



ÉCONOMIE SOCIALE ET
SOLIDAIRE

C' POUR NOUS

Le journal écrit par et pour les locataires seniors de Haute-Savoie HABITAT | **JUIN 2021 N°2**

“

Chers locataires,

Pour ce deuxième numéro de C'POUR NOUS, nous avons le plaisir de vous annoncer l'arrivée d'une nouvelle locataire senior rédactrice : Annie DELEVAUX (Neuvecelle). Très sportive, elle pratique depuis plusieurs années le triathlon et a récemment découvert les vertus de la baignade en eau froide, voire très froide ! Retrouvez un peu plus bas sur cette page son article et découvrez vous aussi, si le coeur vous en dit, la natation hivernale !

Si nous connaissons votre mail, vous avez dû recevoir, au cours des mois précédents, de nombreuses invitations à participer aux ateliers Habitaz Services «Thé/Café» proposés sous forme de webinaire par notre Pôle en Economie Sociale et Solidaire. Les derniers en date étaient consacrés à l'association Wimoov et à ses solutions de mobilité (vélo, voiture, permis B...) à tarifs sociaux. D'autres seront prochainement organisés pour vous informer sur les sujets qui peuvent contribuer à améliorer votre quotidien.

D'ici là et en attendant, je vous souhaite une excellente lecture de ce deuxième numéro de C'POUR NOUS !

”

EDITO

Pierre-Yves ANTRAS
Directeur général de Haute-Savoie HABITAT

SOMMAIRE

C À TESTER

Page 1

C POUR SE FAIRE PLAISIR

Page 2

C À DÉCOUVRIR

Page 2

C À VOIR

Page 3

C À DÉGUSTER

Page 4

LES BIENFAITS DE LA BAIGNADE HIVERNALE

« Incroyable, mais tu mets une combinaison, à quelle température est-elle ? Je ne pourrais jamais, c'est trop froid. ».

C'est ce que j'entends chaque fois que je parle de mes baignades au lac durant la saison hivernale.

J'ai eu cette idée un peu folle d'aller me baigner au mois de novembre après la lecture d'un livre de Wim Hof surnommé « l'homme de glace ». L'eau était à 10, très difficile d'y rentrer. Je faisais des allers et retours, puis, peu à peu je suis rentrée entièrement, sauf la tête. Pas question de mettre la combinaison, juste un maillot de bains, des chaussons et gants en néoprène (les extrémités mettent très longtemps pour se réchauffer). Pour la durée du bain, il faut compter **1 minute par degré de température** (maximum). Les semaines ont passées, puis les mois.

« Je ne peux plus m'en passer »

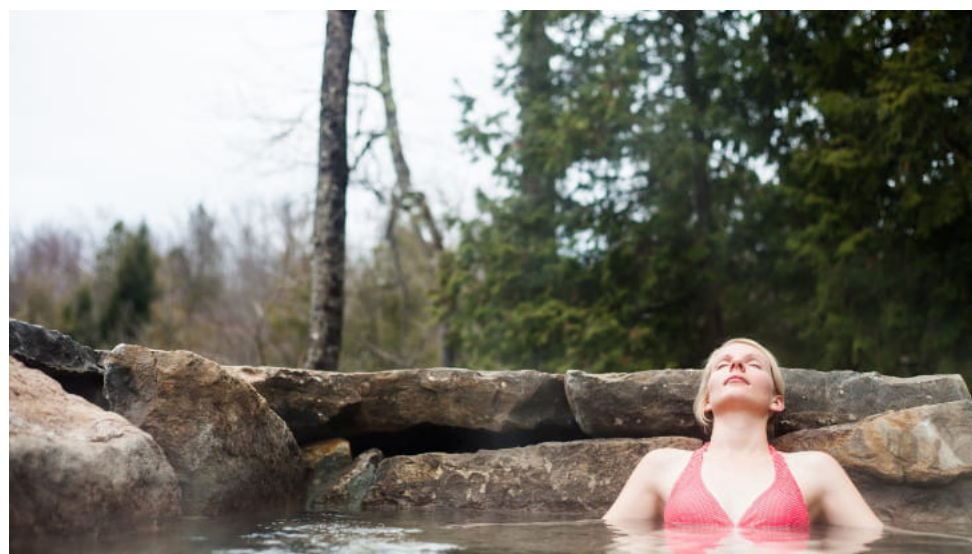
Si vous voulez aller sur internet, vous découvrirez tous les **bienfaits** de ces bains (fatigue, inflammations musculaires, articulaires, dépression, etc.). **L'eau froide stimule votre système immunitaire.**

Je pense que pour des questions de sécurité il vaut mieux y aller à deux. Personnellement, **j'y vais entre 2 et 4 fois par semaine**, quelle que soit la température extérieure.

Le pas à franchir n'est pas si difficile. La preuve, j'ai même commencé à me baigner en **rivière**, au milieu des bois, où l'eau ne dépasse pas les **5 degrés**.

Alors à vos maillots !

Annie DELEVAUX – Locataire à Neuvecelle



LE SCRAPBOOKING

À l'heure du numérique, depuis que j'ai découvert le scrapbooking, je fais les albums de mes 5 petits-enfants de la naissance jusqu'à leurs 18 ans. C'est un cadeau précieux pour eux et un très beau hobby. Voici un exemple.

Qu'est-ce que le scrapbooking ?

Le scrapbooking terme anglais de «scrap» (morceau, bout, reste) et «book» (livre).

Il s'agit d'une **technique créative** complète, très personnelle. Le scrapbooking, ou collimage, créa collage (francisations principalement utilisées au Québec), est une forme de loisir créatif consistant à **introduire des photographies dans un décor** en rapport avec le thème abordé, dans le but de les mettre en valeur par une présentation plus esthétique qu'un simple album photo. Pour cela, de nombreuses techniques de scrapbooking existent. Les pratiquants et adeptes de cette pratique s'appellent des « **scrapeurs** » et « **scrapeuses** » ou des « collimagistes », plus souvent répandu en français québécois.

Le format habituel d'une page de scrapbooking est de 30 x 30 cm. Toutefois, tous les formats de page et d'album sont autorisés au gré de l'imagination et du matériel à la disposition de chacun. Une page comporte généralement un titre, un journaling, la date et le nom des personnes présentes sur les photos.

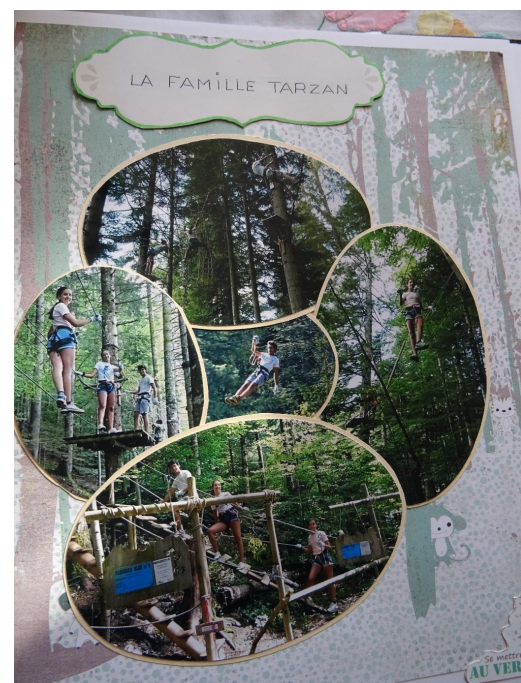
Le scrapbooking est à la fois un loisir créatif, une forme d'art décoratif et l'occasion de coucher sur le papier, au travers des photos et des commentaires, l'histoire d'une famille. C'est une façon comme une autre de pratiquer le bricolage de manière joviale et épanouissante.

Histoire du scrapbooking

Le mot lui-même existe depuis le 18^{ème} siècle mais le cahier de scrapbooking le plus ancien viendrait d'Allemagne et daterait de la fin du 17^{ème} siècle. La première revue de Scrapbooking fut éditée en Grande-Bretagne.

L'art de la personnalisation d'albums photos prend ses racines dans la décoration et l'illustration des œuvres littéraires avec peinture et collages de papiers, au Japon, en Perse, en Europe, qui apparaissent au 15^{ème} siècle.

Monique BURST
locataire sénior à Annecy



LA BULLE DU PERRIER À ANNEMASSE

En 2020, dans un contexte sanitaire compliqué, un nouveau bâtiment moderne et lumineux a ouvert Place du Jumelage dans le quartier du Perrier à Annemasse. Le nom choisi par les habitants, à savoir LA BULLE, est un clin d'œil au quartier et à l'eau gazeuse Perrier et «ses bulles»

C'est un tiers-lieu culturel innovant, spacieux et moderne, orienté sur le numérique avec notamment des jeux sur les consoles et les écrans, mais vous y trouverez également des jeux de société plus « classiques », ainsi que des ouvrages littéraires.

Dans cet endroit agréable, on peut s'asseoir confortablement et lire ou feuilleter des journaux, des revues et des magazines.

La Bulle a ouvert ses portes aux habitants le 9 mars 2020 mais l'inauguration n'a eu lieu que le samedi 19 septembre, en même temps que la fête du quartier. Les deux événements ont rencontré un grand succès auprès des jeunes et des adultes du quartier du Perrier et plus largement auprès des habitants d'Annemasse.

Avec la crise sanitaire et afin de respecter le nombre de personnes autorisées au sein de l'établissement, il est désormais nécessaire de réserver un créneau de 45 mn par téléphone 04 50 84 23 24 ou par mail labulle@annemasse.fr.

C' À DÉCOUVRIR



SUPERBE BALADE FAMILIALE DES BALCONS DU LAC D'ANNECY

C' À VOIR



Durée : 2h30 au total avec les pauses

Difficulté : facile

Départ : le Petit Port (500 m après la plage d'Albigny).

Se garer au grand parking du terrain de foot. Longer les commerces le long du Lac jusqu'à la boulangerie (panneau explicatif à gauche). Le sentier soutenu passe entre les propriétés pendant une dizaine de minutes. A droite, la montée s'adoucit

dans la forêt. Une 1/2h après, premier point de vue sur un replat. Beau coup d'œil sur la baie d'Albigny ! Suivre tout droit en direction de Talabar. Le sentier est vallonné et très agréable ! Ouf ! un peu de répit...

Au bout d'un 1/4h, nous voici dans le champ de « La Grange à Charly ». Magnifique panorama au bout du champ, sur le Massif des Bauges et du Bout du lac.

Après une petite pause bien méritée, contourner la grange et prendre le sentier montant à gauche, direction Pré Vernet. C'est notre dernière étape d'une petite 1/2h jusqu'à la traversée d'un grand pierrier. Un banc rustique nous attend ainsi qu'un panorama grandiose sur la baie d'Albigny, le Palace de l'Impérial et l'esplanade du Pâquier.

Je pense que c'est une des plus belles vues sur le lac d'Annecy !

Retour : il se fait dans le prolongement du pierrier (chemin plat).

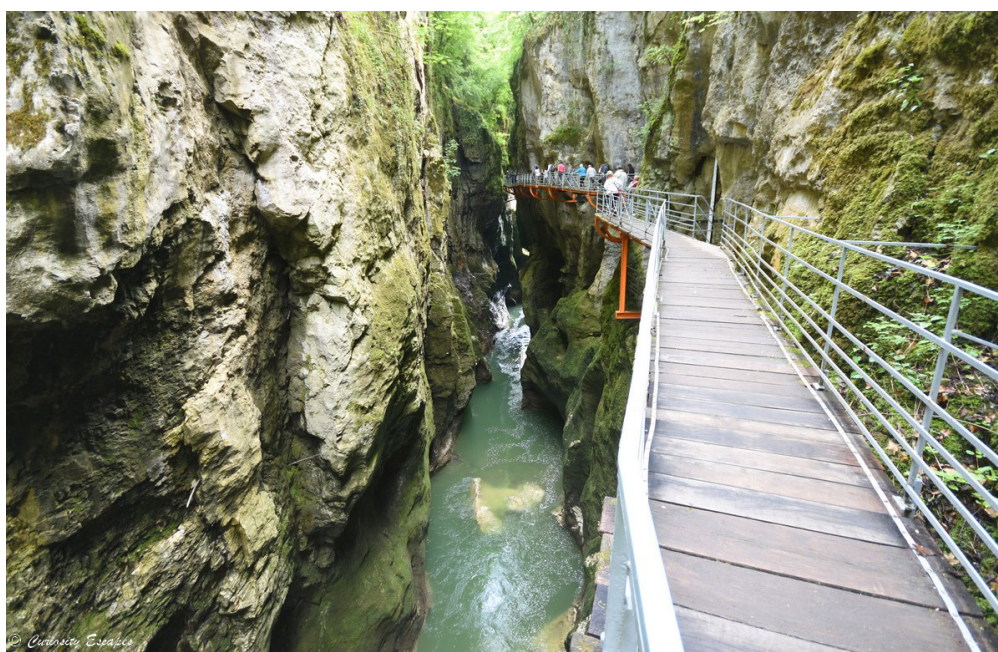
A la prochaine bifurcation, descendre à gauche, en direction du Petit Port en 1h.

Bravo à tous pour ce grand bol d'oxygène !

Georges BURST - locataire sénior à Annecy

LES GORGES DU FIER À LOVAGNY

C' À VOIR



En Haute-Savoie, entre Annecy et Lovagny, il y a les Gorges du Fier, grande curiosité des Alpes.

Profondes et creusées par la rivière du Fier, les Gorges mesurent plus de **300 mètres de long** et sont **hautes** de près de **25 mètres**.

Il est possible de les visiter en utilisant une passerelle fixée à environ vingt mètres de haut ! Les personnes utilisant des poussettes ou des chaises roulantes ne peuvent malheureusement pas accéder à la passerelle car le chemin sur la passerelle est très étroit.

Le Fier, qui est l'une des plus importantes rivières de Haute-Savoie, offre un **magnifique spectacle naturel** grâce à l'érosion qu'ont provoqué les eaux des Gorges.

Il est par exemple possible d'admirer les **marmites de géants, la grande famille et la mer de rochers** créées par la nature. On peut distinguer aussi sur certaines faces en hauteur des profils de personnages de légende.

Tout est expliqué le long de la passerelle et aussi à la sortie du canyon dans « **La clairière des Curieux** ». Vous pourrez aussi retrouver des récits légendaires inspirés des Gorges du Fier.

A voir l'été quand il fait chaud car c'est tout ombragé.

Les Gorges du Fier sont ouvertes 7J/7 sans réservation, jours fériés inclus, du 15 mars au 15 octobre.

A l'heure où nous publions ce journal et aux vues des mesures anti-COVID, la réouverture est prévue pour le 19 mai.

L'adresse est 30 rue du Pont des Liasses, 74330 LOVAGNY.

Marie STABLEAUX - locataire sénior à Rumilly



LES PANCAKES

Recette facile et sans sucre pour 5 pancakes.

Ingrédients :

- 2 bananes bien mûres,
- 2 œufs,
- 100 grammes de farine,
- 1/4 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1/4 petite cuillère levure chimique,
- 1 pincée de sel.

Préparation :

Dans un bol, écrasez minutieusement les bananes, rajoutez les œufs entiers et mélangez à l'aide d'un fouet. Intégrez la farine, le bicarbonate alimentaire et la levure en mélangeant bien.

Une fois que la préparation est homogène, préparez la poêle avec la graisse (huile de coco ou beurre).

Utilisez une petite louche pour former les pancakes.

Faites cuire 2 minutes de chaque côté.

Retournez quand de petites bulles se forment à la surface.

Décorez avec des morceaux de bananes et du miel.

HISTOIRE DU PANCAKE

Les pancakes font partie de nos vies depuis des siècles, comme aliment de base préféré dans les régimes de nombreuses cultures. Ils ont fait leur apparition il y a plus de 30 000 ans au cours de l'âge de pierre. Les chercheurs ont trouvé des pancakes dans l'estomac de Ötzi, l'homme des glaces, remontant à 5 300 ans.

Dans la Grèce antique et à Rome, les pancakes étaient faits de farine de blé, d'huile d'olive, de miel et de lait caillé. Les anciens poètes grecs, Cratinus et Magnes ont écrit sur les pancakes dans leur poésie. Shakespeare les mentionne même dans ses célèbres pièces de théâtre. Au cours de la Renaissance anglaise, les pancakes étaient aromatisés avec des épices, de l'eau de rose, du xérès et des pommes.

Le nom « pancake » est apparu au 15ème siècle mais est devenu standard dans l'Amérique du 19ème siècle. Avant cela, ils ont été appelés « gâteaux indiens », gâteaux de houe, john-nycakes, gâteaux de voyage, gâteaux de sarrasin et flapjacks. Les premiers pancakes américains étaient faits avec du sarrasin ou de la farine de maïs. Thomas Jefferson les aimait tellement qu'il a envoyé une recette spéciale à sa ville natale depuis la Maison Blanche.

Anca Livia PREDA - locataire sénior à Annemasse



VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER A LA CONCEPTION DE CE JOURNAL ?
CONTACTEZ-NOUS !

POUR RECEVOIR « C' POUR NOUS » PAR MAIL PLUTOT QUE PAR COURIER, ENVOYEZ-NOUS UN MAIL EN PRECISANT VOS NOM, PRENOM ET ADRESSE.

>> seniors@oph74.fr <<