mar	15	Conférence jardin des sciences - Otto Wagner art nouveau et modernité	
	Jeu	17	Atelier bien-être (14h20—15h30)	piscine 15h45-16h45
	Ven	18	Pot au feu - visite de l'abbatiale	
	Lun	21	marche les rossignols	gym douce (14h15)
	Mar	22	Après-midi jeux (14h30-16h30)	
	Jeu	24	Atelier bien-être (14h20—15h30)	piscine 15h45-16h45
	Ven	25	cinéma 14h30	
	Lun	28	marche les rossignols	gym douce (14h15)

Décembre	Jeu	1	Atelier bien-être (14h20—15h30)	piscine 15h45-16h45
	Lun	5	marche les rossignols	gym douce (14h15)
	Jeu	8	Atelier bien-être (14h20—15h30)	piscine 15h45-16h45
	Lun	12	marche les rossignols	gym douce (14h15)
	Mar	13	Après-midi jeux (14h30-16h30)	
	Jeu	15	Atelier bien-être (14h20—15h30)	piscine 15h45-16h45
	Ven	16	cinéma 14h30	



Je découvre ➡ la tour d'observation de Schirmeck.



Partie 1 : la conception

En 1968, dans le cadre de l'aménagement touristique de la Côte du Château de Schirmeck, la municipalité prévoit la création d'un parc à gibier et d'un kiosque en bois à proximité du château, ainsi que la construction d'une tour panoramique au sommet de la côte.

Le projet de parc à gibier nécessite l'acquisition de parcelles auprès de particuliers et de la commune voisine de Barembach, ainsi que l'aménagement de sentiers, le débroussaillage de terrains, l'aménagement d'un point d'eau, la pose de clôtures et l'achat d'un couple de chevreuils et de deux sangliers.

La tour d'observation est montée au début du mois d'octobre 1970 par messieurs BARRET et SPIELMANN, charpentiers à La Broque. D'une hauteur de 20 mètres et toute en bois, elle permet d'admirer le paysage de toute la Vallée de la Bruche.

Sources : archives mairie Schirmeck et DNA
Véronique Spill Bildstein

Je prends soin de moi ➡

Les bienfaits de la mirabelle

1. La mirabelle est peu calorique

Dix mirabelles, soit environ 100 g, apportent seulement 53 calories, comme la pomme, la poire ou encore l'ananas.

2. La mirabelle est riche en eau

Avec près de 83 % d'eau, la mirabelle participe à la **bonne hydratation quotidienne de l'organisme**, qui a besoin d'environ 1,5 l, soit environ 8 verres.

3. La mirabelle est exempte de polyols

Si certains fruits comme la pomme, l'abricot, la nectarine, la mûre... contiennent des polyols, la mirabelle n'en renferme pas. Un plus **pour les personnes qui souffrent du syndrome de l'intestin irritable**.

4. La mirabelle favorise un bon transit intestinal

Elle renferme de l'eau, du potassium et des fibres qui lui donnent des propriétés laxatives. Elle stimule le transit, ce qui limite tout risque de constipation et permet d'avoir un ventre plat.

5. La mirabelle fournit de l'énergie rapidement disponible

Cette **petite prune** renferme principalement du **glucose** comme sucre simple, et non du fructose. Or, le glucose est facilement transformable en énergie par l'organisme. **Un fruit peu calorique, mais sucré** que l'on peut déguster notamment, avant de se lancer dans une activité physique.

6. La mirabelle comble les besoins des seniors

Avec l'âge, si les besoins caloriques diminuent, ceux en vitamines et minéraux augmentent. Or, la mirabelle apporte peu de calories mais **elle renferme des vitamines B, du bêta-carotène, de la vitamine C, de nombreux minéraux et oligo-éléments** (potassium, phosphore, magnésium, calcium, iode, sélénium, zinc, cuivre...).



➡ Je cuisine



Muffins aux mirabelles

- 150 g de farine
- 100 g de beurre fondu
- 100 g de sucre en poudre
- 1/2 sachet de levure chimique
- 20 cl de lait
- 1 œuf, 1 pincée de sel
- 200 g de mirabelle

- Préchauffer le four à 210 °C (thermostat 7)
- Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, la levure chimique et 1 pincée de sel
- Dans un autre saladier, mélanger le beurre fondu, l'œuf et le lait
- Mélanger les deux préparations et mélanger rapidement pour obtenir une pâte homogène
- Ajouter les mirabelles coupées en dés.
- Répartir la pâte dans de petits moules et mettre à cuire pendant 15 à 20 minutes

La marche des Rossignols : tous les lundis après-midis, suivant le programme diffusé par Anne-Marie Besnard et disponible sur le site de la ville de Schirmeck <https://www.ville-schirmeck.fr/> Vie pratique – nos aînés. Cotisation* annuelle 12 €.

La gym douce avec Céline : tous les lundis après-midis, (sauf pendant les congés scolaires), salle des fêtes de Schirmeck, à 14h15 5 € la séance (possibilité d'une carte d'abonnement) plus la cotisation* annuelle de 12€

Piscine

Les créneaux annoncés ont été modifiés, nous serons accueillis les jeudis de 15h45 à 16h45. Les tarifs ont augmenté 3.40€ / la séance (possibilité d'une carte d'abonnement) plus la cotisation* annuelle de 12€.

Ateliers « bien-être »

Ces ateliers sont proposés les jeudis après-midis (sauf pendant les congés scolaires). La cotisation* annuelle de 12€ vous sera demandée.

Cinéma :

Une fois par mois, le cinéma le Royal propose une séance à destination des aînés, 5€ la séance plus la cotisation* annuelle 12€

*Si vous participez à plusieurs animations, la cotisation ne vous sera demandée qu'une seule fois.



Ville de Schirmeck

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

