



L'équipe du secteur Aînés vous
souhaite une très belle année

2026

Meilleurs Vœux !

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 Guillectrois-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



Guillectrois-QUEYRAS
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES



Carsat
Retraite de Santé au travail
Sud-Est



LE SÉNIOR INFOS

N° 36

Décembre 2025



Octobre rose



Lecture gourmande



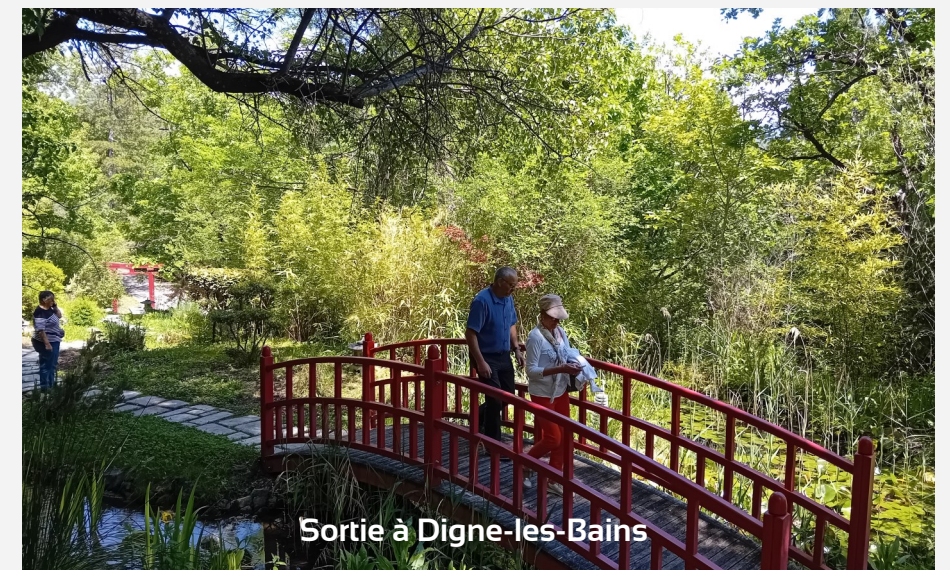
Conférence ostéoporose

ACSSQ
Centre social
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



Sortie à Digne-les-Bains



Formation lers secours



Rando 2 jours

L'Edito
Les mots de
Stéphanie et Délia

La petite histoire...
Adélaïde nous conte une
aventure passée

Jeux
Petit moment de réflexion

L'info
Quoi de neuf ?

Le Coin des Papilles
Le pain perdu montagnard
De Marie-Ange

Agenda
Vous découvrirez les actions
prévues de janvier à juin 2026

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



la veille de cette fin d'année 2025, le bilan est plutôt positif. C'est toujours un plaisir de vous retrouver pour tous ces bons moments de partage et de convivialité. Vous pourrez redécouvrir cette année en images sur notre site internet.

Nous remercions toutes celles et ceux qui contribuent à faire de ces retrouvailles une réussite, de répondre présents pour les déplacements médicaux quand nous ne sommes pas disponibles, de baliser et d'accompagner pour les parcours d'Octobre Rose et de Mars Bleu. Et n'oublions pas Ginette, Monic, Nanou, Catherine et Adélaïde, nos 5 « drôles de dames » de la commission aînés qui œuvrent avec nous afin de transformer vos idées en actions concrètes.

Financement : Comme vous le savez, notre secteur fonctionne entre autre avec des appels à projets auxquels nous répondons. Or, cette année, au vu des décisions gouvernementales, certains financeurs comme l'ARS et la Région Sud ont eu d'autres directives et donc ne nous ont pas réattribué les subventions. Nous espérons trouver des alternatives à ce manque pour les années à venir.

Notre 1er rendez-vous de l'année sera la galette des Rois le jeudi 22 janvier à la salle polyvalente d'Aiguilles.



Suite à l'écriture de notre projet social, un des objectifs principaux est de travailler en transversalité entre les secteurs de l'ACSSQ et de développer des actions communes.



Habituellement Mars bleu a lieu le 1er dimanche du mois de mars, mais en fonction des vacances scolaires nous sommes obligés de le déplacer. De ce fait en 2026, nous nous retrouverons le dimanche 8 mars.

Si vous avez, des idées, des projets et que vous avez envie de les concrétiser notre commission est prête à vous accueillir avec grand plaisir.

Quelques nouveautés pour 2026

- Prévention sécurité routière
- Après-midi jeux de société et pétanque

**Nous vous souhaitons une très belle fin d'année
et de joyeuses fêtes !**



Stéphanie et Délia

JANVIER

7, 14 21, 28 : Gym douce Aiguilles
7, 21, 28 : Gym douce Eygliers
8 : Jeux de société
15 et 29 : Ateliers « Remue-méninges »
20 et 22 : Passage du pédicure (Queyras uniquement)
22 : Galette des rois

FEVRIER

4, 11, 18 : Gym Aiguilles
4, 11 : Gym Eygliers
5 : Jeux de société
4 : Rencontre intergénérationnelle, jeux de société et crêpes
12 : Atelier « Remue-méninges »
17 et 19 : Passage du pédicure (Queyras uniquement)

MARS

5, 19 : Jeux de société
8 : Mars bleu
4, 11, 18, 25 : Gym Aiguilles
4, 11, 18, 25 : Gym Eygliers
12 et 26 : Ateliers « Remue-méninges »
14 : Assemblée générale ordinaire
17 et 19 : Passage du pédicure (Queyras uniquement)

AVRIL

1, 8, 29 : Gym Aiguilles
1, 8, 29 : Gym Eygliers
2, 30 : Pétanque
9 : Atelier « Remue-méninges »
21 et 23 : Passage du pédicure (Queyras uniquement)
Date à confirmer : Conférence sécurité routière Queyras et Guillestrois

MAI

13, 20, 27 : Gym Aiguilles
6, 13 ou 20 : Gym Eygliers
7 et 28 : Ateliers « Remue-méninges »
21 : Pétanque
19 et 21 : Passage du pédicure (Queyras uniquement)

JUIN

3, 10 : Gym Aiguilles
3 ou 17 : Gym Eygliers
4, 18 : Pétanque
11 et 25 : Ateliers « Remue-méninges »
16 et 18 : Passage du pédicure (Queyras uniquement)
11 : Visite guidée de la maison du Vigneron à Remollon
26 : Marché de Sampeyre

Le pain perdu montagnard

De Marie-Ange

Ingrédients :

- 100 g de pain
- 3 œufs
- 80 g de jambon blanc
- 100 g de reblochon/tome du Queyras
- 50 cl de lait
- 30 g de beurre (ou plus)
- Persil ou ciboulette



1. Chauffez le lait (sans ébullition) et laissez tiédir.
2. Fouettez les œufs entiers dans un saladier et ajoutez petit à petit le lait tiède, puis les herbes.
3. Grattez la peau du reblochon ou de la tome et coupez le en lamelles...
4. Tranchez le pain en rondelles et beurrez-les bien. Tapissez le fond d'un plat à gratin avec ces tranches. Faites une couche de jambon et terminez avec le fromage.
5. Recouvrez le tout avec les œufs au lait et enfournez à four chaud 20-25 minutes à 210°.

Bon appétit !

OCTOBRE ROSE

Cette édition 2025 à Ristolas nous a permis de tester une nouvelle formule. La transversalité avec le secteur Famille avait pour objectif de rassembler tous les âges, surtout les jeunes femmes. Des bénévoles de la ligue contre le cancer des Hautes-Alpes étaient également avec nous, ainsi que Magali, du CISPD de la CCGQ pour présenter le dispositif « des violences faites aux femmes ».

Nous vous rappelons l'importance du dépistage. Octobre Rose n'est que l'évènement lui faisant rappel, mais votre santé est à surveiller de près tout au long de l'année !

Grâce à votre générosité, cette édition 2025 a permis de verser un don de **657.92 €** (vente de tee-shirts, tasses, dons et 5€ prélevés de chaque repas) à la Ligue contre le cancer des Hautes-Alpes. Encore merci d'avoir été présents à nos côtés pour ce rendez-vous phare de l'année.



ARS, Région SUD PACA...

Que se passe-t-il ?

Comme indiqué dans notre édit, nous avons eu la désagréable surprise d'apprendre que deux financeurs historiques n'ont pas reconduit leur engagement auprès de notre association.

L'Agence Régionale de la Santé Provence-Alpes-Côte-D'azur nous accompagnait financièrement sur des actions de prévention santé telles que les ateliers nutrition, la sortie cueillette, la randonnée de deux jours, ostéoporose... Et surtout la gym douce !

La Région SUD PACA quant à elle nous octroyait des financements orientés vers la prévention santé des

campagnes nationales telles que Mars Bleu, Octobre Rose, et l'aide aux aidants.

Ces deux instances ont subi de réelles restrictions budgétaires, dues en grande partie au contexte politique national. L'instabilité économique a ainsi tout bousculé et comme souvent dans ce genre de cas, les enveloppes sont fortement réduites et la plupart des aides sont redistribuées aux grandes structures... Nous perdons donc au total une bonne partie de nos financements (22 500 €) et cela doit malheureusement être réimpacté sur le coût de nos actions et certaines ne pourront pas être reconduites en 2026. Nous allons faire au mieux pour trouver de nouvelles pistes de financements afin de vous proposer des actions à des prix abordables.

H I C H O C O L A T S I X H
Q Z C B R E V E I L L O N E
S U R P R I S E B B X N X A
T R A Î N E A U N I S E M E
S A P I N I B O N B O N S U
H I N X X A X V D E E U A G
R E N N E U I V O V V U A A
C H E M I N E E Q Y I S P J
A E L T G U I R L A N D E A
C A D E A U X J O U E T S D
A U J I C R E C H E W K A C
Q B Û C H E E B L A J V G M
H O T T E M D E T N Y L A I
D É C E M B R E P A C T K V



Cheminée
Guirlande
Cadeaux
Jouets
Crèche
Hotte
Bûche
Réveillon
Décembre
Renne
Chocolats
Traîneau
Sapin
Bonbons

« LA PARFAITE ADAPTATION AU MILIEU »

Après un automne flamboyant, nos montagnes se parent peu à peu de leur costume d'hiver, et nos sommets sont déjà légèrement saupoudrés de blanc.

Bientôt nous entrerons dans le cœur de l'hiver avec la neige, le froid, les jours si courts, et nous devrions nous adapter à ce nouveau rythme.

Toute l'histoire de la vie de nos ancêtres dans notre contrée tient en cela, se préparer et s'adapter aux rigueurs de l'hiver.

Aujourd'hui, nous nous sommes quelque peu affranchis de ces contraintes.

Tout d'abord, de l'avis des anciens queyrassins, les hivers sont moins rudes de nos jours et puis, surtout, nos équipements modernes nous autorisent à continuer d'agir et à nous mouvoir en faisant fi de la couleur du temps. Nous avons dès lors, moins obligation à nous adapter.

Laissez-moi vous conter une aventure où, en revanche, c'est bien l'adaptation au milieu qui a fait la différence.

Au début du XX^e siècle, les expéditions polaires sont à la mode et la gloire des nations est engagée.

Vers 1911-1912 deux équipes se lancent à la conquête du mythique pôle Sud.

Un Britannique, le capitaine Robert Falcon Scott, d'une part et un marin Norvégien Roald Amundsen, d'autre part, affrontent l'épreuve.

Tous deux sont rompus à l'exercice des expéditions par des froids extrêmes, tous deux sont très entraînés et compétents, mais ce sont leurs choix quant à la manière de mener à bien l'expédition qui divergent totalement.



Le Britannique, officier de la marine royale, militaire méthodique, décide d'utiliser pour son convoi quelques véhicules motorisés à chenilles, des poneys de Sibérie ainsi que quelques chiens de traîneaux. Le ravitaillement, pour les hommes et les bêtes, sera échelonné en plusieurs dépôts le long de l'itinéraire retenu. Il y en aura beaucoup et une grande quantité de matériel scientifique sera transportée. Le choix d'utiliser des poneys le contraint à acheminer un

grand volume de fourrage. La faiblesse de ces poneys non acclimatés l'oblige à installer le dernier dépôt 56 km avant le dernier point prévu.



Le Norvégien lui, très acclimaté, avait été le premier à franchir en bateau le passage du Nord-Ouest, de l'Atlantique au Pacifique en contournant le continent américain par le Nord.

Cela lui avait pris trois longues années. Il avait pu observer les populations locales, les Esquimaux (Inuits) habitués à survivre dans ces contrées hostiles. Il avait appris leurs techniques et leurs

habitudes. Pour mener à bien son expédition en Antarctique, il décide d'adopter leur nourriture (viande séchée, pemmican), leurs vêtements en peaux animales (phoque et

caribou) et surtout d'utiliser, comme eux, des attelages de chiens.

Sur son itinéraire, il n'installera que trois dépôts de ravitaillement.

Il avait été, treize ans plus tôt, le premier à utiliser des skis lors du tout premier hivernage en antarctique. Fort de cette expérience, il concevra lui même pour son expédition, des skis plus longs pour passer les crevasses.

Lorsque tout est en place, l'aventure commence.

L'équipe Amundsen, 5 hommes, 4 traîneaux et 52 chiens d'attelage, s'élance le 19 octobre. Le matériel est réduit au minimum. Avec un seul but : le pôle. Ils avancent rapidement.

L'équipe Scott, 5 hommes également, prend le départ le 1^{er} novembre. Avec des skis, tractant eux-mêmes les traîneaux de ravitaillement et de matériel scientifique, ils peinent davantage et avancent plus lentement.

Amundsen le 14 décembre 1911 plante son drapeau au pôle Sud et rebrousse chemin.

A son arrivée au camp de base, le 25 janvier, après avoir parcouru 2824 km en 94 jours (56 à l'aller et 38 au retour), il ne dispose plus que de 11 chiens, les uns ayant servi de nourriture aux autres.

Scott lui aussi parviendra au but, le 17 janvier 1912.

En arrivant au pôle il trouvera la tente et le drapeau laissés par le Norvégien.



En Europe, les moyens de communication d'alors n'étant pas très rapides, on est sans nouvelles des deux équipes.

Le 8 mars 1912, Amundsen arrive en Tasmanie, et le monde sait alors, qu'il est le premier à avoir atteint le pôle Sud. Il faudra attendre des mois pour connaître enfin toute l'histoire. Sur le chemin du retour, Scott et ses camarades exténués étaient en détresse.

Le capitaine écrira sur son journal pour la dernière fois le 29 mars.

Ils mourront de faim et de froid à 18 km du dernier point de ravitaillement qu'ils ne sont parvenus à rejoindre.

Il faut savoir que c'est dans nos montagnes et plus précisément, au col du

Lautaret, que le capitaine Scott était venu s'entraîner et tester son matériel. Une plaque à sa mémoire est apposée au Jardin du Lautaret, un espace botanique consacré à l'adaptation aux rudes contraintes climatiques des plantes alpines et polaires.



Adélaïde