

# La gazette des aînés de Schirmeck-Wackenbach

Septembre 2023

« Bien vivre, bien vieillir à Schirmeck »

## • Flash spécial :

- Sortie dans les Hautes-Vosges : le 6 septembre 2023 pour les classes 1937-1939 (ou plus si affinité). Voir le programme joint.
- Journée du sport à la piscine Boiséo : le 16 septembre 2023. Un stand sera tenu par les membres de l'association pour témoigner des bienfaits de la piscine à tout âge.
- La coupe du monde de rugby : du 8 septembre au 28 octobre 2023. L'association participera à l'événement en tenant une buvette et vente de gâteaux. Voir programme joint.
- Fête des aînés : le 14 janvier 2024

## Le calendrier des activités des aînés

Septembre	Lun	4	Marche des rossignols
	Jeu	7	Piscine (15h45-16h45)
	Lun	11	Marche des rossignols
	Mar	12	Atelier informatique (9h30—11h)
	Jeu	14	Piscine (15h45-16h45)
	Sam	16	Journée du sport Stand piscine
	Lun	18	Marche des rossignols
	Mar	19	Atelier informatique (9h30—11h)
	Jeu	21	Piscine (15h45-16h45)
	Ven	22	Cinéma 14h30 ("Les grandes gueules" + expo et conférence)
	Lun	25	Marche des rossignols
	Mar	26	Atelier informatique (9h30—11h)
	Jeu	28	Piscine (15h45-16h45)

Octobre	Dim	1	Chemin de fer touristique
	Lun	2	Marche des rossignols
	Mar	3	Atelier informatique (9h30—11h)
	Jeu	5	Piscine (15h45-16h45)
	Lun	9	Marche des rossignols
	Mar	10	Atelier informatique (9h30—11h)
	Jeu	12	Piscine (15h45-16h45)
	Lun	16	Marche des rossignols
	Mar	17	Atelier informatique (9h30—11h)
	Jeu	19	Piscine (15h45-16h45)
	Lun	23	Marche des rossignols
	Ven	27	Cinéma 14h30 ("Indiana Jones et le cadran de la destinée")
	Lun	30	Marche des rossignols

Novembre	Lun	6	Marche des rossignols
	Mar	7	Atelier informatique (9h30—11h)
	Jeu	9	Sortie : Pot au feu—bowling
	Lun	13	Marche des rossignols
	Mar	14	Atelier informatique (9h30—11h)
	Jeu	16	Piscine (15h45-16h45)
	Lun	20	Marche des rossignols
	Jeu	23	Piscine (15h45-16h45)
	Ven	24	Cinéma 14h30 ("Mission impossible")
	Lun	27	Marche des rossignols
	Mar	28	Atelier informatique (9h30—11h)
	Jeu	30	Piscine (15h45-16h45)

Décembre	Lun	4	Marche des rossignols
	Mar	5	Atelier informatique (9h30—11h)
	Jeu	7	Piscine (15h45-16h45)
	Dim	10	Concert « Les piannerés » à l'Eglise de Schirmeck
	Lun	11	Marche des rossignols
	Jeu	14	Sortie : Royal Palace
	Ven	15	Cinéma 14h30 ("Veuillez nous excuser de la gêne occasionnée")
	Dim	17	Concert à l'Eglise de Schirmeck
	Lun	18	Marche des rossignols
	Jeu	21	Piscine (15h45-16h45)

## Je découvre ➡ Le Lac de La Maix

### Partie 1 : présentation du site



Situé dans la forêt des Bois Sauvages à Vexaincourt (88), le lac de La Maix d'origine glaciaire est un des derniers plans d'eau naturels du massif vosgien.

Culminant à 678 m d'altitude et d'une profondeur de 45 mètres en son milieu, il s'étend sur une surface de 1,6 hectares dans un cadre de verdure où règne une atmosphère que certains trouvent magique et mystérieuse. Ce lac, couleur émeraude, dégage également une aura apaisante et envoûtante.

Le lac de La Maix possède un riche passé, à la fois historique et religieux, comme en témoigne la chapelle de grès rose qui le domine, avec son sarcophage mérovingien et sa crypte. De par l'énergie qui s'en dégage, il semblerait que les celtes avaient déjà fait de ce site un lieu de culte.

Riche en légendes, ce lac est apprécié aussi bien par les randonneurs et les pèlerins, que par les rêveurs et poètes en quête d'harmonie et de sérénité.

Texte et photo : Véronique Spill Bildstein

## Je prends soin de moi ➡ Santé mentale

Une étude scientifique américaine, publiée en novembre 2022 portant sur le maintien de la santé de la mémoire et la prévention du déclin cognitif chez les aînés, a présenté des résultats surprenants et importants.

C'était la première étude systématique sur les avantages de faire des mots croisés pour la santé du cerveau et de la mémoire. Les chercheurs ont recruté 100 aînés, la plupart âgés d'environ 71 ans, et les ont formés à faire des mots croisés informatisés pendant 12 semaines, suivies de 6 séances de rappel pendant un maximum de 78 semaines. Les mots croisés étaient de difficulté moyenne.

Les résultats ont été saisissants. Il s'avère que les mesures de santé cognitive étaient nettement supérieures avec le groupe qui a été assigné à faire des mots croisés comparativement au groupe qui n'a pas suivi ce programme d'entraînement.

Bien que les mots croisés ne soient évidemment pas un traitement en soi, le coaching et la pratique des mots croisés pourraient devenir un outil bénéfique pour les personnes cherchant à renforcer la santé du cerveau et de la mémoire.

Il est clair maintenant avec cette étude et ces preuves que garder le cerveau stimulé cognitivement avec des exercices spécialisés peut être un moyen efficace de le maintenir en bonne santé et de stimuler la mémoire.

### MOTS CROISES

#### Verticalement

- Un peu moins que le demi. Nourriture des chevaux.
- Ecrira dans la marge. Devant ce qui nous appartient.
- Parfum de baba. Magistrat romain.
- Qui ont le goût de l'aventure.
- Il ne rumine plus. Nombre d'années vécues. Mauvaise marchandise.
- Exploitants agricoles. Il est atteint quand on a réussi.
- Prince de légende troyenne. Dévoilée, divulguée.
- Elle vole avec des mouettes. Amateur de vers.

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2								
3								
4					■			
5			■				■	
6	■							
7								■
8					■			
9		■				■		
10								
11				■				
12			■					

#### Horizontalement

- Personnages hypocrites.
- Intimement lié.
- Enoncée à la suite.
- Capitale en Europe. Grande bleue.
- Devant celui que l'on fête. Trait lumineux.
- Les volumes s'y tiennent perpendiculairement.
- En retard dans son développement.
- Fournure de pantoufle. Formule de politesse abrégée.
- Bouche d'oiseau. Axes opposés.
- Incrévable.
- Refus catégorique. Comme le cinéma à ses débuts.
- Existes. Brise-lames.

**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 €.

**Piscine** : tous les jeudis de 15h45 à 16h45. Moment de détente libre 3.50€ / la séance (possibilité d'une carte d'abonnement) plus la cotisation\* annuelle de 12€.

**Cinéma** : une fois par mois, le cinéma le Royal propose une séance à destination des aînés, 6 € la séance plus la cotisation\* annuelle 12€

**Gym adaptée à voir en direct avec Céline** : tous les lundis après-midis

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

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



Ville de Schirmeck

