



L'ÉQUIPE DU SECTEUR AÎNÉS

VOUS SOUHAITE À TOUS
DE BELLES FÊTES DE FIN D'ANNÉE
ET NOS MEILLEURS VOEUX POUR
2024 !

Pour participer à nos actions, il vous suffit de prendre l'adhésion qui est de 14 € 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 sur Facebook Aînés Séniors ACSSQ

Vous pouvez nous contacter au 06 30 10 30 52 ou au 04 92 46 89 69 ou au 04 92 46 82 55

Journal imprimé par nos soins



LE SÉNIOR INFOS

Le journal du secteur Aînés de l'ACSSQ

N° 32
Décembre 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



« Tout ce que l'on cherche à redécouvrir fleurit chaque jour au coin de nos vies. »

Jacques Brel

L'Edito
Les petits mots de Stéphanie et Délia

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 !

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

L'année 2023 touche déjà à sa fin, que le temps passe vite ! Nous espérons que les actions qui vous ont été proposées vous ont plu et que celles que nous préparons pour le 1er semestre 2024 vous plairont.

Certains d'entre vous rencontrent des difficultés pour ouvrir nos mails. Parfois, nous arrivons à résoudre ce problème, mais parfois nous ne trouvons malheureusement pas de solution car cela peut venir de vos opérateurs ou de vos outils numériques. Alors, si vous ne recevez pas d'informations ou ne parvenez pas à ouvrir nos newsletters, n'hésitez surtout pas à nous contacter !

Pour rappel, vous pouvez aussi consulter notre site internet www.queyras.org : onglet « Vie sociale », rubrique « Aînés », vous y trouverez toutes nos actions !

Comme à chaque édition, nous vous rappelons 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.

Nous vous souhaitons à tous une très belle et heureuse année 2024 et surtout la santé !

Stéphanie GRICOURT

Les péripéties de la rando' jusqu'au Lou Chancroy

Nous sommes le jeudi 24 août... Un temps radieux (mais très chaud) est prévu pour notre petite marche jusqu'au restaurant d'altitude Lou Chancroy.



Notre aventure débute par la rencontre de tous les marcheurs sur le parking de Valpréveyre et déjà... Par quel chemin on passe ? Il faut dire qu'initialement le guide pour cette journée devait être Stéphanie, malheureusement elle ne pouvait pas être disponible et moi je ne maîtrise pas le vallon d'Abriès comme celui d'Aiguilles... Enfin bref, solution trouvée en discutant avec l'agent d'accueil du camping, la marche peut commencer, en avant... Jusqu'à un croisement, lequel prendre ? Ouf, un groupe de marcheurs nous indique le

bon côté à prendre pour ne pas finir en Alaska. Notre épopée peut donc reprendre, l'ombre de la forêt est très agréable... Que pourrait-il arriver maintenant ? Tiens, un autre croisement, nous avançons fièrement... Mais à la descente...? Bon, je crois que nous nous sommes trompés, maintenant il faut remonter, mais plus de forêt à l'horizon, normal, nous sommes sur ce qui devient une piste de ski l'hiver ! Les derniers mètres sous un soleil de plomb sont éprouvants... Heureusement que la bonne humeur de chacun nous donne du courage ! Et enfin l'arrivée, un bon repas copieux pour se remettre de nos émotions. Ne soyez pas inquiets pour la suite de notre aventure, nous n'avons pas commis les mêmes erreurs qu'à l'allée ! Morale de l'histoire, toujours avoir une carte sur soi et une bonne équipe pour rigoler de nos bêtises !

Délia COALOVA

AGENDA

JANVIER	Le 11 : Ateliers remue-méninges à Aiguilles Les 10, 17, 24 et 31 : Gym douce Les 16 et 18 : Passage pédicure (Queyras uniquement) Le 25 : Galette des rois à la salle polyvalente d'Arvioux
FÉVRIER	Les 1er, 15 et 29 : Ateliers remue-méninges à Aiguilles Les 7, 14 et 21 : Gym douce Les 20 et 22 : Passage pédicure (Queyras uniquement) Du 24 au 29 : Voyage à Menton
MARS	Les 14 et 28 : Ateliers remue-méninges à Aiguilles Les 13, 20 et 27 : Gym douce Sophrologie à Aiguilles (date à définir) Sophrologie à Eyglies (date à définir) Le 16 : Assemblée générale de l'ACSSQ Les 19 et 24 : Passage pédicure (Queyras uniquement) Le 24 : Mars Bleu Ateliers informatique (date à définir)
AVRIL	Le 11 : Ateliers remue-méninges à Aiguilles Les 3, 10 et 17 : Gym douce Sophrologie à Aiguilles (date à définir) Sophrologie à Eyglies (date à définir) Les 16 et 19 : Passage pédicure (Queyras uniquement) Atelier nutrition et cuisine (date à définir) Ateliers informatique (date à définir)
MAI	Les 2, 16 et 30 : Ateliers remue-méninges à Aiguilles Les 15, 22 et 29 : Gym douce Les 16 et 21 : Passage pédicure (Queyras uniquement) Les 29 et 30 : Visite de la grotte Cosquer et balade aux Calanques
JUIN	Les 13 et 27 : Ateliers remue-méninges à Aiguilles Le 20 : Cueillette plantes sauvages Les 11 et 12 : Randonnée de 2 jours à Barcelonnette Les 12 et 19 : Gym douce Les 18 et 20 : Passage pédicure (Queyras uniquement) Le 27 : Visite guidée des jardins alpins du Lautaret Formation gestes de premiers secours (date à définir)

COIN DES PAILLES

SOCCA NICOISE À LA POËLE

Ingrédients :

- 70 gr de farine de pois chiches
- 150 ml d'eau
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/3 de c. à café de sel
- Selon vos goûts : olives, anchois, oignons rouges, ail, thym, herbes de provence...
- Poivre



Préparation :

1. Dans un saladier, versez l'eau froide et ajoutez petit à petit la farine de pois chiches en mélangeant au fouet pour éviter les grumeaux.
2. Incorporez l'huile d'olive et le sel. La pâte doit avoir la consistance du lait non écrémé. Si elle est trop compacte, rajoutez un peu d'eau et mélanger de nouveau.
3. Si vous avez le temps, laissez reposer la pâte 1h à température ambiante.
4. Faites chauffer une crêpière de 20cm de diamètre bien huilée et y verser la pâte (3 à 4 mm d'épaisseur). Faites griller des 2 côtés.
5. Poivrez et servez chaud ! Bon appétit !

JEUX

SUDOKU

3	6		4			8	2	5
8	4			6	3	9	1	7
	7	2	5	8	9			4
2	8		1		4	5	7	
9		7	6	2	5	4	8	
5	1			9			3	6
6	5	3	8	4	7	1	9	2
4		8		1	6	7		
	9	1	3		2	6		

2		9				6		
	4		8	7			1	2
8				1	9		4	
	3	7				8		1
	6	5			8		3	
1				3				7
			6	5		7		9
6		4						2
	8		3		1	4	5	

L'INFO

Octobre Rose 2023 a été une réussite ! Nous avons été très bien accueillis par la municipalité d'Aiguilles, que nous tenions à remercier, ainsi que les bénévoles qui nous ont aidé à préparer cette belle journée.

Grâce à vos dons et à la vente de tee-shirts nous avons reversé la somme de **245 €** à **LA LIGUE CONTRE LE CANCER DES HAUTES-ALPES**. Cette somme servira à organiser des actions pour les femmes de notre département atteintes du cancer du sein.



N'oubliez pas le dépistage ce n'est pas qu'en Octobre, c'est toute l'année, alors faites-vous dépister !

Cotisation 2024



A partir du 1er janvier 2024, la cotisation passe à **14 €** au lieu de 12 €.

Nouveauté, vous aurez la possibilité de la régler par carte bancaire via le site « **HELLO ASSO** ».

Une newsletter vous sera envoyée en début d'année pour vous indiquer la marche à suivre.

Vous verrez c'est très simple !

MARS BLEU

En 2024, notre journée de sensibilisation au cancer du colon, n'aura pas lieu le 1er dimanche de mars.

Pourquoi ?

- Car le 1er dimanche tombe pendant notre zone de vacances.



- Le 2ème week-end, aura lieu notre

ASSEMBLEE GENERALE

Assemblée Générale de l'ACSSQ



SAMEDI 16 MARS

- Donc voilà pourquoi **Mars Bleu** aura lieu le 2ème week-end

DIMANCHE 24 MARS

Alors notez bien ces dates dans votre agenda !

CARNET DE VOYAGE

En 2024, on part en voyage !

Je vous emmène découvrir la fête des citrons à Menton, admirer le Corso des fruits d'or, visiter les jardins Biovès et la possibilité de voir le festival des Orchidées au Palais de l'Europe.

Nous remontrons le temps ! C'est d'abord dans l'époque romaine que nous plongerons, avec la visite guidée des prestigieux monuments : amphithéâtre, théâtre, aqueduc, remparts... de Fréjus à Saint-Raphaël. Ensuite, visite de Saint-Tropez. De la citadelle du 15ème siècle au village de pêcheurs du début du 20ème siècle. Puis nous prendrons la route pour nous rendre à Grasse, ou nous visiterons une célèbre parfumerie, le musée provençal du costume et du bijoux. Et nous finirons notre séjour par le carnaval de Nice. Nous irons admirer le marché aux fleurs, découvrirons le vieux Nice et finirons par la bataille des fleurs.

5 jours de visite, départ le samedi 24 février pour un retour le jeudi 29 février.

850 € par personne tout compris. Possibilité de régler en plusieurs fois.



PAROLES DE BENEVOLES

Ca sert à quoi un centre social ?

Vous avez des envies ?

Vous avez des projets ?

L'ACSSQ est là pour vous aider et vous accompagner dans vos difficultés.

La Solidarité et le Respect ça compte ici !

Nous affirmons notre soutien, élus, bénévoles, qui chaque jour travaillent main dans la main pour répondre aux attentes de tous les adhérents...

Nous ne pouvons que remercier toute l'équipe



de l'ACSSQ pour son engagement et son entraide auprès de la population.

Du côté des Aînés, nous sommes une commission de quatre bénévoles, à se réunir

ponctuellement afin de discuter des événements passés ou à préparer... Ensemble nous discutons des idées comme des problématiques rencontrées par les adhérents. Rejoindre la commission c'est permettre au secteur de se renouveler et de trouver collectivement comment animer chaque action. N'hésitez pas à rejoindre notre petit groupe afin de prévoir ensemble de beaux projets !

Une bénévole de la commission

PAROLES DE PARTENAIRE

Besoin d'une aide à domicile !

L'Association « Vivre sa Vie

Chez Soi », à but non lucratif, créée en 1982 a pour

objectif de favoriser le maintien à domicile des personnes âgées, handicapées, malades et fragilisées ainsi que les enfants de plus de 3 ans.

Son conseil d'administration se compose de bénévoles. Nos services couvrent le Briançonnais, l'Argentiérois, le Guillestrois et le Queyras.

Nos intervenants déjà plusieurs professionnels de santé, nous pouvons réunir les conditions sanitaires et sociales pour mener à bien votre souhait.

Le service consiste en :

-L'aide au domicile et gestion des repas : tâches ménagères, nettoyage courant du domicile (sol, sanitaires, vaisselle,...), vitres, linge et des vêtements (lavage, étendage, repassage, rangement), à l'élaboration et à la préparation de repas.

-L'assistance à la personne dépendante : aide simple aux déplacements à domicile (sans manipulation particulière), aide simple aux déplacements à l'extérieur du domicile (accompagnement aux sorties de l'usager), aide à la surveillance et/ou à la prise de repas, aide à la toilette non médicalisée, aide à l'habillage, aide à la vérification de la prise de médicaments, aide aux démarches administratives simples, accompagnement aux activités de loisirs et de stimulation, garde malade de jour, présence rassurante.

Nos intervenants agissent en collaboration avec les différents acteurs médico-sociaux (infirmier, kinésithérapeute, assistant social, ACSSQ...) afin que les usagers puissent recouvrer ou acquérir une forme d'autonomie au quotidien et d'éviter la rupture des liens sociaux.

Pour contacter :

Association Vivre sa Vie Chez Soi

404 Avenue du Général de Gaulle, 05120 L'Argentière-la-Bessée

Tel : 04 92 23 04 18 / saad@vvcs.fr

Responsable de secteur Queyras : Mme Ingrid TOPHOFEN 06 32 55 92 90

D'autres acteurs interviennent sur le territoire :

♦ Le **SAAD** du centre Hospitalier Aiguilles-Queyras (uniquement sur le Queyras).
Contacter : Mirella CONSTANS, Cadre de Santé Filière Gériatrique
www.ch-aiguilles.fr Tél : 04.92.48.49.21

♦ L'association **ADMR** : Contacter : Aurélien COLLOMB, Responsable de proximité asso.argentiere@admr05.org Tél : 04 92 23 08 88

♦ **Service Séniors** Communauté de communes du Guillestrois-Queyras : (uniquement sur le Guillestrois) Contacter : Odile EYMARD, Responsable Service Seniors odile.eymard@comcomqq.com Tél : 04 92 45 36 61



Ingrid TOPHOFEN

