



Edito

Par Monique Piccolino



Crédit photo : Martine Fresco

Gisèle Barou, Ginette Martinet et Monique Piccolino, membres du Conseil d'Administration sont trois maillons de la chaîne de bénévoles qui s'investissent pour soutenir l'ACSSQ et plus particulièrement le service des «AINES».

Oublions les réunions diverses et multiples dans le secteur Aînés, l'organisation de nos travaux pour aboutir à nos objectifs, mais pensons aux moments agréables.

Nous rencontrons les habitants du Queyras et du Guillemois depuis quelques années pour certains événements, tels que «Octobre Rose», «Mars Bleu», «La Contrebande du Sel» avec nos amis Italiens.

Pour remédier à l'isolement des Aînés sur le territoire du Queyras, le poste de Martine Fresco a été créé pour cette raison en 2003.

Depuis cette date, de nombreuses actions sont proposées : déplacements médicaux, campagnes nationales (dépistage du cancer du colon et du sein, ostéoporose, vaccin contre la grippe), après-midi récréatifs (Rando douce aux beaux jours) visites aux personnes qui ne peuvent se déplacer, atelier d'équilibre, atelier mémoire, repas intergénérationnels, téléassistance.

Mais pour que toutes ces activités soient connues, nous disposons d'un réseau de référentes (22 personnes).

Ces dernières informent par affichage et signalent les besoins des Aînés de leur village à Martine qui essaiera d'apporter les solutions aux problèmes.

Le services Aînés a le plus grand nombre de bénévoles à son actif de toute l'association, "trouvez ici nos remerciements".

Nous formons je crois une bonne équipe soudée et volontaire, mais cette dynamique nous la devons à Martine qui sait motiver "ses troupes".

D'une école à l'autre... avec les aînés

Par Robert Fournier, instituteur à Souliers de 1971 à 1974 et à la Chalp d'Arvieux 1974 à 1991

A l'initiative de Martine Croce, responsable du service des Aînés à l'ACSSQ, une rencontre intergénérationnelle particulière s'est tenue à la salle polyvalente de Ceillac, ce vendredi 24 avril 2015.

Les enfants de l'école, inscrits à la cantine, ont partagé le délicieux repas préparé dans les cuisines de l'hôpital d'Aiguilles, avec les Aînés du village, comme d'habitude, mais aussi avec plusieurs générations de Queyrassins, dont Martine Humbert (Souliers) et Mathieu Sibille (Arvieux), tous deux mes anciens élèves.

Martine H. est avec moi pour présenter le court-métrage de Claude Cobast et Pierre Tchernia, tourné en 1972 à Souliers, avec pour titre : « Maryse,

Martine, Michèle, Etienne, Laurence du Queyras. » Les enfants avaient alors côtoyé l'équipe de cinéastes pendant plusieurs jours, et nous nous souvenons tous parfaitement d'avoir vu le documentaire à la télévision en 1973, présenté par Pierre Tchernia lui-même, dans le cadre national de la série : « Des enfants parmi tant d'autres ».

Le film débute par une descente en luge encouragée par le papa, François Humbert, sur une musique entraînante. Viennent ensuite des scènes de la vie courante à la ferme, sans aucun commentaire.

Tout le monde a les yeux braqués sur les images et chacun attend -je suppose- le moment où l'on va reconnaître,

quarante-deux ans plus tard, les « acteurs » ici présents.

Nous voici en classe. A la demande du producteur, je conduis une discussion sur la région et oriente mes quatre élèves sur le fort de Château-Queyras, à quatre kilomètres en aval dans la vallée.

C'est non loin de là qu'on me retrouve, skis aux pieds, à la tête d'un groupe d'enfants de la commune ; « cette discipline faisant partie intégrante des programmes scolaires ».

A Souliers, comme dans chacun des reportages qu'il réalise, à Paris, au Canada, aux États-Unis ou en Afrique, Claude Cobast s'intéresse tout particulièrement à la nourriture, aux vêtements, à l'éducation, aux tâches post-scolaires. Il suit

les enfants pas à pas et montre les activités familiales, diverses, dont chacun s'acquitte naturellement, là-haut, dans ce hameau du bout du monde.

Visiblement, le film colorisé a plu !

Très vite, une discussion s'engage sous la conduite de Michel Chavrot, l'instituteur de cette classe. Les jeunes élèves comparent la vie des enfants d'alors avec la leur.

Bien que le travail à la ferme ait pu paraître lourd à ceux qui ne le connaissaient pas, il n'était pas simulé, la charge était réelle et les loisirs inexistantes.

Martine, comme chaque enfant des deux familles Humbert, ne partait pas en vacances l'été mais restait à Souliers pour aider aux travaux. Elle ne s'en plaignait pas ! Elle était « la plus heureuse des enfants du monde ! »

Avant de nous séparer, Manon et Zoé disent « Journée d'hiver », un poème de Théophile Gautier que, comme elles, Martine avait appris dans son école et qu'elle avait récité devant la caméra pour le reportage de 1972. Elle le dit aujourd'hui avec toujours la même application.

Cette rencontre entre les générations restera gravée dans les esprits, tant elle a été intense, profonde et riche sur le plan humain.



Crédit photo : Martine Fresco

Sommaire

Dossier : Les Aînés	p. 2
Pratique	p. 3
En bref	p. 3
Portraits : Le centre hospitalier d'Aiguilles et la coordination gérontologique	p. 3
Vos rendez-vous	p. 4
Expression libre	p. 4

En vieillissant, prendre soin de sa santé devient une priorité. Cela passe par un mode de vie équilibré, incluant la pratique d'une activité physique régulière. Le Queyras offre un cadre adapté à un vieillissement sain et agréable. Toutes les conditions sont réunies pour bien vivre ...

... La suite en page 2

Les trésors de nos villages, quelques témoignages de vie

Les campaniles d'Arvioux

Témoignage recueilli par Martine Fresco

Les cloches des campaniles, situées à Brunissard et à la Chalp, permettaient de donner l'alerte en cas d'incendie et de convoquer les habitants aux réunions.

Seuls les hommes (ou les veuves) étaient conviés. Les procureurs (1 pour la Chalp et 2 pour Brunissard) étaient élus chaque année, par roulement. Les dates de corvée, du début de la fauche et de la montée en alpage, étaient ainsi décidées. Une caisse ainsi que les documents du village étaient

précautionneusement gardés par le procureur. L'argent récolté permettait de financer les divers travaux (refaire une canalisation etc...). Mais dans les autres hameaux de la vallée les campaniles n'existaient pas.

Etait-ce une initiative des protestants ? Cette solidarité est toujours présente, car à Brunissard "un bachas" abreuvoir pour les bêtes a été refait intégralement à l'ancienne avec une équipe de bénévoles.

Quel bel exemple de solidarité !

Recette de printemps : gratin de pissenlits

par Yvette Moracchini

Ramasser des pissenlits un peu gros et les faire blanchir
Bien les égoutter puis les hacher
Les recouvrir d'une sauce béchamel avec un peu de gruyère râpé
Faire gratiner au four
Pendant ce temps faire frire des croûtons frottés à l'ail
Avant de servir, les déposer sur le plat



Les jeunes du Roux

Témoignage recueilli par Martine Fresco auprès de Joseph Toye

En hiver, les jeunes de 16 à 25 ans étaient bien une trentaine, et ils descendaient en traîneau tiré par un mulet pour aller danser au son de l'harmonica à Ristolas (et vice versa la quinzaine suivante).

Les femmes apportaient les croquants avec la crème aux œufs et les garçons le blanc cassé (avec un peu de cassis).

On dansait dans une grande écurie ou dans la salle. Marcel dit "le caporal" était le meneur du Roux et Joseph dit "le Djotou" celui de Ristolas.

En été, le nombre était plus important, alors, ils prenaient le car Audier pour aller danser dans tout le Queyras. Une fois le chauffeur les a oubliés à Arvioux et ils ont dû revenir à pied jusqu'au Roux.

Après s'être changés rapidement, ils ont suivi les torrents pour ne pas se faire remarquer, et retourner vite travailler !!! Les parents n'empêchaient pas de sortir mais le matin, il fallait faire son travail.

Que de beaux souvenirs.



Crédit photo : Martine Fresco



Crédit photo : Martine Fresco

Les débuts du ski dans le Queyras

Témoignage recueilli par Aurore Alberto

Jacques Roux, habitant de Fontgillarde, est moniteur de ski depuis 47 ans. Ses premiers skis étaient confectionnés avec les douves d'un vieux tonneau et une courroie comme fixation.

Plus tard, son père lui en a fabriqués avec des planches de mélèze.

Quand il avait 13 ans, les services académiques donnaient quelques paires de skis dans les écoles, comportant des carres et des fixations mobiles. A ce moment-là, il n'y avait pas de remontée mécanique dans le Queyras; Jacques cherchait alors des endroits suffisamment en pente, qu'il damait à l'aide de ses skis.

Le premier téléski qu'il a emprunté était tenu par des privés à Saint Véran.

A l'automne 1960, un téléski a été implanté à Molines et il a fallu former des moniteurs. Monsieur Martin Antoine a été le premier à remplir les fonctions de moniteur et à ouvrir une école de ski.

Grâce à son aide, Jacques a obtenu son diplôme en 1968, lui permettant d'enseigner la cette discipline sous toutes ses formes.

Ensuite, il a pris la direction de l'école de ski pour 5 ans. Au tout début la tenue des moniteurs était bleue, puis petit à petit le rouge s'est imposé.

Quel formidable parcours.

L'homme qui court après les fleurs !

Témoignage recueilli par Aurore Alberto

Fils d'un apiculteur passionné, Jean du Raux de St Véran, a très vite appris le métier et décidé de poursuivre son travail, avec néanmoins une petite différence. En effet, son père pratiquait l'apiculture sédentaire et quand Jean Sibille a repris l'exploitation, il a pensé qu'il fallait transhumer, car en montagne l'hiver est long et à cause du froid les abeilles consomment davantage de miel. C'est pourquoi, pendant la période hivernale, il descendait ses abeilles en Provence et les ramenait ensuite en

montagne, au moment de la réapparition des fleurs. La qualité du miel dépend énormément du temps, c'est-à-dire qu'il faut suffisamment de pluie et de soleil pour que les fleurs soient assez riches en nectar, qui est la substance récoltée par les abeilles pour le produire. Celui-ci est un miel entièrement naturel, car il est produit en altitude loin des traitements pesticides, insecticides et de la pollution.

Quel métier merveilleux.



Crédit photo : Martine Fresco

Vieillir dans un territoire enclavé

Par Martine Fresco

En vieillissant, prendre soin de sa santé devient une priorité. Cela passe par un mode de vie équilibré, incluant la pratique d'une activité physique régulière.

Le Queyras offre un cadre adapté à un vieillissement sain et agréable. Toutes les conditions sont réunies pour bien vivre : pureté de l'air, ensoleillement exceptionnel, la possibilité de manger des produits locaux d'excellente qualité, la proximité des relations au quotidien. Le service Aînés de l'ACSSQ travaille dans ce sens et propose des activités adaptées aux besoins de chacun. Ces dernières participent au maintien physique et mental des séniors.

Repas intergénérationnel : dans quel but ?

Par Martine Fresco

L'Organisation de ces repas a lieu au moins une fois par an, dans certaines écoles du Queyras.

Nutrition équilibrée et ambiance chaleureuse sont d'ailleurs au rendez-vous lors des repas intergénérationnels. Les aînés se rendent dans la cantine de l'école de leur village pour partager un repas avec les enfants.

Spontanéité, entraide, souvenirs, simplicité, bonne humeur et éclats de rire sont les ingrédients ici réunis pour passer un moment riche en émotions.

Les actions menées par le service au quotidien sont bénéfiques pour les personnes âgées à tous les niveaux.

Les aînés se retrouvent ainsi dans une dynamique de groupe essentielle à leur vie sociale. Par ailleurs, c'est aussi un excellent moyen pour le service de réaliser un suivi individualisé des personnes présentes. Nous pouvons ainsi détecter des problèmes éventuels, ce qui facilite grandement par la suite les prises en charge. Toutes les petites attentions apportées à nos anciens sont pour eux des petites joies, qui les aident à vieillir en toute sérénité.



Crédit photo : Martine Fresco

Rando douce

Par Martine Fresco

Les randonnées douces ont lieu tous les 15 jours à partir du printemps, d'avril à juillet (car ensuite les familles se retrouvent et les Aînés sont occupés).

rythme de chacun : allant de la promenade douce pour les personnes ayant des difficultés à se déplacer, à de la ballade plus difficile nécessitant une meilleure forme physique.



Crédit photo : Martine Fresco

Cette année au mois d'Avril, il y en a eu deux : une première en partant de Molines pour aller à Prats Hauts et une seconde au départ de la Chalp pour rejoindre Arvieux.

Et également deux au mois de Mai : départ du Roux pour descendre à Abriès et départ du Mélezet pour arriver dans le village de Ceillac.

Elles sont adaptées au

Ces sorties sont bonnes pour le moral et la santé, et permettent aussi de découvrir des coins où ils ne seraient pas allés seuls.

La santé, nous le savons, passe aussi par une alimentation équilibrée. Un atelier nutrition a été organisé cet automne à Château-Ville-Vieille, car manger c'est avant tout aussi se faire plaisir !

La pédicure, c'est le pied !

Par Clotilde Grunberg

Que l'on soit sportif ou pantouflard, nous avons un point commun : l'utilisation quotidienne de nos pieds. Je ne vous dirais pas dans quelle catégorie je me trouve mais moi aussi, même en tant que princesse, j'ai connu les peaux mortes, les durillons, les ampoules : non, ce n'est pas un secret à partager !

J'ai testé pour vous la pédicure proposée aux Aînés du Queyras.

Les pieds, c'est comme une voiture, ça sert à se déplacer et ça s'entretient régulièrement par des révisions complètes.

Deux pédicures viennent 1 fois par mois dans les villages queyrassins.



⊕ ça force à prendre soin de soi de façon très poussée. On anticipe leur arrivée en essayant d'avoir les plus beaux pieds du monde lors du rendez-vous. Il ne faudrait pas les effrayer, c'est un métier à risque peuchère. En parlant de peu chère, par le biais de l'ACSSQ, on obtient des tarifs très intéressants (frais de déplacements pris en charge par le service).

⊖ Après leur passage, on se rend compte que même avec beaucoup d'efforts, on était loin du résultat qu'ils obtiennent, et que les pieds dont on était si fière, avaient vraiment besoin d'un professionnel.

Si l'état de vos pieds vous force à agir seul : le livre « Manucure et pédicure » de Rosie Watson - Larousse Pratique. Pour la musique d'accompagnement je proposerais « Chanson des pieds » par Dorothee (1981).

Pour prendre rendez-vous : les 3ème mardi du mois : vallée du Cristillan et de l'Izoard et 3ème jeudi du mois : vallée du Haut Guil et des Aigues.

Téléphone : 04 92 46 89 69

En Bref

Déplacement médical

Nous accompagnons les personnes qui n'ont pas de solutions pour se rendre chez les spécialistes ou médecins locaux. Une participation de 5 ou 7 € est demandée en fonction de la distance parcourue (Queyras, Briançon, Gap). Anticipez votre inscription.

Téléassistance Présence Verte peut être une solution pour le maintien à domicile. Le matériel est installé par un technicien et il est possible d'avoir une réduction d'impôts de 50%. La téléassistance est une sécurité avant tout, n'hésitez pas à nous contacter au 04 92 46 89 69.

Les aînés du Guillestrois et du Queyras même combat ! Depuis septembre 2014 la communauté de Communes du guillestrois à Embauché Marie Brun, pour mettre en place des actions communes aux 2 territoires. Elle est accompagnée par Martine.

Surfez avec nous !

Les aînés sont en ligne sur www.queyras.org, N'hésitez pas à nous rejoindre !

Jolly Jumper !

depuis 2004, c'est notre moyen de déplacement préféré.

Il est connu et reconnu mais jamais égalé. Il a aujourd'hui un compagnon de route "rantanplan", le camion du rugby club.

Les partenaires financiers du service Aînés en 2015 :

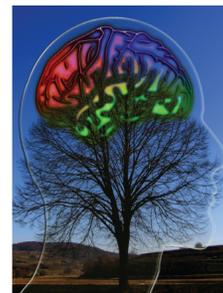
La communauté de communes de l'Escarton du Queyras, La Mutualité Sociale Agricole, L'Etat, La Région PACA, L'Agence Régionale de Santé PACA.

2 applications pour faire travailler sa mémoire : Vous voulez rester jeune à tout prix et garder l'esprit vif ? Alors prenez le temps d'entraîner votre cerveau tous les jours !

Pour Android : Coach Memory ! Brain trainer, exercices et entraînement intensif pour votre mémoire. Les jeux sont progressifs et s'ajustent à votre niveau tout au long des parties. L'application propose des jeux de mémoire, de vitesse, de prise de décision, d'attention ou de flexibilité, soit 13 jeux au total.

Pour Iphone : Einstein™ Défi Cérébral Free : 30 exercices pour entraîner votre logique, mémoire, calcul mental et compétences visuelles - plus efficace qu'un jeu de sudoku, un puzzle ou un quiz.

Votre entraîneur pour garder votre cerveau jeune !



Le Centre Hospitalier d'Aiguilles, la maison de certains de nos anciens

Par Nadia Duchet

Le Centre Hospitalier d'Aiguilles a deux filières distinctes : une gériatrique rattachée au court séjour et une « handicap ». La séparation en filière permet de répondre le plus précisément possible aux besoins des personnes accueillies à partir d'une localisation distincte dans l'établissement. Le service gériatrique avec 4 lits pour du Court Séjour et 22 lits pour l'Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD – nouvelle terminologie des anciennes « maisons de retraite »). Cela offre la possibilité aux Aînés du Queyras de vivre dans des conditions optimales de confort et de sécurité – y compris sur le plan sanitaire. Cette filière gère également, un Service de Soins Infirmiers A Domicile (SSIAD) de 19 places. Du fait de sa situation géographique, cet hôpital a

«surcompensé» son apparent isolement en développant de nombreux axes de nouvelles technologies (informatisation, systèmes de communication à distance par visiophonie, ...) Le résident occupe une place centrale dans le projet institutionnel. Le Centre Hospitalier d'Aiguilles veut être un lieu de vie pour aider, soulager, réduire la dépendance, préserver l'autonomie restante. L'institution vise donc à conserver / restaurer la dignité de la personne âgée. L'établissement porte les valeurs du QUEYRAS : solidarité et ténacité... Ces valeurs s'appuient sur le respect et la reconnaissance de chaque personne, de sa dignité de son unicité et ainsi de ses différences, compétences et richesses, de sa citoyenneté; de la reconnaissance de ses droits ; de la recherche de son bien-être et de son épanouissement.



Crédit photo : Martine Fresco

La coordination en gérontologie

Par Martine Fresco

Le service Aînés de l'ACSSQ travaille en étroite collaboration avec le médecin du Conseil départemental, ainsi qu'avec la coordinatrice en gérontologie. Cela permet d'assurer un suivi et une prise en charge personnalisés des personnes âgées du territoire. Aujourd'hui, l'équipe a changé le médecin Madame Béatrice Luche a été remplacé par Madame Melinda Wolownik et la coordinatrice Madame Eglantine Delcroix par Madame Mireille Roux. Nous leur souhaitons la bienvenue et voulons poursuivre, comme nous l'avons fait ces dernières années, dans un esprit convivial et constructif. Notre coopération liée également à l'hôpital d'Aiguilles, nous permet d'être plus réactifs sur le terrain, donc plus efficaces. Malgré cela, nous sommes conscientes qu'il nous reste encore un long chemin à parcourir ensemble. Mais travailler en équipe est notre principale préoccupation, pour une réussite face à une demande accrue d'un public vieillissant. Merci de nous faire remonter vos idées et suggestions, afin de nous aider à construire ensemble.

Expression libre !!!

Notre partenariat avec le Pays du Mont Ventoux

Par Marie Gallardo, Directrice du Comité de bassin d'emploi du Ventoux

Comme je l'ai exprimé lors de la rencontre du 5 juin à Aiguilles sur le démarrage de la plateforme interne des saisonniers, (www.espritsaison.jobs) pour le Comité de Bassin d'Emploi (CBE) Pays du Ventoux et pour notre territoire, il nous fallait un partenaire dynamique, qui sache transmettre les savoir-faire. Tous les équipes des Maisons des Saisonniers du Grand Briançonnais et tous leurs partenaires

nous ont accompagnés et encadrés tout au long de notre projet de création d'un Accueil pour les saisonniers sur Carpentras. Les rencontres entreprises, les groupes de pilotages, les forums et les échanges entre nos deux territoires et nos partenaires respectifs ont permis de nouer des liens sur de futurs projets. Le résultats : des outils de communication adaptés ont permis de mener à bien ce projet de coopération

et aujourd'hui un accueil des saisonniers est mis en place. Les acteurs du Pays du Ventoux doivent s'appropriier les outils tels que : le kit de la vie quotidienne du saisonniers, la plateforme interne saisonniers/employeurs ainsi que les films promotionnels des deux territoires. Merci à toutes et tous.



Forum emploi saisonnier - Crédit photo : Stéphanie Davin



Le mont Ventoux- crédit photo : CBE Ventoux

Envie d'ailleurs ?

Une coopération entre les territoires du Grand Briançonnais et du Pays du Ventoux a permis de créer un accueil pour les travailleurs saisonniers sur Carpentras. Chaque année, les recruteurs du bassin d'emploi de Carpentras en Vaucluse proposent plus de 4 000 postes de saisonniers. De nombreux employeurs ont besoin de saisonniers comme vous dans divers secteurs de métiers : agricole, tourisme, animation, restauration, entretien, sécurité ou la

construction, etc ...

Des infrastructures vous accueilleront : logement, transport, formation, santé, loisirs et culture ... Pour avoir toutes les bonnes adresses de la vie quotidienne, n'hésitez pas à télécharger le KIT des saisonniers : www.cbeventoux.com

Renseignements :
LOGIS des JEUNES
Maison des Saisonniers
201 Impasse Maurice Kallert
84200 CARPENTRAS
Tel : 04 90 67 13 95
logis84@wanadoo.fr



Vos Rendez-vous

- Du 6 juillet au 28 août 2015
Centre d'éveil 3-4 ans, de 8h30 à 17h30.
Ancienne cantine de l'école d'Aiguilles
 - Du 6 juillet au 28 août 2015
Centre de loisirs, enfants de 5 à 11 ans, de 8h30 à 17h au Village des jeunes à Ville-Vieille.
 - Du 7 juillet au 21 août 2015
Séjours pour les 7-17 ans, Queyras et alentours.
 - Du 8 juillet au 26 août 2015
Actions jeunes pour les 11-14 ans, Queyras et alentours.
 - Jeudi 30 juillet 2015
Marché à Sampeyre pour les Aînés, Italie.
 - Vendredi 31 juillet 2015
Montée en télésiège et pique-nique pour les Aînés, Pontechianale, Italie.
 - Mardi 4 août 2015,
Fête de Pra Roubaud 20 ans Queyras Passion.
Roux d'Abriès.
 - Mercredi 12 août 2015,
Découverte des crêtes de Risoul, pour les Aînés, Risoul.
 - Mercredi 9 septembre 2015
Réunion d'information école de musique à 17h30, salle polyvalente d'Aiguilles.
 - 12 et 13 septembre 2015
Week-end au refuge du Viso avec des ânes, Roche éroulée, Ristolas.
 - A partir du 1er septembre 2015
Accueil périscolaire pour les enfants de 3 à 6 ans, de 8h à 9h et de 16h30 à 18h30 et le mercredi de 12h à 18h30. Locaux de la crèche d'Aiguilles.
 - A partir du 1er septembre 2015
Activités périscolaires « TAPS ». Mardi, jeudi et vendredi après-midi. Ecoles du Queyras.
 - Mardi 8 et mercredi 9 septembre 2015
Nuit à l'observatoire pour les Aînés, Saint-Véran.
 - 23, 24, 25 septembre 2015
(dates à confirmer)
Voyage à Rome pour les Aînés du Queyras et Guillestrois.
 - Mardi 29 septembre 2015
Rando avec le PNRQ pour les Aînés, La Blanche, Saint Véran.
- Sport, Reprise des cours :**
Renforcement musculaire :
■ Lundi 14 septembre 2015
de 17h30 à 18h15 et de 19h30 à 20h15,
Maison de l'Artisanat à Ville-Vieille.
■ Jeudi 17 septembre 2015
de 18h30 à 19h15, Salle polyvalente d'Aiguilles.
- Aquagym :
■ Mardi 15 septembre 2015
Mardi 17h30-18h15 / 18h30-19h15, et
mercredi 18h30-19h15 / 19h30 – 20h15,
Hôtel l'Equipe à Molines.
- Step
■ Lundi 14 septembre 2015
18h30 à 19h15, Maison de l'Artisanat à
Ville-Vieille.
■ Jeudi 17 septembre. 2015
17h30 à 18h15, Salle polyvalente d'Aiguilles
- Zumba
■ Lundi 21 septembre 2015
Lundi et mercredi de 19h à 20h, Salle
polyvalente d'Aiguilles.
- Tai chi
■ Jeudi 3 septembre 2015
De 9h à 12h15, deux jours par mois, Salle
polyvalente d'Aiguilles.

■ Direction et Accueil : Tél. 04 92 46 82 55 - Email : nicolas.acssq@queyras.org - pascale.acssq@queyras.org - aureore.acssq@queyras.org ■ Sport : Tél. 04 92 46 82 55 - Email : victor.acssq@queyras.org
■ Culture : Tél. 04 92 46 69 01 - Email : david.acssq@queyras.org ■ Jeunesse / Famille : Tél. 04 92 46 69 00 - Email : paul.acssq@queyras.org ■ Pôle ressource : Tél. 04 92 46 85 86
Email : pole.ressource.acssq@queyras.org ■ EOEP : Tél. 04 92 46 82 55 - Email : eoep.acssq@queyras.org ■ Crèche : Tél. 04 92 46 81 01 - Email : crechendo.acssq@queyras.org ■ Cyber Queyras : Tél. 04 92 20 10 48 - Email : cyber.acssq@queyras.org
■ Relais Services Publics : Tél. 04 92 46 85 23 - Email : laetitia.acssq@queyras.org - rsp.acssq@queyras.org ■ Aînés : Tél. 04 92 46 89 69 - Email : martine.acssq@queyras.org ■ Plateforme ressource formation: Tél. 04 92 46 82 55 - Email : ressourceformation@queyras.org ■ Handicap : Tél. 07 81 76 45 53 - Email : autonomie.acssq@queyras.org

Lou Pitchoun Queyrassin est une lettre d'information de l'Association Culturelle Sociale et Sportive du Queyras, centre social rural intercommunal. Site Internet : www.queyras.org Email : acssq.queyras@queyras.org. Adresse : HLM le Lombard - 05470 Aiguilles Tél. 04 92 46 82 55 - Fax 04 92 46 87 14
Directrice de la publication : Henriette Darbousset. Equipe rédactionnelle : Aurore Alberto, Nadia Duchet, Robert Fournier, Martine Fresco, Clotilde Grunberg, Yvette Moracchini, Monique Piccolino.
Merci à l'ensemble du personnel et des usagers ayant participé à l'élaboration des articles de ce journal.
Charte graphique : roxane.jaillet@orange.fr - Execution en interne : ACSSQ. Impression : Imprimerie des Alpes. Sur papier recyclé.

