SOUVENIRS

Rando au lac des Monges

Formation 1ers secours

Galette des rois

Rencontre intergénérationnelle avec la CCGQ

Sortie avec la CCGQ et CRT

Rando au lac des Monges

Petite pensée à Bernard qui nous a quitté en ce début d'été...

Nouveauté

Comme vous l'avez remarqué dans l'agenda, une petite nouveauté s'ajoute à partir de cet été ! Suite à de nombreuses demandes, nous vous proposons une navette pour vous rendre au marché de Guillestre. Bien entendu, pour une question d'organisation il faut s'inscrire quelques jours avant les dates indiquées.

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 Ainés 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° 35
Juillet 2025

Sortie avec la CCGQ

Mars bleu

Salins d'Aigues-Mortes

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

Visite de Saintes-Maries-de-la-Mer

« Le bonheur n'est pas d'avoir tout ce que l'on désire, mais d'apprécier ce que l'on a. »

Paolo Coelho

L'Edito
Les mots de Stéphanie et Délia

Parole des bénévoles

Carnet de voyage
Petits témoignages de la Camargue

Le Coin des Papilles
Envie de déguster du saumon À la toscane ?

Jeux
Petit moment de réflexion

Agenda
Vous découvrirez les actions prévues de juillet à décembre 2025

Souvenirs
Petit retour en images sur ce début d'année !

Association Culturelle Sociale et Sportive du Queyras - Centre social rural intercommunal
303 Route de la Chalp - Le Grand Laus - 05470 Aiguilles Tél. : 04 92 46 82 55
acssq.queyras@queyras.org / www.queyras.org
SIRET : 38746393800044 - Association loi 1901 n° 33/82
Directeur de publication : Jean-Pierre Seror

L'EDITO

L'été pointe le bout de son nez, il est déjà temps de faire le bilan de ce premier semestre !

Nous espérons que les nouveautés mises en place vous ont plu. De notre côté, nous sommes heureuses de vous voir toujours au rendez-vous et si enthousiastes pour chacune de nos actions.

Le séjour en Camargue a été un véritable succès, avec au programme du soleil (et du vent), des marches et des visites… Mais surtout de la bonne humeur et des rires !

Les ateliers « remue-méninges » battent toujours leur plein et notre chère Elizabeth, fidèle au poste depuis des années cède sa place à qui le voudra bien. Alors n'hésitez pas à prêter main forte à Bernadette qui continuera d'animer ces séances avec Françoise, que l'on remercie d'être en soutien, qui sont devenues un réel rendez-vous attendu et apprécié de tous.

Les marcheurs nordiques Queyrassins ont bravé les tempêtes tandis que les Guillestrois ont gambadé sous le soleil… Les secouristes en herbe sont dorénavant prêts à sauver des vies ! Certains d'entre vous ont aussi pu remplir de nouvelles pages de recettes de cuisine… Certains bénévoles sont devenus de réels professionnels des accompagnements médicaux quand nous ne pouvons pas les assurer…

Et oui c'est du boulot d'être à la retraite !

Mais l'année n'est certainement pas finie et nous avons déjà hâte de vous retrouver pour la programmation de ce second semestre. D'ici là, nous vous souhaitons un très bel été ensoleillé et paisible !

Stéphanie et Délia

PAROLE DE BENEVOLES

Notre priorité, c'est d'améliorer la qualité de vie de nos ainés, pour cela continuons à être acteur du vieillissement, ayons des projets, soyons autonome, participons aux projets du territoire et en particulier à ceux de notre association.

Au travers de notre écoute envers vous mais aussi de votre écoute envers les autres, au travers de notre accompagnement mais également de votre accompagnement des autres, nous pourrons tous ensemble faire vivre nos projets et réussir le bien vieillir de nous tous.

Enfin, n'oublions pas que grâce à votre vécu, vos connaissances, vos savoir-faire et votre temps encore libre, vous êtes une véritable richesse pour le territoire. N'hésitez pas à vous engager, et pourquoi pas auprès de nous, avec votre soutien et celui de nos partenaires nous construirons tous ensemble notre bien vieillir.

Jean-Pierre SEROR
Co-président de l'ACSSQ

AGENDA

JUILLET

10 au 26 : Exposition du Patch'Queyras à Abriès
15 et 17 : Passage du pédicure (Queyras uniquement)
31 : Petite rando avec les tout petits du centre d'éveil de la Crèch'en'do à Cervières

AOÛT

Nouveauté 4 et 25 : Navette pour le marché de Guillestre
19 et 21 : Passage du pédicure (Queyras uniquement)
22 : Marché de Sampeyre

SEPTEMBRE

8 et 22 : Navette pour le marché de Guillestre **Nouveauté**
9, 16, 23, 30 : Atelier « informatique » (Queyras)
11, 18, 25 : Atelier « informatique » (Guillestrois)
16 et 18 : Passage du pédicure (Queyras uniquement)
18 : Randonnée au sentier d'interprétation (réserve naturelle PNRQ)
18 : Atelier « Remue-méninges »

OCTOBRE

2 et 9 : Atelier « informatique » (Guillestrois)
5 : Octobre Rose
Nouveauté 6 : Navette pour le marché de Guillestre
7 : Atelier informatique (Queyras)
13 : Conférence sur l'ostéoporose et prévention des chutes à Saint-Clément
16 : Sortie au cabaret de Venelles
21 et 23 : Passage du pédicure (Queyras uniquement)
2 et 16 : Ateliers « Remue-méninges »

NOVEMBRE

18 et 20 : Passage du pédicure (Queyras uniquement)
6 : Journée de vaccination antigrippe (Queyras uniquement)
6 et 20 : Ateliers « Remue-méninges »

DECEMBRE

11 : Repas de Noël
4 et 18 : Ateliers « Remue-méninges »
16 et 18 : Passage du pédicure (Queyras uniquement)

COIN DES PAPILLES

Le saumon façon toscane

(pour 4 personnes)

Ingrédients

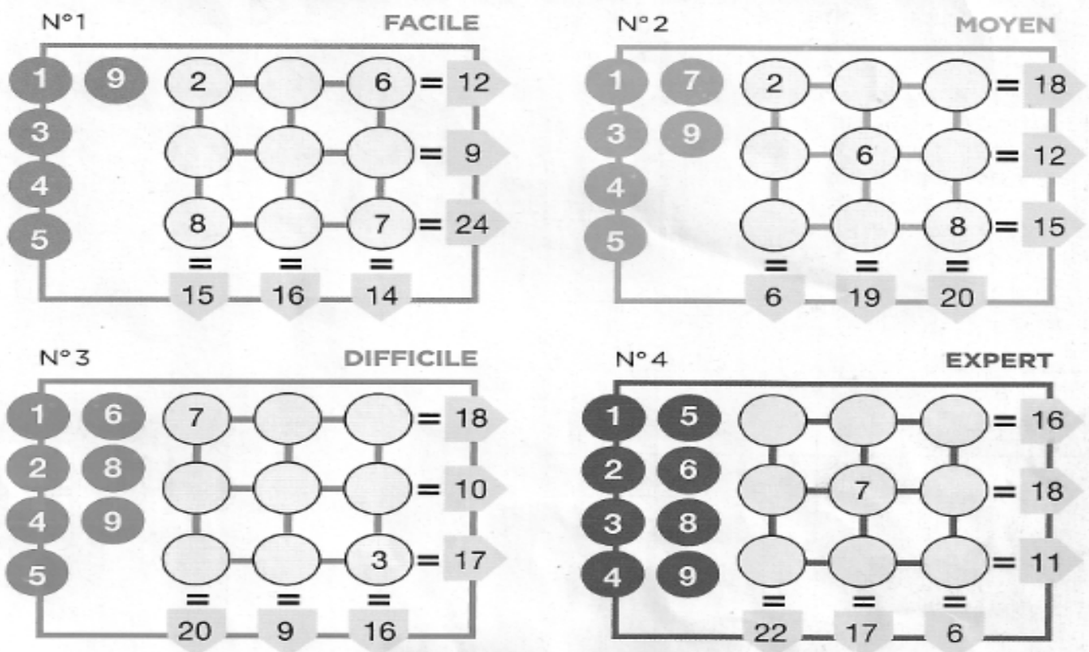
- 4 pavés de saumon
- 1 filet d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail émincées
- 1 petit oignon rouge émincé
- 150 g de tomates cerises coupées en deux
- 150 g d'épinards
- 30 cl de crème liquide légère
- 30 g de parmesan râpé

1. Dans une poêle légèrement huilée, faites cuire les pavés de saumon 3 min sur chaque face. Réserver dans une assiette.
2. Déposer l'ail et l'oignon dans la poêle pour les faire dorer. Ajouter les tomates cerises, les épinards, la crème et assaisonnez.
3. Incorporez le parmesan, mélangez bien. Déposez les morceaux de saumon, réchauffez 5 min et servez chaud.

JEUX

Fubuki

Placez dans la grille les pions colorés disposés sur la gauche, de façon à obtenir la somme indiquée à l'extrémité de chaque ligne et de chaque colonne.



PAROLE DE BENEVOLES

C'est à l'âge de treize ans que je suis venue la première fois dans le Queyras, à Abriès plus précisément, et que je suis tombée sous le charme, complètement, totalement. Une vraie histoire d'amour et comme l'écrivait Pagnol à propos des collines du Garlaban, « un amour qui devait durer toute ma vie ».

J'y suis toujours revenue à Abriès, à chaque vacance et aujourd'hui je m'offre ce luxe inouï de m'y installer à demeure une fois l'heure de la retraite arrivée.

De cette installation, à l'association et à mon choix d'intégrer la commission des ainés il n'y a eu qu'un tout petit pas à faire.

Une fois rangée dans la catégorie des « séniors » une vie active peut néanmoins continuer, à distance des écrans qui isolent, pour maintenir le lien à la rencontre des autres.

Avoir du temps, se rendre un peu disponible, prêter attention me semble être aussi un luxe inouï. Je ne suis désormais plus dans la course à la montre, la course au rendement, la course aux résultats.

Quelle plus grande sagesse que de pouvoir profiter de l'expérience de nos anciens, que d'imaginer faire société tous ensemble, en prenant soin les uns des autres.

Je viens de la grande ville où l'anonymat ne favorise pas cela.

Ici, dans nos villages, nous connaissons presque chaque personne que nous croisons et si nous le décidons nul ou presque, ne peut rester invisible ou totalement isolé.

Nous pourrions aussi faire le pari, nous qui avons de nombreux résidents secondaires, de donner envie à tous ceux là de s'attarder un peu plus en Queyras voire d'y rester plutôt qu'à la ville à l'âge de la retraite. Rassurer ceux qui pourraient avoir peur de l'éloignement par la qualité de vie et l'entraide que nous voulons proposer ici.

Nos montagnes sont belles et l'accueil que nous proposerons s'avérera déterminant.

Adélaïde GOMES

ESCAPADE EN CAMARGUE

Du 22 au 26 avril dernier, nous sommes allés explorer la Camargue. Qui de mieux placés que les participants pour vous faire un petit retour de ces quelques jours de vacances sous le soleil ?

Bravo à Stéphanie pour ce superbe séjour. Tout était « top » mais particulièrement la manade et le « riche » musée de la Camargue. J'espère à bientôt ! **J-Louis**

Tout, tout sur la Camargue… Les flamants roses, les taureaux, le sel, le riz, les chevaux, les Saintes Maries, Aigues-Mortes, Sète pour l'ami Brassens… La protection de la croix de Camargue, la modernité avec le logement à la Grande Motte. Merci à Stéphanie et Marc pour ce voyage.

Catherine

Un agréable séjour en Camargue avec du beau temps.
Les visites très sympas. Le logement et la nourriture c'était super bien !
Merci à Stéphanie et à Marc, à refaire ! **Martine**

Merci pour cet agréable séjour. Nous avons eu des explications très intéressantes lors de nos différentes visites. Mais notre « petit ordinateur » n'enregistre pas « tout ». A un prochain séjour ! **Arlette et Robert**

Premier séjour avec l'ACSSQ. Nous sommes RAVIS. Epoque (avril) très bien choisie pour le lieu. Hébergement très bien. Toutes les visites SUPERBES. Stéphanie toujours gentille, agréable, compétente. Chauffeur Marc au top ! Merci à tous… **Antoine et Suzanne**

Belles découvertes de la Camargue. Un séjour agréable, bonne ambiance. Nous avons aussi apprécié le restaurant, l'hôtel. Merci aux organisateurs ! **René et Nicolle**

Très bon séjour, très bien organisé. Soleil, rires, très belles choses à voir, paysages magnifique. Tout était réussi pour passer de bons moments. Ne pas oublier notre chauffeur très patient et toujours à l'écoute. **Nadine et Yvan**

Voyage bien organisé. J'ai passé un très bon séjour avec des gens sympathiques. Le soleil était au rendez-vous. Bravo ! Merci Stéphanie, ravies de ce séjour.

Jocelyne et Catherine

Voyage très agréable. Nous avons fait des visites très intéressantes, des paysages qui nous changent de la montagne ! Un groupe sympa. Un grand merci à Stéphanie. On attend la suite. ***Marie-Jo et François***

La Camargue, je l'ai aperçue il y a bien longtemps mais cette fois c'était complet et surtout avec le soleil (et le vent).

Merci de Bernard PH

Magnifique semaine en groupe très sympathique, avec découverte de cette plate région, surprenante au départ et pleine de richesses à découvrir. Le programme a été dense et les conditions d'accueil super, avec en plus, un chauffeur dévoué et attentionné. Merci pour tout cela. **Suzanne et Claude**

Merci beaucoup pour ce voyage varié et très agréable.
J'ai énormément apprécié la Manade et Aigues-Mortes.

Josiane