

SOUVENIRS, SOUVENIRS !

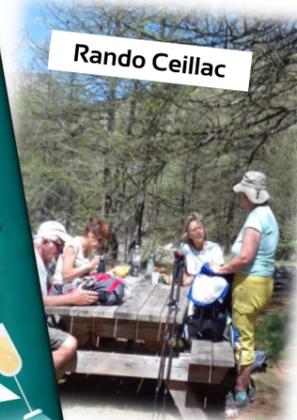
Octobre Rose à Réotier

Randonnée en Italie

Voyage à Vaison-la-Romaine



Rando Ceillac



Repas au Chancroy



Pilates



Visite barrage de Serre-Ponçon



TOUTE L'ÉQUIPE DU SECTEUR AÎNÉS DE L'ACSSQ VOUS PRÉSENTE SES MEILLEURS VOEUX POUR CETTE NOUVELLE ANNÉE !

Pour participer à nos actions, il suffit de prendre l'adhésion qui est de 12 € par personne pour l'année (valable du 1er janvier au 31 décembre)

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 du Guillestrois-Queyras, une documentation sera envoyée par mail.

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 ou au 04 92 46 82 55



LE SÉNIOR INFOS

Le journal du secteur Aînés de l'ACSSQ

N° 30
DECEMBRE 2022
JANVIER 2023



SECTEUR AÎNÉS ACSSQ

303 Route de la Chalp
Le Grand Laus
05470 AIGUILLES

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

Délia COALOVA
Agent administratif
admin.acssq@queyras.org

www.queyras.org



« Un petit mot gentil peut réchauffer trois mois d'hiver. »

Proverbe japonais

L'info

Quelques petites informations sur certaines actions proposées

Parole de bénévoles

Certains de nos adhérents se sont exprimés afin de vous partager leur souvenir ou leur expérience à nos côtés !

Edito

Le Coin des Papilles

Vous ne savez pas quoi cuisiner ce soir ? Peut-être que cette recette vous réglera !

Jeux

Petit moment de réflexion

Agenda

Vous découvrirez les actions prévues de janvier à juin

Souvenirs, souvenirs !

Quelques photos pour vous rappeler de bons moments

EDITO

Et oui, l'année 2022 est déjà finie ! Elle est passée si vite, car riche de projets, d'actions et de partage.

En effet, quelques nouveautés suite à la demande de certains d'entre vous : comme le séjour à Vaison-la-Romaine, qui a été un très bon moment ou bien la visite du barrage de Serre-Ponçon, le marché à CUNEO... Nous sommes là pour répondre au mieux à vos besoins et à vos envies. Donc n'hésitez pas à nous solliciter !

Avec différents partenaires du département, nous avons également réalisé le « guide des aidants ». Il permet de regrouper toutes les aides qui existent sur notre territoire, qui peuvent être apportées aux aidants familiaux afin de les accompagner au mieux dans leur rôle d'aidant qui peut être puissant. Il ne faut pas oublier qu'il y a

17000 proches aidants dans les Hautes-Alpes ! Alors si vous êtes aidants ou si vous connaissez des aidants familiaux, n'hésitez pas à nous contacter.

Pour 2023, une nouvelle présentation du journal des aînés, avec un nom soumis à vos votes et une présentation plus actuelle. Qui je l'espère, vous plaira !

Je vous rappelle, que vous pouvez vous investir au sein du secteur Aînés en intégrant notre commission, qui se réunit tout les 2 mois afin de construire ensemble nos projets !

Je vous souhaite à tous, une très bonne année 2023 et surtout une excellente santé !

Stéphanie GRICOURT

UNE JOURNÉE D'OCTOBRE ROSE PAS MOROSE !

Cette année, nous avons connu une journée d'Octobre Rose quelque peu particulière... L'annonce de l'absence de Stéphanie à cet évènement, le plus important de l'année pour le secteur des Aînés, a soulevé beaucoup de questions et de peurs sur le bon déroulement de cette journée.

Cependant, j'ai eu la chance d'être aidée et accompagnée par nos bénévoles que je tiens à remercier chaleureusement. Il faut dire que nous avons de la chance d'avoir un secteur aussi dynamique et engagé. Cela m'a également permis de vous rencontrer et d'échanger avec vous.

Nous pouvons dire que nous avons connu une belle journée à Réotier. Le beau temps pour les marcheurs, un bon repas et une chouette ambiance, nous ont permis de passer un bon dimanche, pour une cause importante. Je tiens également à remercier chaleureusement la municipalité de Réotier pour l'accueil et l'aide apportés.

Cet évènement a été une réussite grâce à vous et votre engagement ! Votre bonne humeur et vos sourires m'ont totalement rassurée. Pour la petite nouvelle que je suis, il faut dire que c'était une première fois plutôt mémorable et j'en garderai un très beau souvenir.

Je vous présente à toutes et à tous mes vœux pour cette nouvelle année 2023 !

Délia COALOVA



AGENDA

JANVIER	Le 5 et 19 : Atelier remue-méninges Le jeudi à partir de 14h : salle disponible pour des jeux de société Le 4, 11, 18 et 25 : Gym douce. Etirement zen Le 17 et 19 : Passage pédicure Queyras Le 26 : Galette des Rois salle polyvalente d'Aiguilles
FEVRIER	Le 1 et 8 : Gym douce. Etirement zen Le 9 : Atelier remue-méninges Le 11, 12, 13 : BAIO. Fête carnavalesque à Sampeyre Le 21 et 23 : Passage pédicure Queyras
MARS	Le 5 : MARS BLEU Le 1, 8 et 15 : Gym douce. Etirement zen Le 1, 8, 15, 22 et 29 : Sophrologie à Aiguilles Le 2, 9, 16, 23 et 30 : Sophrologie à Eyglies Le 14, 21 et 28 : Séances informatique à Aiguilles Le 16, 23 et 30 : Séances informatique à Guillestre Le 22 et 29 : Gym douce. Renforcement musculaire Le 2, 16 et 30 : Atelier remue-méninges Le 18 : Assemblée Générale ACSSQ à Aiguilles de 10h à 12h30 Le 21 et 23 : Passage pédicure Queyras Le 23 : Repas au restaurant d'altitude « le Girardin » Ceillac
AVRIL	Le 4, 11 et 18 : Séance informatique à Aiguilles Le 6, 13 et 20 : Séance informatique à Guillestre Le 5 et 12 : Sophrologie à Aiguilles Le 6 et 13 : Sophrologie à Eyglies Le 5 et 12 : Gym douce. Renforcement musculaire Le 13 : Atelier remue-méninges Le 18 et 20 : Passage pédicure Queyras Dates à définir : Atelier cuisine
MAI	Le 3, 10, 17, 24, 31 : Gym douce. Renforcement musculaire Le 4 et 25 : Atelier remue-méninges Le 11 : Visite espace muséographique apicole « APILAND » Le 16 et 18 : Passage pédicure Queyras Le 25 : Cueillette plantes sauvages
JUIN	Le 1er : Randonnée à la journée, lieu à définir Le 7 : Gym douce. Renforcement musculaire Le 8 et 22 : Atelier remue-méninges Le 20 et 21 : Randonnée 2 jours. Lieu à définir Le 20 et 22 : Passage pédicure Queyras Le 30 : Marché de Sampeyre



Ateliers Couture, Broderie, Tricot, Crochet et Confection

Un groupe d'adhérents se réunit le mercredi et le samedi, de 14h à 17h dans les locaux de l'ACSSQ jusqu'aux vacances de Pâques, ensuite à l'ancien musée du costume à Abriès, pour un atelier couture, broderie, tricot, crochet et confection à la main ou à la machine. Cet atelier est ouvert à tous, que vous soyez débutants ou chevronnés.

Pour tous renseignements, n'hésitez pas à contacter l'accueil de l'association au 04 92 46 82 55

A bientôt, en toute convivialité !



COIN DES PAPILLES

LE VELOUTÉ DE BUTTERNUT À LA CRÈME DE COCO ET CURRY

Ingrédients :

- 1 courge butternut
- 100 cl d'eau
- 1 oignon rouge
- 1 brique de crème de coco
- Sel et poivre
- 1 cuillère à soupe de curry
- Huile d'olive

Préparation :

1. Coupez l'oignon et le faire revenir dans un peu d'huile d'olive.
2. Découpez la courge butternut en dés, puis faites-les revenir avec l'oignon à couvert pendant 15 minutes.
3. Ajoutez 100 cl d'eau, le curry, le sel et le poivre.
4. Mixez le tout.
5. Ajoutez la brique de crème de coco (en fonction du goût souhaité). Goûtez et ajoutez du sel ou du curry si nécessaire.
6. C'est prêt, régalez-vous !



JEUX

Assembler les syllabes pour former un fruit ou un légume

TOM	VE	CARO	UILLE	POTI	RAI
NARD	PIGNON	ENDI	CER	FÈ	CHI
BELLE	HAR	ATE	AUBER	EPI	ICOT
SIN	ERI	POI	LIT	CHAM	NECT
TTE	ISE	MIRA	ME	CEL	GINE
POM	VE	FENO	ARINE	REAUX	RON

L'INFO

SOPHROLOGIE

La sophrologie est une méthode psychocorporelle verbale qui permet de retrouver un état de **bien-être** et d'activer tout son **potentiel**.

Elle permet le **relâchement profond** du corps et du mental à partir de **techniques de respirations**, de visualisations ou de **relaxations dynamiques**.

Ce sont de nombreux outils pour mettre des actions en place dans son **quotidien**. Les bienfaits de la sophrologie sont de **revitaliser le corps en apaisant le mental** et une meilleure **gestion des émotions** guidées.

Les séances de sophrologie collectives ont des thèmes différents et permettent alors d'améliorer le sommeil, la confiance et l'estime de soi, de diminuer l'anxiété, le stress, les peurs et la douleur...

Une belle façon de prendre soin de soi en douceur !

Marilou PEREZ
Educatrice sportive

Prochaines séances :

Salle polyvalente d'Aiguilles :

1, 8, 15, 22, 29 mars et 5, 12 avril

Salle polyvalente d'Eygliers :

2, 9, 16, 23, 30 mars et 6, 13 avril

ATELIERS REMUE-MENINGES



Et si vous veniez passer un p'tit moment chaleureux où nous nous retrouvons pour « remuer » nos neurones. Pas de concours, pas de bons ni de mauvais points, mais une émulation collective avec des exercices pour faire travailler la concentration, la mémoire (visuelle, auditive, ...), des exercices de logique, et +

On s'amuse, on réfléchit :

- Quelle est la préfecture de la Creuse ?
- De quelle région fait partie la Meuse ?
- Quel repas de la journée fait-on avec l'Indre ?
- Quel mot est à la fois un fruit et une bombe ?
- Quelle expression est cachée dans : JOUEJOUE

Et bien plus encore !

Elizabeth COCHU

L'atelier remue-méninges, c'est un jeudi sur deux de 14 h à 16 h (environ !) avec Bernadette et Elizabeth.

On vous y attend !

NOUVELLES TECHNOLOGIES

Comme chaque année, nous avons organisé des formations informatiques sur différentes thématiques. Mais cet automne, vous n'avez pas été nombreux à participer ! Les thématiques proposées

n'étaient-elles pas adaptées ?

Afin de répondre aux mieux à vos besoins et vous permettre de rester connecté, vous allez recevoir en début d'année, un questionnaire qu'il faudra nous retourner.



Les prochaines thématiques en dépendent !

Prochaine séances :

Salle d'activités ACSSQ :

14, 21, 28 mars et

4, 11, 18 avril

Salle Lallement à Guillestre:

16, 23, 30 mars et

6, 13, 20 avril

PÉDICURE

A compter du 1er janvier, le tarif de la pédicure passe à **35 €**.

Nous vous rappelons que les interventions de pédicure à domicile sont réservées aux personnes ne pouvant pas se déplacer jusqu'au cabinet à Guillestre et qu'il est impératif de respecter la date d'inscription indiquée sur l'affiche !

APRES-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ

Nous vous rappelons qu'une salle est mise à disposition pour les adhérents qui souhaitent se réunir pour une partie de carte ou autres jeux de société.

**Tous les jeudis
après-midi.
Venez en groupe !**



PAROLES DE BENEVOLES

Bonjour Françoise !
Comment vas-tu depuis le
repas de Noël de l'ACSSQ ?

Bonjour Monique, ça va ! je
viens faire 2 courses à
Guillestre.
Et toi tout va bien ?

" Toutes les sorties
proposées par le secteur Aînés
sont fréquentées, avec assiduité par les
Guillestrins. Quelle surprise et quel
plaisir d'être saluée par eux lors de
déplacements à Guillestre. Nous faisons
tous partie du même territoire et nous
nous reconnaissons ! Un vrai bonheur
que j'ai ressenti dernièrement. "



LE REPAS DE NOËL

" Le repas de Noël des Aînés fût un moment de convivialité et de partage animé par Farid. Les rires et les moments d'émotion furent nombreux. Quel plaisir d'entendre Marie-Hélène et Joël chanter !



Un grand merci aux organisatrices et une mention particulière au traiteur pour son surprenant dessert ! "

Françoise PAQUET



PAROLES DE BENEVOLES

Ah, précieux marché de Sampeyre !

Quel plaisir de se retrouver pour franchir le Col Agnel vers cette Italie toute proche, si chaleureuse, généreuse, souriante !

4 mini-bus, tous les sièges occupés, pour suivre Stéphanie à l'enthousiasme chevillée au cœur.

Les couleurs des stands, les odeurs de fritures, l'abondance des fruits et légumes, les fromages directement des producteurs, les prix si accessibles... Nos pas s'accélérent dans cette petite montée d'accès au Marché.

Les paniers bien chargés, nous voilà repartis pour une boucherie réputée, puis vers un restaurant, déniché et testé par notre guide... Et quel restaurant !

14 plats délicieux, tous « fait maison », proposés par un serveur aux petits soins.

Déjà fini ?

Eh non... Le dessert arrive, suivi par les cafés/thés/tisanes.

Et nous voilà debout, repus et heureux de notre journée.

Deux fois par an ce grand plaisir nous est proposé : quelle chance !!!

Une bénévole qui préfère rester dans l'ombre !



Sorties intergénérationnelles

C'est avec grand plaisir que j'ai pu participer aux deux sorties culturelles organisées dans l'été par l'ACSSQ.

En réalité, nous étions 3 à 7 aînés accompagnants un groupe d'une douzaine d'enfants de 4 à 7 ans à chaque sortie.

Ces 2 sorties étaient, « les mines de L'Argentiere d'une part, et le site de la Géologie d'autre part »

Pour ma part, j'ai pu, hormis la partie technique des 2 visites qui étaient très instructives, apprécier oh combien, la gentillesse des enfants qui ne manquaient pas de nous poser multiples questions, comme ils auraient parlé à leur Mamy ou Papy, j'en ai été très touché, moi qui n'ai pas de petits-enfants.

Et bien sur, la convivialité était de rigueur au moment du pique-nique, et surtout de la glace qui terminait chaque sortie.

Je peux dire pour conclure, que l'initiative d'avoir regroupé 2 générations est une très belle formule !

Bernard PHILIPPE