



N°27 JUILLET 2021 JOURNAL DES AINES

« *La vie n'a pas d'âge* »

La vie n'a pas d'âge

La vraie jeunesse ne s'use pas

On a beau l'appeler souvenir,

On a beau dire qu'elle disparaît,

On a beau dire et vouloir dire que tout s'en va,

Tout ce qui est vrai reste là.

Jacques Prévert.

**Dernières
nouvelles du
secteur**

Témoignages

**Le Coin des
Papilles**

Agenda

**SECTEUR AÎNES
ACSSQ**

Le Grand Laus
05470 AIGUILLES

Stéphanie GRICOURT
04 92 46 89 69
06 30 10 30 52
aines.acssq@queyras.org

Katia WEISS
Agent administratif
accueil.acssq@queyras.org

www.queyras.org

DERNIERES NOUVELLES DU SECTEUR

Bonjour à vous tous !

Cet hiver a été difficile pour tous du fait de la crise sanitaire qui a touché l'ensemble du territoire mais la campagne de vaccination a permis pour un grand nombre d'entre vous, d'être aujourd'hui protégés. Mais attention, être vacciné ne veut pas dire « liberté » ! Vous devez tout de même respecter les gestes barrières car, même vacciné, vous pouvez être porteur, mais aussi être contaminé.

Le secteur des Aînés est resté au plus proche de vous et s'est adapté tant bien que mal.

Aujourd'hui, nos activités et animations peuvent reprendre normalement, en conservant une jauge maximum de personnes et en respectant les règles sanitaires.

Depuis le mois de Février 2021, Madame Katia Weiss fait partie de l'équipe au côté de Stéphanie Gricourt, sur le secteur des Aînés. Elle est présente sur ce secteur les lundis et mardis.



*Une nouvelle
recrue pour le
secteur des
aînés !!!*

Nous restons donc à votre disposition pour toutes demandes, renseignements, besoins. N'hésitez pas à nous joindre au 04.92.46.89.69 ou 06.30.10.30.52 ou prenez le temps de venir nous voir directement à l'Acssq à Aiguilles, ou le lundi à la permanence de Guillestre au local Pic et Colégram de 9h30 à 12h, cela sera avec un grand plaisir que nous vous accueillerons.

L'équipe du secteur aînés ACSSQ.

Prenez bien soin de vous !!!

Accompagnement au marché de Guillestre :

Une petite nouveauté cette année !
Afin que les « Queyrassins » puissent profiter du grand marché de Guillestre, nous vous proposons une fois par mois, une navette pour vous y rendre.
Donc pensez à nous contacter pour vous inscrire ! (voir agenda)

Journée des aidants

Chaque année en octobre est réservé à la JOURNEE NATIONALE des AIDANTS. Environ 8 millions de personnes sont des aidants qui s'ignorent ou refusent le terme, mais enfin qu'est-ce qu'un aidant ?

Ce terme définit toute personne qui apporte un soutien à une personne dépendante dans l'accomplissement des actes essentiels de la vie courante ou qui a besoin d'une surveillance quotidienne et régulière : personne handicapée, personne âgée, personne malade ; il peut s'agir d'un aidant professionnel ou d'un aidant proche, de l'écolier à l'ascendant, le descendant ou le collatéral jusqu'au 4ème degré du bénéficiaire.

C'est pourquoi depuis deux ans, il est organisé dans notre département des Hautes Alpes, non pas la journée, mais la semaine des aidants afin d'apporter à l'ensemble des habitants des territoires, pour nous ici le GUILLESTROIS-QUEYRAS, l'ensemble des solutions existantes et les aides possibles à ceux qui sont aidants ou pourraient le devenir.

Cette rencontre sympathique, informelle, conviviale aura lieu

**Le MARDI 05 OCTOBRE à partir de 10h
A L'AUBERGE DE JEUNESSE de GUILLESTRE**

avec ateliers, témoignages, expositions, stands multiples...

Possibilité de transport, promenade en joelettes etc... retenez cette date dans vos agendas !

Après un printemps froid et pluvieux, Un été chaud et sec !

D'après les prévisions des météorologues, cet été, il va faire chaud et sec !

Vous n'êtes pas sans savoir, que les seniors sont sensibles aux grandes variations de température. En cas de fortes chaleurs, **ils sont spécialement exposés au risque de déshydratation et aux dangers de la canicule.**

Les raisons de cette vulnérabilité sont :

- **des troubles de la sudation** : Dans un contexte de fortes chaleurs, les personnes âgées produisent moins de sueur que les personnes plus jeunes. Elles ont donc plus de mal à adapter leur corps aux élévations soudaines de températures.
- **un dérèglement du mécanisme de la soif** : Alors que normalement la sensation de soif apparaît dès que l'organisme a besoin d'eau pour maintenir son équilibre, chez les personnes âgées, elle intervient avec un certain retard. Elles doivent donc apprendre à boire, avant même d'avoir vraiment soif, que ce soit pendant ou hors période de canicule.



Alors pour passer un bon été sans problème pour votre santé, voici quelques précautions élémentaires et quelques bonnes habitudes pour vous aider à traverser sans encombre ces épisodes de grosse chaleur.

- Fermer les volets, les rideaux ou les stores des fenêtres situés sur les façades exposées au soleil ;
- La nuit, créer des courants d'air dans le logement ;
- Éviter de sortir aux heures les plus chaudes (11h-15h) ;
- En cas de sortie, porter un chapeau, des vêtements amples et de couleurs claires ;
- Prendre régulièrement des douches ou des bains frais sans se sécher ;
- Boire entre un litre et demi et deux litres d'eau par jour ;
- Ne pas consommer d'alcool qui altère les capacités de lutte contre la canicule et favorise la déshydratation ;
- Éviter les boissons à forte teneur en caféine ou très sucrées ;
- En cas de difficulté à avaler les liquides, consommer des fruits et des crudités ;
- Manger normalement même sans faim ;
- Éviter les activités physiques (sport, jardinage) pendant les heures de grosse chaleur.

Passez un bon été !!!

TEMOIGNAGES

Une de nos bénévoles souhaite partager son expérience avec vous !

CON – DECON – RECON – REDECON – RECONCON – REDEDECON

Confiner

Déconfiner

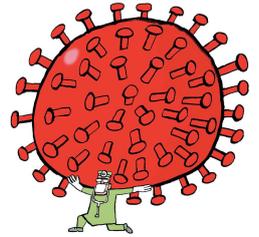
Reconfiner

Redéconfiner

Reconconfiner

Redédéconfiner

1^{ère} vague – 2^{ème} vague – 3^{ème} vague



Stratégie,
expérimentation,
tests, consultations,
enquêtes
scientifique,
infectiologues,
chercheurs,

Stress,
désœuvrement,
enfermement, repli
sur soi, anxiété,
privation, angoisse,
peur, colère, ennui,
manque, isolement,
dépression

Virus, pandémie,
fléau, gestes barrières,
distanciation, port du
masque, bactéries,
gels hydroalcooliques,
lavage des mains

La longueur du
confinement, que l'on
nous avait prédit pour
2 mois d'essai, n'a
aucunement pris la
direction que l'on
espérait tous.

Aussi, malgré nous, nous
avons croisé et recroisé
durant de longs mois :

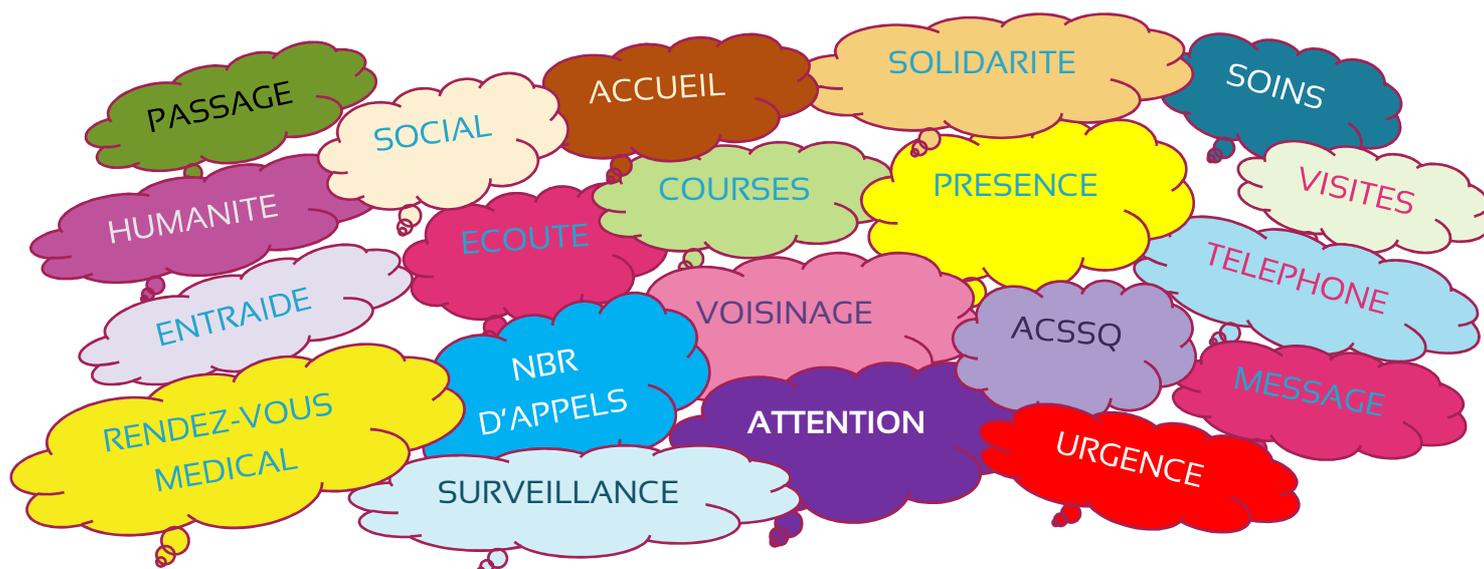
EHPAD, famille,
éloignement,
séparation,
abattement,
dernière demeure

Couvre-feux,
opposition, limitation,
fermeture/grillage,
interruption,
interdiction,
soumission, amende

Hôpital, soins
intensifs, oxygène,
soignants,
disponibilité,
urgences
bienveillance,



Mais nous avons aussi perçus



Faudra se rendre à l'évidence, il y aura dorénavant et définitivement un AVANT et APRES Covid-19, malgré quelques anciennes libertés qui tentent à se redresser au fil du temps, mais sans aucune certitude actuellement dans la durée.

Les confinements ont dévoilé une privation des libertés individuelles, mais les respecter s'est aussi avéré primordial pour le bien-être de tous.

Nous avons essuyé un rétrécissement de notre univers habituel et notre vie sociale s'est trouvée réduite. Le regard sur la vieillesse a été plus cruel, car pour beaucoup de personnes, l'absence de lien social a été plus pénible à vivre que la peur du virus lui-même et contrairement à ce que l'on pourrait penser, les multiples dé/confinements partiels se sont révélés, étonnamment, nouvelle source d'angoisse, de stress de revoir l'extérieur.

La pandémie, rappelée à l'ordre par les multiples variants surgissant un peu partout sur la planète, devrait découvrir, semble-t-il, la tangente par la vaccination pour freiner et couper la parole à la COVID-19.

Celle-ci reste néanmoins aléatoire dans et pour le futur, n'ayant à ce jour aucun recul raisonnable quant aux éventuelles incidences ultérieures : stupéfiant, la chute libre de l'âge de la vaccination !

Devant l'urgence de la situation souvent ingouvernable, la vaccination non obligatoire, mais laissée à la position personnelle, devient ardemment conseillée pour les personnes de santé fragile aux comorbidités prononcées ou non.

Restons vigilants et trouvons-nous de nouveaux bols d'air inéluctables pour reprendre la route, nous aspirons tous à reconquérir une liberté sans contrainte.

LE COIN DES PAPILLES

La Pâte à Tempura



Ingrédients :

- 120 g de farine
- 20 cl d'eau
- 1 oeuf

Mélanger la farine et l'œuf. Ajouter petit à petit l'eau en battant au fouet. Et voilà, la pâte est prête pour faire de très bons beignets avec ce que nous offre Madame Nature :

- **Partie sommitale de la tige d'Épilobe avant la floraison**



Les jeunes pousses de l'épilobe en épi se récupèrent avant la floraison pour qu'elles soient plus tendres à manger.

- **Feuille de Tussilage**



- **L'épi fermé de la Renouée bistorte**



- **L'épi jeune de plantain**



Pensez à toujours garder un bout de tige pour faciliter l'opération de friture. Tremper l'épi (ou la feuille ou la partie sommitale de l'épilobe) dans la pâte à tempura et cuire quelques instants dans l'huile bien chaude. Quand la pâte commence juste à dorer, sortez les beignets et égouttez les avant de les poser sur un essuie tout. A Servir Chaud !

REGALEZ VOUS !!!

AGENDA

JUILLET	<ul style="list-style-type: none">- Le 05 : Accompagnement Marché de Guillestre- Les 08 et 22 : Atelier mémoire à l'ACSSQ- Du 27 au 31 : Stage de Peinture au Fontenil à Ristolas- Le 17 à 18h à l'Ogival : Vernissage expo patch-work- Du 17 juillet au 1^{er} août : Expo patch-work à Ristolas
AOUT	<ul style="list-style-type: none">- Les 02 et 30 : Accompagnement marché de Guillestre- Le 03 : Journée Jardinage d'Antan et Barbecue au camping de la Monta avec les enfants des mini-séjours- Le 05 : Visite du fort de Mont Dauphin, avec le centre d'éveil- Le 13 : Visite du musée de Soum avec Centre de loisirs- Les 05 et 19 : Atelier mémoire à l'ACSSQ- Le 27 : Marché de Sampeyre (<i>selon les préconisations sanitaires.</i>)
SEPTEMBRE	<ul style="list-style-type: none">- Le 02: Atelier mémoire à l'ACSSQ- Le 10 : Marché de Sampeyre (<i>selon les préconisations sanitaires</i>)- Le 27 : Accompagnement marché de Guillestre- Reprise Atelier gym douce (<i>date à définir</i>)- Atelier Informatique (<i>date à définir</i>)- Sortie rando avec nuitée en refuge (<i>date à définir</i>)- Les 09 et 23 : Après-midi jeux de société à l'ACSSQ
OCTOBRE	<ul style="list-style-type: none">- Le 03 : Octobre Rose- Accompagnement Mammographie (<i>dates à définir</i>)- Le 05 : Journée des Aidants à Guillestre- Atelier prévention des chutes (<i>date à définir</i>)- Sortie la Chèvre Salée dans le Valgaudemar (<i>date à définir</i>)
NOVEMBRE	<ul style="list-style-type: none">- Conférence sur l'ostéoporose (<i>date à définir</i>)- Accompagnement dépistage ostéoporose (<i>dates à définir</i>)- Atelier bien être : relaxation, yoga... (<i>date à définir</i>)
DECEMBRE	<ul style="list-style-type: none">- Le 10 : Repas de Noël

Les activités seront maintenues si les conditions sanitaires nous le permettent.

LES ACTIVITES EN IMAGE



**Atelier cueillette de plantes
Sauvages et dégustation !!!**



**Randonnée au Chalet de la Médille,
Rencontre avec les bouquetins !**



**Randonnée à Réotier
Dans le cadre de MARS BLEU**



**Séance de Gym douce en extérieur
avec Kevin Dupuy!!!**

Un nouveau nom pour le secteur

Le secteur Aînés souhaite changer de nom pour se donner un petit coup de jeune !
Avez-vous des idées pour rebaptiser le secteur ?
Nous attendons vos propositions !

**D'autres activités seront programmées pour les mois à venir et
elles vous seront communiquées.**

**Si vous avez des propositions d'activités ou de projets, n'hésitez à
nous en faire part,
nous pouvons vous aider à les mettre en place.**

Toutes les informations relatives aux activités sont affichées par
les référents dans chaque village.

Elles sont également disponibles sur notre site internet :

www.queyras.org sur la page Aînés.

Page ACSSQ sur *Facebook*

Vous pouvez nous contacter au
06 30 10 30 52 ou au 04 92 46 89 69