

La gazette des aînés de Schirmeck-Wackenbach

Janvier 2024

« Bien vivre, bien vieillir
à Schirmeck »

• Flash spécial :

- Le 7 janvier 2024 à 17h à l'Eglise de Schirmeck :
Concert de l'Epiphanie — Chorale Ste Cécile de Schirmeck, Fanfare de la Bruche, le Chœur Grégorien de Wisches et des organistes locaux
- La commission des aînés vous souhaite de passer d'agréables fêtes de fin d'année et vous présente ses meilleurs vœux pour 2024



Le calendrier des activités des aînés

Janvier	Lun	1	Marche les rossignols
	Jeu	4	Galette des rois
	Dim	7	Concert de l'Epiphanie 17h00
	Lun	8	Marche des rossignols
	Jeu	11	Piscine (15h45-16h45)
	Dim	14	Fête des aînés (12h00)
	Lun	15	Marche des rossignols
	Mar	16	Après-midi jeux (14h30-16h30)
	Jeu	18	Piscine (15h45-16h45)
	Lun	22	Marche des rossignols
	Jeu	25	Piscine (15h45-16h45)
	Ven	26	Cinéma « L'abbé Pierre » 14h30
	Lun	29	Marche des rossignols

Février	Jeu	1	Piscine (15h45-16h45)
	Lun	5	Marche des rossignols
	Mar	6	Sortie Gourmande
	Jeu	8	Piscine (15h45-16h45)
	Lun	12	Marche des rossignols
	Mar	13	Après-midi jeux (14h30-16h30)
	Jeu	15	Piscine (15h45-16h45)
	Lun	19	Marche des rossignols
	Jeu	22	Piscine (15h45-16h45)
	Ven	23	Cinéma « Le garçon et le héron » 14h30
	Lun	26	Marche des rossignols

Mars	Lun	4	Marche des rossignols
	Mar	5	Après-midi jeux (14h30-16h30)
	Lun	11	Marche des rossignols
	Jeu	14	Piscine (15h45-16h45)
	Ven	15	Cinéma « Chasse gardée » 14h30
	Lun	18	Marche des rossignols
	Jeu	21	Après-midi dansante thème printemps
	Lun	25	Marche des rossignols
	Jeu	28	Piscine (15h45-16h45)

La marche des Rossignols :

Tous les lundis après-midis, suivant le programme diffusé par Anne-Marie Besnard (03 88 97 11 08 / 06 80 37 84 30) et disponible sur le site de la ville de Schirmeck <https://www.ville-schirmeck.fr/> Vie pratique – nos aînés.

La piscine

Tous les jeudis de 15h45 à 16h45 (sauf pendant les congés scolaires)

La gym adaptée avec Céline :

Tous les lundis de 14h à 15h (sauf pendant les congés scolaires), à la salle de sport de Céline à l'ancien Match.

Je découvre ➡ Le Lac de La Maix



Partie 2 : La Chapelle Notre Dame du Lac de La Maix et sa crypte

Un ermitage est fondé au bord du Lac de La Maix en 1070. Il va y demeurer un peu plus de 650 ans.

Une première chapelle dite « Chapelle de la Mer » est construite en 1508 sur le même site, attirant de nombreux pèlerins. Mais suite à des incidents liés au manque de sécurité ou à certaines pratiques telles que l'enterrement d'enfants non baptisés dans la petite église, le pèlerinage est interdit. Les deux bâtiments sont détruits en 1758 et les débris sont utilisés pour la construction de la nouvelle chapelle de Moussey. Quant à la statue de la vierge Notre Dame de La Maix, elle trouve refuge à l'église de Luvigny, après un petit passage à celle de Moussey.

En 1865, une nouvelle chapelle, dominant le lac et toujours visible à ce jour, est érigée à côté de l'ancienne crypte, donnant vie à de nouveaux pèlerinages.

En ce lieu, la chapelle côtoie les vestiges en pierre d'un sarcophage mérovingien dont des rigoles et un orifice creusés en son sein permettaient d'évacuer les derniers fluides corporels du défunt.

Texte et photo : Véronique SPILL BILDSTEIN

Je prends soin de moi ➡ La vie est ce qu'on en fait

« Le senior du 21^e siècle, ce n'est pas l'adulte qui s'effrite, c'est une classe d'âge à part entière »

Apprendre, apprendre toujours ...

Toute personne, quel que soit son âge est capable de progresser, s'améliorer, connaître la satisfaction d'acquérir du nouveau. Même si la difficulté demande plus d'énergie et plus de volonté, quelle satisfaction !

Etre actif donner un sens à sa vie

L'activité est primordiale. Elle oblige à aller vers les autres et ne pas penser uniquement à son nombril. Il ne faut pas se scléroser dans une vue à court terme et se focaliser sur la vieillesse mais au contraire continuer à donner un sens à sa vie.

Se faire du bien

C'est important de s'aimer, prendre soin de soi, se dorloter. La société est pleine de principes. Nous nous voyons toujours à travers le jugement de l'autre.

Mais les autres, on s'en fout ! Il faut avoir confiance en soi, s'aimer.



Le retour du rébus



Mark Twain.

(le-Nœud-Ça-V-Pas-Queue-C-T-1-Pot-
Cible-Halle-Or-Ile-Long-Fée).
alors ils l'ont fait."
Ils ne savaient pas que c'était impossible,

Solution



Ville de Schirmeck

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

