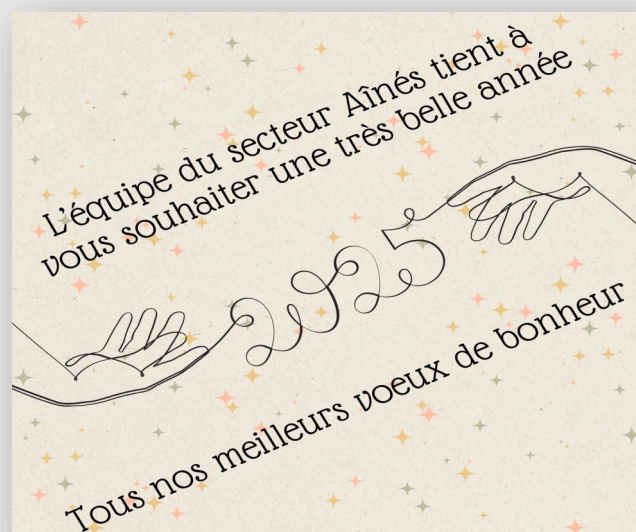




SOUVENIRS



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](http://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° 34

Décembre 2024



## 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)



« Les raisons d'aimer et de vivre varient  
comme font les saisons. »

Louis Aragon

### L'Edito

Les petits mots de  
Stéphanie et Délia

### Parole de bénévoles

Elizabeth, les ateliers  
« remue-méninges »

### L'info

Nouveauté pour le  
printemps 2025

### Carnet de voyage

Envie de découvrir la  
Camargue ?

### Le Coin des Papilles

Découvrez le dessert rapide de  
Marie-Ange !

### Jeux

Petit moment de réflexion

### Agenda

Vous découvrirez les actions  
prévues de janvier à juin 2025

### Souvenirs

Petit retour en images sur  
cette belle année écoulée

**U**n bilan excellent pour cette année 2024. Vous avez répondu présents sur toutes les actions proposées. Vos retours, vos compliments nous touchent énormément. Sachez que l'équipe du secteur Aînés essaie de répondre le plus possible à vos besoins et à vos envies.

Une très bonne nouvelle en cette fin d'année ! La Caisse Commune de Sécurité Sociale des Hautes-Alpes (CCSS des Hautes-Alpes) a validé notre projet social 2025 - 2028 et a donc reconduit notre agrément Centre social ainsi que le projet Animation collective Famille pour les 4 prochaines années.

Heureuses de vous partager cette information qui permet de nouveau d'obtenir une vraie reconnaissance du travail accompli. Ce qui nous permettra de nouveau de développer des projets au bénéfice de tous les habitants !

Dans ce numéro, nous tenons à dire un grand *merci* à Elizabeth COCHU qui anime bénévolement les ateliers « remue-ménings » depuis 2019 sur le Queyras, rejointe depuis 2 ans par Bernadette RAMIERI que nous remercions également. Ces ateliers rassemblent tous les 15 jours entre 10 et 15 personnes. En effet, Elizabeth souhaite passer le flambeau à de nouveaux bénévoles. Afin de pouvoir continuer à vous proposer cette activité, nous avons besoin de VOUS !

Il est important d'avoir plusieurs personnes

pour faire un roulement et que cela ne soit pas une contrainte pour chacun. Vous êtes également plusieurs à nous demander d'organiser des ateliers « remue-ménings » sur le Guillestrois. Cela n'est possible que si certains d'entre vous ont envie de donner un peu de temps pour animer ces ateliers. Vous devez sans doute vous dire que vous n'êtes pas capable d'assurer cette « mission », que vous n'avez pas envie que cela vous prenne tout votre temps ou alors que cela représente une contrainte ! Ne vous inquiétez pas, nous serons là pour vous accompagner ! Nous mettrons en place une petite formation avec les bénévoles actuelles mais aussi avec un professionnel. (CF article ci-contre)



**Vous avez envie de passer des moments conviviaux, tisser des liens, donner de votre temps mais surtout vous faire plaisir, alors n'hésitez pas à nous contacter pour en discuter !**

**Stéphanie GRICOURT**  
**Délia COALOVA**

## JANVIER

8, 15, 22, 29 : Gym douce  
14 et 16 : Passage Pédicure (Queyras uniquement)  
16 et 30 : Atelier remue-ménings à Aiguilles  
23 : Galette des rois, salle polyvalente d'Aiguilles

## FEVRIER

5 et 26 : Gym douce  
18 et 20 : Passage Pédicure (Queyras uniquement)  
27 : Ateliers remue-ménings à Aiguilles

## MARS

5, 12, 19 et 26 : Gym douce  
13 et 27 : Ateliers remue-ménings à Aiguilles  
18 et 20 : Passage Pédicure (Queyras uniquement)  
2 : Mars Bleu  
15 : Assemblée Générale de l'ACSSQ  
12, 19 et 26 : Marche nordique (Queyras)  
13, 20 et 27 : Marche nordique (Guillestrois)  
24 : Formation aux gestes de 1er secours Guillestrois  
25 : Formation aux gestes de 1er secours Queyras

## AVRIL

2, 23 et 30 : Gym douce  
2, 23 et 30 : Marche nordique (Queyras)  
3 et 24 : Marche nordique (Guillestrois)  
15 et 17 Passage Pédicure (Queyras uniquement)  
2 : Atelier nutrition  
22 au 26 : Voyage en Camargue  
24 : Ateliers remue-ménings à Aiguilles

## MAI

7, 14, 21 et 28 : Gym douce  
7, 14, 21 et 28 : Marche nordique (Queyras)  
15 et 22 : Marche nordique (Guillestrois)  
15 : Journée culturelle à Digne-les-Bains. Visite musée Alexandra David-Néel  
20 et 22 : Passage Pédicure (Queyras uniquement)  
22 : Ateliers remue-ménings à Aiguilles

## JUIN

5 et 19 : Atelier remue-ménings à Aiguilles  
17 et 19 : Passage Pédicure (Queyras uniquement)  
3 et 4 : Randonnée de 2 jours  
12 : Cueillette plantes sauvages  
27 : marché Sampeyre

Poire au chocolat rapide de Marie-AngeIngrédients:

- 1 boîte de poire au sirop
- 250g de chocolat
- 30g de beurre
- Un peu de crème fraîche
- Crème pâtissière faite maison et rapide
  - . 2 cuillères à soupe de farine
  - . 3 cuillères à soupe de sucre en poudre
  - . 1 oeuf
  - . 1/2 litre de lait



Pour faire la crème pâtissière rapide : mélanger la farine, le sucre et l'œuf, bien fouetter. Ajouter le lait chaud petit à petit jusqu'à obtenir l'épaisseur souhaitée.

Mettre la crème pâtissière refroidie dans une coupe, y poser les poires bien égouttées.

Faire fondre le chocolat avec le beurre et la crème pour obtenir un aspect bien lisse.

Au moment de servir, verser le chocolat tiède ou chaud sur les poires.

Et bonne dégustation !



# Nous avons besoin de vous !

Voilà quelques années (exactement depuis septembre 2019) que j'anime des ateliers "remue-méninges", d'abord seule puis en partenariat avec Bernadette.

Ces ateliers remportent un certain succès, puisqu'il va bientôt falloir repousser les murs pour accueillir tous les participants.

J'ai décidé de mettre fin à cet engagement fin juin 2025. Il faudrait donc trouver une ou mieux encore deux personnes qui accepteraient de s'engager pour prendre la relève... Je suis prête à "former" ceux qui prendraient cet « engagement », ce n'est pas très difficile, le but de ces ateliers étant de se retrouver dans la bonne humeur pour secouer nos neurones avec des exercices divers et variés.

Alors, qui se lancerait ?

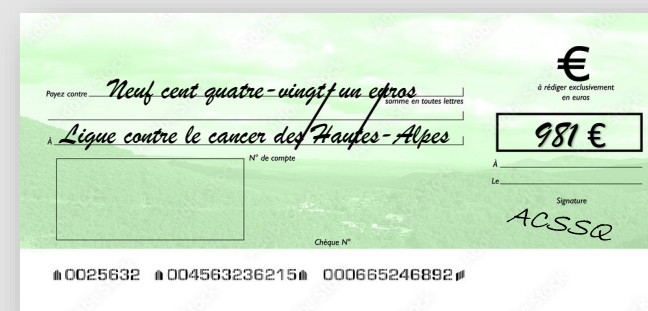
Elizabeth COCHU



## DONS OCTOBRE ROSE 2024

Grâce à VOUS, cette année, nous avons versé **981€** à la ligue contre le cancer des Hautes-Alpes.

- Soit : - 460€ achat tee-shirts et accessoires,  
 - 156€ de dons  
 - 365€ des participants (nous avons prélevé 5€ pour chaque repas payés)



MERCI A TOUS !

### PETITE PRÉCISION !

Certains d'entre vous se demandent peut-être pourquoi nous organisons Mars Bleu et Octobre Rose sur les mêmes communes et pas dans certaines ?

Et bien voilà, ces 2 événements rassemblent entre 100 et 130 participants voire plus parfois, donc nous devons trouver une salle assez grande pour les accueillir. Seules les communes de St Crépin, Réotier, Guillestre, Risoul, Aiguilles, Arvieux et Abriès-Ristolas ont une grande salle polyvalente. Dans les autres villages, il y a des centres de vacances, mais en mars les lieux sont occupés par leur clientèle et en octobre, ils sont très souvent fermés.

VOILI VOILOU !!!

# Nouvelle activité

## En avant marche nordique !

Sous réserve de l'accord du dossier de demande de financement que nous avons déposé auprès de la Conférence des Financeurs des Hautes-Alpes et suite au sondage et à vos nombreux retours positifs, nous vous proposerons à partir de mars 2025, le mercredi pour le Queyras et le jeudi pour le Guillestrois, de la marche nordique adaptée encadrée par Marilou PEREZ !

**La marche nordique est une excellente activité physique qui permet de :**

Stimuler la santé cardiovasculaire et réduit le risque de maladies cardiaques

Fortifier les défenses immunitaires

Travailler, retrouver et / ou améliorer l'équilibre

Contribuer à un mode de vie actif et sain

Renforcer la musculature et d'améliorer la posture

Utiliser 90% des muscles

Renforcer le squelette et prévenir l'ostéoporose

Retrouver confiance et l'estime de soi

Contribuer à réduire les maladies respiratoires

Améliorer la pression artérielle et prévenir l'hypertension

Augmenter le bon cholestérol et diminuer le mauvais

Aider à perdre du poids



**Alors venez marcher pour garder la forme et la santé !**

**En 2025, du 22 au 26 avril,**

**on vous emmène découvrir la Camargue !**

### Au programme :

- Visite de la manade de Baumelles, balade en charrette, tri des taureaux suivi de son repas camarguais.
- Visite de Saintes-Maries-de-la-Mer, du musée de la Camargue et de son église du 12ème siècle réputée pour ses nombreux pèlerinages.
- Visite en petit train des salins du midi à Aigues-Mortes.
- Visite du parc Ornithologique du Pont de Gau.
- Visite de Sète, de son point de vue des Pierres Blanches, du belvédère du Mont St. Claire et de l'espace Brassens.

5 jours de découverte de ces beaux paysages Camarguais, départ le mardi 22 avril en début d'après-midi pour un retour le samedi 26 avril dans l'après-midi.

**600 € par personne tout compris.  
Possibilité de régler en plusieurs fois.**

