



N°28
DECEMBRE 2021

JOURNAL DES AINES



**Dernières
nouvelles du
secteur**

Témoignages

**Le Coin des
Papilles**

Agenda

**SECTEUR AÎNES
ACSSQ**

Le Grand Laus
303, route de la Chalp
05470 AIGUILLES

Stéphanie GRICOURT
Responsable secteur aînés
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 !

Nous y voilà, l'année 2021 est derrière nous et 2022 s'ouvre à nous avec de belles prévisions !

Avec toutes ces épreuves, cette nouvelle année 2022 ne peut qu'être meilleure !

Nous avons tenté de maintenir le plus d'activités et de sorties possible, et sommes restés au plus proche de vous. Quel plaisir d'avoir pu se retrouver devant les étals du marché de Sampeyre, partager de copieux repas tel que celui de la chèvre salée, et même dormir sous le même toit lors de la randonnée de 2 jours à Réallon ! Nous vous proposons le même programme pour cette nouvelle année 2022, avec des nouveautés bien évidemment (rendez-vous à la page AGENDA pour découvrir tout cela).

Continuez à prendre soin de vous et de vos proches et sachez que le secteur des Aînés reste à votre disposition pour tous besoins, demandes et renseignements.

Alors, n'hésitez pas à nous contacter, Stéphanie et Katia sont là pour vous répondre.

L'équipe du secteur Aînés de l'ACSSQ.

Octobre Rose

Cette édition 2021 a rassemblé plus de 90 personnes pour le repas, qui s'est déroulé au Fontenil à Ristolas. Les participants ont pu danser sur de la musique country.

Les marches du matin ont rassemblé plus de 40 personnes.

Merci à vous tous pour votre engagement !



La Gym douce :

Cette année encore, l'ACSSQ a proposé des ateliers Gym Douce à Aiguilles et à Guillestre, toutes les semaines. Ils étaient encadrés par un(e) éducateur (trice) sportif (ve) Kévin DUPUY de janvier à juin et depuis septembre par Marie-Lou Perrez. Dès cet automne, nous avons proposé 3 cycles de 10 séances avec une thématique différente :

- **Premier cycle, PILATES**
du 29 septembre au 15 décembre.
- **Deuxième cycle, STRETCHING**
du 05 janvier 2022 au 30 mars 2022.
- **Troisième cycle, FITNESS**
du 6 avril au 29 juin 2022.

Ces ateliers rencontrent un grand succès, alors n'hésitez pas à vous inscrire pour ce deuxième cycle auprès du secteur.

Tarifs déplacements médicaux 2022 :

- Queyras – Queyras : 4.50 €
- Queyras – Guillestre : 7 €
- Queyras – Embrun : 9 €
- Queyras – Gap / Briançon : 12 €

PREVENTION SANTE

POURQUOI FAIRE UNE ACTIVITE PHYSIQUE ?

Tout le monde le sait, la pratique d'une activité physique régulière est indispensable pour préserver son capital santé. Toutefois, avec l'âge, la difficulté à réaliser certains mouvements nous empêche parfois de le faire. Aussi étonnant que cela puisse paraître, sachez que le sport et l'âge font bon ménage. Ce n'est pas parce que vous vieillissez que votre corps va s'effondrer au moindre effort. Il faut juste savoir choisir une activité physique qui s'adapte à votre état de santé et la pratiquer dans les meilleures conditions et régulièrement. L'activité physique vous permet d'entretenir votre vigilance et conserver une bonne motricité.

Pour bien vieillir, la pratique d'activité physique est donc la meilleure thérapie.



QUELS SONT LES BENEFICES DANS LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITE SPORTIVE ?

- Les bénéfices sur le cœur
- Le maintien de la masse musculaire
- Les bienfaits sur le système respiratoire
- Ralentissement de l'ostéoporose
- Amélioration des défenses immunitaires
- Prévention des cancers et d'une prise de poids excessive
- Des bienfaits sur le mental : bien être émotionnel, estime de soi, qualité de vie

QUELLE ACTIVITE SPORTIVE PRATIQUER ?

- *La marche quotidienne est l'activité la plus simple et la plus complète à pratiquer, 15 à 30 minutes quotidiennement. Pensez à vous servir de bâton(s) de marche.*
- *Contre la perte de l'équilibre, vous pouvez pratiquer des exercices simples comme monter et descendre les marches lentement, se tenir sur les talons, se tenir sur un pied ou enjamber un obstacle. A pratiquer 1 à 7 fois par semaine.*
- *La gym douce (stretching, yoga, pilates...), le vélo, la natation et la danse en plein milieu du salon sont également des activités sportives bénéfiques qui permettent de faire travailler les muscles, ainsi que l'équilibre et la coordination.*

Toute activité physique doit se faire en douceur, de manière progressive, régulière et en groupe de préférence, une ou plusieurs fois par semaine selon les possibilités des uns et des autres.

Le plus important est de prendre du plaisir et de rester à l'écoute de son corps.

Equipez-vous de manière adéquate pour être à l'aise, et faites attention à l'hypothermie et à la déshydratation.

Buvez régulièrement.

TEMOIGNAGES

Le secteur des Aînés a préparé un florilège d'anciennes et nouvelles animations, des ateliers divers pour contrer cet intervalle d'inaction. Il est impératif de rattraper le temps perdu. Chaque animation trouve le bien être qu'elle mérite, car notre vitalité a été mise au repos forcé mais « dans la tempête et le brouillard, il restera toujours la boussole avec ses 4 points cardinaux, on devrait s'en sortir. »

La Pédicure

Le Soin des Pieds !

C'est préserver la capacité de marcher sans douleur, les pieds seront désinfectés, hydratés, soignés.

Vos petits petons seront comme neufs, n'oubliez pas que ce sont eux qui vous portent toute l'année !

Les Repas

Convivialité, moral au beau fixe

Partager un repas change la façon de s'alimenter, le biais des conversations peut raviver les tablées de l'enfance ou des fêtes familiales.

Vous rangerez vos kilos dans un tiroir, le lendemain, vous en prendrez un plus grand !

Les Ateliers mémoires

Assurer l'autonomie et l'indépendance

Jouer est un moyen très radical pour motiver le cerveau.

L'atelier ininterrompu d'Elisabeth nous permet de voyager par des stimulations diverses : la logique, le calcul, le sudoku, le quatre, les mots pour le dire, le matoku, le takuzu, le fubuki, le bowling, des exercices surprises.

Après un travail personnel ardu, nous sommes devenus incollables sur les départements français avec leur préfecture, une spécialité locale et une dernière petite ajoutée à 2 chiffres.

L'informatique

Rompre l'isolement

Il existe des ordinateurs simplifiés avec un clavier simple, qui permet un accès facile à ce monde connecté. Cela permettra de rompre la solitude qui peut s'inviter à la retraite, après une vie très active.

Vous resterez connecté à la société partout sur la planète.

Ne pas en abuser : parler tout seul à l'ordinateur n'a rien de jubilatoire et serait plutôt inquiétant :

Pensez à vous aérer !

Les Randonnées :

Entretenir la condition physique

Excellentes pour le corps, récupération de l'équilibre, meilleure circulation sanguine et le cœur se tonifie, cela évitera les problèmes cardio-vasculaires.

A partir d'une certaine altitude, amélioration du souffle et de la capacité pulmonaire, respirer l'air pur et surtout découvrir d'autres espaces : de nouvelles émotions et un nouveau régal pour les yeux.

Une randonnée de 2 jours dans le Vallon de Réallon : ***Tout le monde est parti debout mais est revenu sur les genoux !***

Les promenades de santé s'avèrent très vivifiantes, mais plus sereines.

En effet, les marcheurs s'intéressent davantage à l'environnement.

Les Jeux de société

Lien social autour du jeu

Excellent moyen de socialiser la personne isolée, c'est aussi l'entretien des fonctions cognitives, le besoin de sortir de sa solitude.

L'envie de gagner se perfectionne mais reste convivial, la concentration est de mise, l'anticipation et l'observation s'améliorent.

Quelques classiques : les cartes, les dominos, les dames, les échecs, et tellement d'autres anciens et nouveaux jeux ludiques et astucieux !

Les arts

La danse

La peinture

Le Patchwork

*Reprendre confiance
en soi,*

Améliorer le bien-être.

Lors d'une activité créative, la personne donne libre cours à son imagination pour affirmer ses goûts, son expérience.

Elle renforce sa concentration, son sentiment d'utilité.

Elle peut exprimer ses émotions et se relâcher, la timidité s'étirole.

Gym Douce

Bénéfice sur le corps et l'esprit

Sport complet pour tous, surtout si vous n'avez pas pratiqué d'activités sportives depuis longtemps.

Garder le souffle et la souplesse, se réapproprier le corps, oublier toutes les douleurs.

Se vider la tête, assouplir les muscles et décontracter la zone douloureuse.

Une bénévoles



PETIT QUIZZ : Qui Suis-Je ?

A vous de deviner qu'elles bénévoles se cachent derrière ces très jolies photos.

Récompense à la personne qui les aura nommés sans se tromper...

PHOTO N° 1 :



PHOTO N° 2 :



PHOTO N° 3 :



✂ A nous retourner par mail, par courrier ou à nous remettre directement :

Photo N°1 : Photo N°2 : Photos °3 :

LE COIN DES PAPILLES

La « TOURTE AUX MOUSSERONS »

« Rangez vos kilos dans le tiroir, prévoyez un tiroir plus grand pour le lendemain ! »

INGREDIENTS :

- 2 pâtes feuilletées
- 1 pot de crème fraîche 25 cl (voir plus selon les goûts de chacun !)
- 100gr de mousserons secs
- 1 jaune d'oeuf
- Sel, poivre et noix de muscade
- Gruyère râpé



Faire tremper les mousserons secs dans l'eau tiède pendant ½ heure.

Les faire cuire dans une poêle puis les retirer du feu et les mélanger dans un saladier avec la crème fraîche, le gruyère, sel, poivre et noix de muscade.

Déposez la pâte dans un moule à tarte, versez le tout dessus, remettre une autre pâte par-dessus, dorez au jaune d'œuf, faire une petite cheminée au milieu.

Mettre au four environ 35 minutes (surveillez la cuisson) à 210°. Une fois sortie du four, vous pouvez déguster !

REGALEZ-VOUS !

ETRE CANDIDAT AU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE L'ACSSQ

Lors de notre prochaine assemblée générale, prévue le 18 mars 2022, le moment sera venu de renouveler une partie de notre Conseil d'Administration.

Pour cette année, 7 nouveaux membres du Conseil d'Administration seront élus en remplacement des sortants.

Les missions de l'ACSSQ sont nombreuses et nécessitent la participation de certains d'entre vous pour élaborer les grands axes et faire vivre les projets de l'association.

Si vous souhaitez vous porter candidat, merci de vous faire connaître et venir à notre rencontre pour partager sur notre association, si vous le souhaitez.

Ces élections sont une étape importante pour assurer la vitalité de notre association.

C'est dans cette attente que nous vous présentons nos cordiales salutations et de bonnes fêtes de fin d'année.

Jean-Pierre SEROR, Président et Pascale TONDA, Directrice

AGENDA 2022

JANVIER	<p>Atelier mémoire : reprise le 06 janvier Atelier Jeux : reprise le 13 janvier Galette des Rois : 28 janvier (si les conditions sanitaires le permettent) Gym douce, Stretching: reprise le 05 janvier</p>
FEVRIER	<p>Atelier mémoire : 1 jeudi / 2 de 14h à 16h Atelier jeux : 1 jeudi / 2, de 14h à 16h Gym douce, Stretching: les mercredis, 9h-10h Guillestre 11h-12h Aiguilles</p>
MARS	<p>Atelier mémoire : 1 jeudi / 2 de 14h à 16h Atelier jeux : 1 jeudi / 2, de 14h à 16h Gym douce Stretching: les mercredis, 9h-10h Guillestre 11h-12h Aiguilles Mars Bleu : Le samedi 05 Mars 2022 Repas resto altitude « Le Girardin » Ceillac : le 24 mars Sortie théâtre Briançon : 12 mars « La saga de Molière » Assemblée générale ACSSQ : 18 mars à l'Ogival à 17h30</p>
AVRIL	<p>Atelier mémoire : 1 jeudi / 2 de 14h à 16h Atelier jeux : 1 jeudi / 2, de 14h à 16h Gym douce, Fitness : les mercredis, 9h-10h Guillestre 11h-12h Aiguilles Conférence Prévention des Chutes : date à définir Atelier nutrition : date à définir Sortie théâtre Briançon : le 8 avril «Concert Nicolas Repac»</p>
MAI	<p>Atelier mémoire : 1 jeudi / 2 de 14h à 16h Atelier jeux : 1 jeudi / 2, de 14h à 16h Gym douce, Fitness : les mercredis, 9h-10h Guillestre 11h-12h Aiguilles Visite guidée exposition OUSMANE SOW à Montdauphin + sortie restaurant : le 6 mai Randonnée à la journée : 18 mai lieu à définir Sortie théâtre Briançon : 23 mai «J'abandonne une partie de moi que j'adapte»</p>
JUIN	<p>Atelier mémoire : 1 jeudi / 2 de 14h à 16h Atelier jeux : 1 jeudi / 2, de 14h à 16h Gym douce, Fitness : les mercredis, 9h-10h Guillestre 11h-12h Aiguilles Ateliers cueillette plantes sauvages : 10 juin Marché Sampeyre + sortie restaurant: 24 juin Randonnée sur 2 jours : 28 et 29 juin, lieu à définir</p>

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

LES ACTIVITES EN IMAGE

Randonnée de 2 jours à Réallon



Visite du Musée Départemental de Gap



Visite fort de Mont-Dauphin avec le centre d'éveil



Conférence sur les Cybermenaces



Repas de la chèvre salée



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**