

## SOUVENIRS, SOUVENIRS !



Mars Bleu à Arvieux



Cueillette plantes sauvages



Montage des tipis



Gym douce



Galette des rois



Apiland



Sortie Ceillac



Randonnée Guillestre



Sophrologie

Pour participer à nos actions, il vous 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](http://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° 31

Juillet 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](mailto:aines.acssq@queyras.org)

Délia COALOVA  
Agent administratif  
[admin.acssq@queyras.org](mailto:admin.acssq@queyras.org)

[www.queyras.org](http://www.queyras.org)



« Le bonheur n'est pas toujours dans un ciel éternellement bleu, mais dans les choses les plus simples de la vie. »

Confucius

### L'Edito

Les petits mots de Stéphanie et Délia

### L'Info

Quelques petites informations sur certaines actions proposées

### Carnet de voyage

4500 km en Twingo  
Escapade à Vaison-la-Romaine

### Parole de bénévoles

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

### Le Coin des Papilles

Vous ne savez pas quoi cuisiner au dessert ? 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

## L'EDITO

J'espère que les actions qui vous ont été proposées ce premier semestre ont répondu à vos attentes.

La BAIOOO est l'action phare de ce début d'année où nous avons passé un excellent week-end de partage et de convivialité. C'est vraiment à voir pour ceux qui ne connaissent pas, donc on en reparle dans 5 ans !

Nous avons dû reporter notre randonnée de 2 jours initialement prévue en juin, car les accompagnateurs contactés n'étaient pas disponibles à cette période. Nous enfilons donc nos chaussures de marche les 19 et 20 septembre prochain pour découvrir la vallée du Champsaur à Champoléon.

Vous avez dû remarquer ces derniers temps que nous vous sollicitons pour accompagner des personnes en rendez-vous médicaux. En effet, depuis le début de l'année, nous avons de plus en plus de demandes et au vu de nos plannings bien remplis, Délia et moi-même ne pouvons pas tous les assurer. Cependant, nous souhaitons y répondre le plus favorablement possible. C'est pour cela que nous faisons appel à vous et nous tenons à remercier les volontaires.

Nous vous rappelons également que vous pouvez vous investir et intégrer notre commission des aînés qui se réunit tous les deux mois pour construire ensemble les projets de votre secteur.

**Stéphanie GRICOURT**

## Cap sur Mars Bleu

À la suite du succès de la journée d'Octobre Rose, j'avais hâte de découvrir l'ambiance de Mars Bleu. Eh bien je dois dire que je n'ai pas été déçue !

Tout d'abord un ciel d'un bleu magnifique, avec une légère brise (un peu fraîche mais qui revigore) et un soleil éclatant. S'ensuit l'arrivée de nos premiers marcheurs, prêts pour un grand tour qui durera toute la matinée.

L'odeur du thé et du café bien chaud pour donner du courage à chacun, et surtout des visages souriants. Puis ce fut le tour du deuxième parcours, puis du troisième...

Mais pas le temps de chômer, tous nos petits randonneurs arrivent pas à pas pour l'heure du discours, et surtout de l'apéro ! Vient ensuite l'heure du repas, la marche ça creuse ! Un bon repas, convivial et animé (la coutume d'un repas du secteur Aînés).

Une fois repus, quelques petits pas de danse pour digérer et la journée est déjà terminée... Encore merci à tous nos bénévoles, qui nous permettent de passer de très bons moments en toute simplicité !

**Délia COALOVA**



## AGENDA

<b>JUILLET</b>	Du 17 au 30 : Exposition Patch'Queyras à Molines Le 18 et 20 : Passage du pédicure Queyras Le 25 : Sortie intergénérationnelle au Musée de l'Abeille à Molines
<b>AOÛT</b>	Le 3 : Sortie intergénérationnelle à la chèvrerie des Moulins d'Arviex Le 7 : Atelier bien dans son assiette à la retraite (théorie) Le 8 : Sortie intergénérationnelle au Parc animalier de Serre-Ponçon Les 15 et 17 : Passage pédicure Queyras Le 22 : Atelier bien dans son assiette à la retraite (pratique) Le 24 : Randonnée et repas à Lou Chancroy à Abriès Le 29 : Atelier pâtisserie spécial diabétique
<b>SEPTEMBRE</b>	Le 1er : Marché de Sampeyre Le 7 : Randonnée au Vallon du Pisset Les 7 et 21 : Ateliers remue-méninges Les 19 et 20 : Randonnée de deux jours à Champoléon dans le Champsaur Les 19 et 21 : Passage pédicure Queyras Les 20 et 27 : Gym douce Date à définir : Cueillette des petits fruits sauvages
<b>OCTOBRE</b>	Le 1er : Octobre Rose Les 4, 11 et 18 : Gym douce Les 5 et 19 : Atelier Remue-Méninges Le 9 : Conférence préventive sur les chutes à domicile et conférence sur l'ostéoporose Les 17 et 19 : Passage pédicure Queyras Le 19 : Repas de la Chèvre salée au chamois à Ancelle
<b>NOVEMBRE</b>	Les 8, 15, 22 et 29 : Gym douce Les 9 et 23 : Atelier Remue-Méninges Le 9 : Campagne anti-grippe pour le Queyras Les 21 et 23 : Passage pédicure Queyras
<b>DÉCEMBRE</b>	Les 6, 13 et 20 : Gym douce Les 7 et 21 : Atelier Remue-Méninges Le 14 : Repas de Noël Les 19 et 21 : Passage pédicure Queyras

## COIN DES PAPILLES

### LE CAKE SUCRÉ DE CATHERINE

#### Ingrédients :

- 1/4 de farine
- 2 œufs
- 80gr de beurre fondu
- 100gr de sucre
- 10cl de lait
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure



#### Préparation :

1. Battez les 2 œufs avec le sucre vanillé et le la levure.
2. Versez le sucre, puis le farine et le lait, battez bien afin d'éviter les grumeaux.
3. Ajoutez le beurre fondu au mélange.
4. Enfourez le tout pendant 1h à 150°.
5. Régalez-vous !

## JEUX

A	M	A	R	Y	L	L	I	S	E	A	S	I
T	U	R	E	I	L	F	U	M	N	G	U	R
R	I	E	N	D	I	R	R	U	I	L	C	I
O	L	B	O	A	E	M	E	G	O	U	O	S
S	I	R	N	H	S	U	T	U	V	E	R	E
E	L	E	C	L	Y	R	S	E	I	I	C	L
T	A	G	U	I	L	A	A	T	P	A	E	L
T	I	N	L	A	S	O	M	I	M	L	N	I
E	S	I	E	E	L	F	O	R	I	G	O	U
L	E	M	E	D	N	A	V	A	L	M	M	Q
O	E	S	M	U	S	C	A	R	I	S	E	N
I	R	A	U	E	S	S	I	C	R	A	N	O
V	F	J	E	R	E	H	T	N	I	C	A	J

- |           |         |        |
|-----------|---------|--------|
| AMARYLLIS | PIVOINE | MUGUET |
| JONQUILLE | CROCUS  | ASTER  |
| RENONCULE | DAHLIA  | ARUM   |
| GIROFLEE  | JASMIN  | IRIS   |
| JACINTHE  | LILIUM  | ROSE   |
| MUSCARIS  | MIMOSA  | LYS    |



## L'INFO

### PATCH'QUEYRAS

Nous sommes un atelier textile d'une dizaine de personnes des différentes vallées du Queyras, qui fonctionne au sein de l'ACSSQ (réunions tous les lundis après-midi).

Nous avons démarré en 2007, sous la conduite d'Isabelle Jolivet (Molines) avec l'étude des techniques du patchwork traditionnel d'abord, puis des pratiques de plus en plus libres et contemporaines qui nous permettent de nous exprimer chacune autour d'un thème commun.

Chaque été, depuis 2008, nous proposons une exposition dans le Queyras, chaque fois dans un lieu différent, et sur un (ou des) thème(s) différent(s). Par exemple :

En 2020 : **Maison du Costume à Abriès**, sur les thèmes "Violet Pourpre" et "le Blanc",

En 2021 : **Ogival à Ristolas**, sur les "films textiles", "le Rouge" et "la pierre",

En 2022 : **Temple d'Arvieux** sur "le Noir" et "la Transparence".

Cette année, à la **salle des Myosotis au Coin de Molines**, nous allons présenter une **série de portraits textiles inspirés de peintures célèbres, et des ouvrages autour de la couleur "Bleu"**, certains utilisant des techniques japonaises : le Sashiko ou le Boro, que nous avons découvertes à l'occasion de stages organisés dans le cadre du Département (Délégation départementale de l'association nationale France Patchwork).

Depuis quelques années nous essayons d'inviter (un ou) une artiste textile à nous rejoindre. Ce sera encore le cas cette

année avec **Bernadette Grozelier** et ses surprenantes œuvres au tricot.

En 2020, **Sylvie Ladame**, artiste plasticienne à Embrun

En 2021, **Anne Massot**, artiste feutrière à Briançon, s'est associée à notre thème de la pierre avec ses magnifiques galets.

En 2022, **Corinne Ruel**, feutrière en Provence, a alimenté notre thème de la transparence avec des tentures et des lanternes.

**Isabelle JOLIVET**

# EXPO TEXTILE

## PATCH'QUEYRAS et

Bernadette Grozelier, artiste du tricot

les Myosotis  
Le Coin  
**MOLINES**

17 - 31  
juillet

11h-18h30  
entrée libre

## CARNET DE VOYAGE

### 4500 km en Twingo !!

Un petit projet qui me tenait à cœur !

Il est 10h, nous sommes le 4 mai 2023, je viens de mettre mon dernier sac dans ma petite Twingo rouge que je surnomme Twingo Ferrari ! Et me voilà en route pour un long voyage d'un mois à travers la France ! Un voyage pour des retrouvailles familiales et amicales ! J'ai donc commencé mon périple par Clermont-Ferrand pour passer la nuit chez l'un de mes neveux qui a quitté les Hautes-Alpes depuis presque une année ! De la Sarthe, je suis repartie dans l'Eure. Là j'y ai revu Jean-Claude Bonnuit, qui a tant œuvré pour réhabiliter le canal de Rouchas Franch dans la vallée de l'Aigue Agnelle ! Comme à Fontgillarde, lorsqu'il neige, je mets ma couronne de la Reine qui Déneige, j'ai donc décidé de visiter quelques dépendances dans cette France aux si nombreux châteaux ! Le château de Versailles fût donc une première étape, mais j'ai préféré visiter les jardins et les extérieurs. Puis c'est en Mayenne que je suis allée chez des amis qui depuis plus de 50 ans viennent en Queyras. En Mayenne, à 50 km de mon lieu de résidence, il y a le château de Carrouges ! Un château où mon arrière-grand-mère a vécu durant plusieurs années. J'ai donc voulu monter les escaliers, traverser les

pièces que mon aïeule avait elle-même utilisés. De ma voiture m'emmena dans la Creuse, à part Guéret, je ne connaissais pas ce coin ! On dit que Fontgillarde est un coin perdu mais j'ai vu beaucoup plus perdu ! J'ai laissé mes nouvelles connaissances pour les Landes ! Où j'ai voulu voir l'Océan ! Cap Breton où j'étais déjà allée il y a 7 ans et je me suis offerte aussi, une journée dans les Thermes de Saint-Paul-lès-Dax ! Nouvelle étape : Agde chez une amie où j'ai rencontré un poète, peintre, Vincent Tilly Le Parc dont j'aime beaucoup les écrits et qui vit désormais sur un bateau..! Puis j'ai repris la route vers le Var ! À Aix-en-Provence Toulon et ses environs, des allers et venus entre mes sœurs et mes enfants et... une petite balade à l'île de Port Cros.

La fête des mères passée et ma petite Twingo a repris le chemin de la montagne ! Un mois était passé et 4500 km au compteur de plus qu'à mon départ ! Trop bien ces vacances !

**Marie-Joséphe GADOIS**



## PAROLES DE BENEVOLES

### Sortie à Vaison la Romaine du 20 au 23 septembre 2022



Ce n'est pas très loin, mais cela change de nos vallées perchées.

Dans le Vaucluse et la Drôme, les montagnes ne sont pas aussi hautes, mais il y a de superbes coteaux ensoleillés, des vignobles gouleyants (Côtes du Rhône) de vieilles pierres datant des romains (Thermes de Vaison), des châteaux (Grignan par exemple en souvenir de Madame de Sévigné), un palais (des Papes s'il vous plaît !) une grande et belle ville (Avignon et son pont) et une campagne riche et bien ensoleillée dominée par le géant de Provence (le Ventoux). Que de bons souvenirs

enregistrés dans nos mémoires (pas encore trop défilantes...).

Ce fut une belle équipée avec un groupe sympathique dans un hébergement super. Une sortie des plus agréables. Merci à Stéphanie pour ces bons moments... Pourvu que ça recommence !

**Jean-Louis BERNARD**

## PAROLES DE BENEVOLES

### La permanence du secteur Aînés du Guillestrois-Queyras au local Pics et Colegram

Le lundi matin, c'est la régularité hebdomadaire d'une présence pour les aînés, un lieu de rencontre, de rendez-vous sans être clandestins.

Après un tour habituel au marché empli d'étals des maraîchers, fromagers et tellement d'autres, on peut ensuite se diriger vers le local de Pics et Colegram et tailler une petite bavette avec les habitués ou les nouveaux curieux intéressés. On y renseigne l'association, ses différents secteurs et ses objectifs. Les responsables de l'ACSSQ attendent cordialement, s'impliquant dans une mission d'écoute, de rencontres diverses, les nombreux marcheurs pleins d'anecdotes ou simplement un endroit plein d'attentions.

Nous proposons, soutenons et développons les animations mises en

place par la commission tout en restant ouverts sur d'éventuelles innovantes, inédites, originales proposées par les



adhérents présents. On peut y trouver le journal des Aînés à l'entrée, de l'été ou de l'hiver et les

fascicules des actions du secteur Aînés semestriellement.

Le prochain sera bientôt édité pour le deuxième semestre, de juillet à décembre.

Et que pouvons-nous dire de nos petits flyers !

Petite feuille volante et colorée, attractive, posée à la merci de tout un chacun. La communication y est simple, attirante, complète, imagée et accrocheuse... Souvent emportée par les séduits ou aussi par ceux déjà avertis auparavant par mail ! Un petit rappel à l'ordre...

**Voilà un lieu de convivialité qui est ouvert à toutes et tous de 9h30 à 12h !**

**Une bénévoles très investie**

Tu t'es inscrite pour aller au marché de Sampeyre ?



Bien sûr, c'est tellement sympa !



Do you like to speak english ?

If you're interested, there is a meeting every week, on Friday at 5 pm ! It's free, but generally we finish by sharing a bottle of beer or cider ! To come, it's possible to share the carriage with other people from all parts of Queyras, a subject of speaking, if not, the leader does it, but in english ! It's either a past english-teacher or an english woman, both living in Queyras. Subscribe by calling ACSSQ, ph 04 92 46 82 55. See you next september !

**Bill**