

## AGENDA

<b>JUILLET</b>	<p>Les 1er et 3 juillet : Ateliers nutrition et cuisine                  Le 5 : Marché à Sampeyre                  Le 16 : Passage pédicure (Queyras uniquement)                  Du 24 juillet au 7 août : Exposition Patch'Queyras à Brunissard                  Le 26 juillet : Agora du Sport à Aiguilles</p>
<b>AOÛT</b>	<p>Le 8 : Visite de l'exposition d'Ousmane Sow (avec les enfants de la Crèch'en'do)                  Les 20 et 22 : Passage pédicure (Queyras uniquement)                  Le 22 : Sortie au festival médiéval d'Embrun (avec les enfants des Tipis)                  Le 30 : Marché à Sampeyre</p>
<b>SEPTEMBRE</b>	<p>Reprise de la gym douce à partir du 11 septembre                  Reprise des ateliers « Remue-méninges » (date à définir)                  Le 4 : Visite du muséoscope du Lac de Serre-Ponçon et promenade en Carline sur le lac                  Les 5, 12, 19 et 26 septembre : Sophrologie (Guillestrois uniquement)                  Le 17 : Marché à Cuneo et visite culturelle                  Les 17 et 19 : Passage du pédicure (Queyras uniquement)</p>
<b>OCTOBRE</b>	<p>Reprise des ateliers informatique (dates à définir)                  Cueillette des petits fruits sauvages (date à définir)                  Les 3, 10 et 17 : Sophrologie (Guillestrois uniquement)                  Le 6 : Octobre Rose                  Le 14 : Conférence sur l'ostéoporose et prévention des chutes                  Les 15 et 17 : Passage pédicure (Queyras uniquement)</p>
<b>NOVEMBRE</b>	<p>Le 7 : Campagne de vaccination anti-grippe (Queyras uniquement)                  Les 19 et 21 : Passage pédicure (Queyras uniquement)</p>
<b>DÉCEMBRE</b>	<p>Le 12 : Repas de Noël                  Les 17 et 19 : Passage pédicure (Queyras uniquement)</p>

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° 33  
Juillet 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)



« Lou souleilh luzis per tuches »

Le soleil luit pour tous

Cadran solaire, Aiguilles

### L'Édito

Les petits mots de Stéphanie et Délia

### L'Info

Quelques informations sur certaines nouveautés médicales

### Parole de bénévoles

Monic vous parle de son projet « Olympique » !

### Parole de partenaire

Nouveau dispositif d'accompagnement aux soins

### Carnet de voyage

Témoignages de nos marcheurs à Tournoux

### 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 juillet à décembre

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](mailto:acssq.queyras@queyras.org) / [www.queyras.org](http://www.queyras.org)  
SIRET : 38746393800044 - Association loi 1901 n° 33/82  
Directeur de publication : Jean-Pierre Seror

## L'EDITO

Nous avons commencé l'année 2024 avec un très beau séjour sur la côte d'Azur au mois de février ou nous avons passé de très bons moments.

Par faute d'un agenda déjà très chargé, nous avons été contraints d'annuler notre voyage à Marseille pour visiter les grottes Cosquer et les Calanques... Pas d'inquiétude, cette sortie vous sera certainement proposée pour le premier semestre 2025 !

Autres changements au programme, les séances de sophrologie du Guillestrois auront lieu au mois de septembre et octobre... Il en va de même pour les séances d'ateliers informatique ! La sortie « cueillette des plantes sauvages » a été annulée au vu de la météo, elle est donc reportée à l'automne avec la cueillette des « petits fruits sauvages ».

Une rentrée scolaire donc bien chargée en perspective !

En avril, nous avons proposé une formation aux gestes de 1er secours qui a rencontré un fort succès. C'est pour cela que nous envisageons de reconduire cette action en 2025.

Nous vous rappelons que vous pouvez rejoindre la commission Aïnés afin de construire ensemble vos projets !

**Stéphanie GRICOURT et Délia COALOVA**

## L'INFO

La Mutualité Française Sud organise en partenariat, avec le Centre hospitalier d'Aiguilles et la Communauté de communes du Guillestrois-Queyras et grâce au soutien financier du département des Hautes-Alpes, une journée check'up santé à destination des personnes de 60 ans et plus !

**Mais concrètement, en quoi consiste ce check'up santé ?**

L'objectif de cette journée est de proposer **gratuitement** aux seniors des consultations de prévention sur diverses thématiques avec des professionnels de santé (santé bucco-dentaire, diabète, tension artérielle, podologie, nutrition, mémoire, équilibre et prévention des chutes, dépistage organisé des cancers...) ainsi que des stands d'information auprès de différents acteurs de prévention du territoire (CARSAT, ARGIRC - ARRCO, ASEPT, ACSSQ, plateforme des aidants, CODES 05, sécurité routière, assurance maladie...)

## CHECK'UP SANTÉ

Ces journées check'up permettent de repérer précocement les risques potentiels pour la santé et d'orienter, selon les cas, vers des offres de prévention et/ou de soins de premier secours mais aussi de faire connaître et faciliter l'accès aux ateliers de prévention santé et aux ressources disponibles sur le territoire.

**Alors n'hésitez pas à vous joindre à nous le MERCREDI 25 SEPTEMBRE au Centre hospitalier d'Aiguilles en Queyras, des consultations seront proposées de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.**

**De plus, un transport en commun sera organisé au départ de Guillestre**

Renseignements et inscriptions : France Services Guillestrois Queyras 04.92.45.42.42 ou

[franceservices.guillestrois@comcomqq.com](mailto:franceservices.guillestrois@comcomqq.com)

## COIN DES PAPILLES

### LE GÂTEAU AU CHOCOLAT D'ÉRIC

#### Ingrédients :

- ♦ 200gr de chocolat noir corsé 65% de cacao)
- ♦ 5 œufs
- ♦ 125gr de poudre d'amande
- ♦ 125gr de beurre (15gr pour le moule)
- ♦ 125gr de sucre
- ♦ 15gr de farine
- ♦ 1 cuillère à café d'arôme d'amande amère



#### Préparation :

**Casser le chocolat** et mettez-le dans une casserole avec le beurre. Faites-le fondre sur feu très doux, en mélangeant doucement.

**Préchauffez le four** à 170°C. Incorporez au chocolat fondu les jaunes d'œufs, 100gr de sucre, la farine, la poudre d'amande et l'arôme.

**Fouettez les blancs d'œufs** en neige puis versez le reste de sucre en pluie en continuant à fouetter. Incorporez-les délicatement dans la préparation au chocolat.

**Versez la pâte** dans un moule à charnière beurré et enfournez pour 25 à 30 min. Laissez refroidir dans le moule.

**Démoulez le gâteau** et dégustez !

## JEUX

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

- |             |         |       |
|-------------|---------|-------|
| PAQUERETTES | GRAINES | FLEUR |
| PLANTATIONS | COUCOU  | HERBE |
| PRINTANIER  | CROCUS  | PLUIE |
| HIRONDELLE  | POLLEN  | OEUF  |
| COUVAISON   | SOLEIL  | NID   |
| FLORAISON   |         |       |
| GIBOULEES   |         |       |
| PRINTEMPS   |         |       |
| BOURGEON    |         |       |
| ECLOSION    |         |       |
| MUSCARIS    |         |       |
| NARCISSE    |         |       |
| BOURDON     |         |       |



**CARNET DE VOYAGE**

**RANDONNÉE DE 2 JOURS AU FORT DE TOURNOUX**



une partie du club. Merci les Gtts. Journée super, accompagné par quatre personnes. Adorable et agréable de tous.

Merci Anne.

On en a bavé... la montée était rude mais quelle bonne journée! Merci les sapins accompagnateurs. Franck

Un peu ardu pour moi. Monique super. Merci pour cette journée. Ginette



Très belle rando avec une visite intéressante du fort de Tournoux. D'ailleurs Tournoux est un très beau village: j'ai beaucoup aimé le loup de la fontaine. Digby

Très belle rando avec visite guidée du Fort très intéressante. Dominage nous avons rencontré deux. J'ai peur!! EC

Très belle journée beau temps. Vue exceptionnelle accompagnée ment extra. Jacqueline

Comme d'habitude super journée, avec une belle rando à thème. Merci à Stéphanie et toute son équipe Jocelyne

Très belle journée - Belle rando dans les bois. Merci à Monique et Stéphanie Catherine.

Très belle journée. Belle rando Robert.

Que d'efforts pour se battre. Il vaut mieux randonner. Aude

**Changement tarifs déplacements médicaux**

Comme vous le savez, le secteur Aînés effectue des déplacements médicaux pour les seniors n'ayant pas de moyen de locomotion ou de famille à proximité.

Au vu de l'augmentation du coût lié au carburant et afin de maintenir au mieux ce service, il a été décidé, dans le cadre de la commission du secteur Aînés, d'effectuer une augmentation sur les tarifs des déplacements à compter du 1<sup>er</sup> juillet 2024. Les nouveaux tarifs seront les suivants :

- ⇒ Queyras – Queyras : 5 €
- ⇒ Queyras – Guillestre : 10 €
- ⇒ Queyras – Embrun : 15 €
- ⇒ Queyras – Briançon : 15 €
- ⇒ Queyras – Gap/Tallard : 20 €



**LE SAVEZ-VOUS !**



**CONSULTATIONS SPECIALISEES AU CENTRE HOSPITALIER D'AIGUILLES**

**EN GASTRO-ENTEROLOGIE**

- Avec le Dr Elena GENTILCORE
- ♦ Mardi 9 juillet
- ♦ Mardi 13 août

**EN UROLOGIE**

- Avec le Dr Laure DOISY
- ♦ Vendredi 23 août
- ♦ Vendredi 25 octobre
- Avec le Dr Antoine LEQUELLEC
- ♦ Lundi 22 juillet 2024

**Attention :**  
nombre de rendez-vous limités

Prise de rendez-vous au bureau des entrées du CH d'Aiguilles au 04 92 46 70 78  
(Pensez à vous munir du courrier de votre médecin traitant)

**L'OUVERTURE DU CABINET DENTAIRE À AIGUILLES EST PRÉVUE POUR JUILLET 2024 !**

Dès maintenant, la prise de rendez-vous est possible par mail :

**dentiste.queyras@gmail.com**

Vous devrez indiquer vos coordonnées, le motif de votre consultation ainsi que vos disponibilités.

Ensuite le **Dr Anne-Lise JACON** vous contactera pour confirmer l'ouverture.



# L'AGORA DU SPORT



(RENCONTRE DES CITOYENS)

L'ouverture des jeux olympiques est l'occasion de créer un événement multisport, culturel ouvert à tous qui a pour objectif de vous faire découvrir des activités sportives de loisirs dans une ambiance conviviale, mais aussi d'échanger sur des actions et des projets.

Pourquoi mettre en œuvre un projet multi-sportif à destination de tous les publics ?

- ♦ Pour contribuer à l'organisation d'un projet transversal, facteur de santé, de cohésion sociale, d'insertion par le sport.
- ♦ Pour renforcer la richesse de la vie associatif en accueillant des personnes aux profils variés.
- ♦ Vous serez acteurs des activités sur la plaine des Ribes à Aiguilles l'après-midi à partir de 14h00.
- ♦ Pétanque assis.
- ♦ Jeux de piste du patrimoine d'Aiguilles.
- ♦ Parcours centre d'éveil, pour vos petits.
- ♦ A pieds ou à VTT (prévoir



parcours de motricité et enchaîner sur du tir à l'arc, carabine laser, seule ou en défi, en famille ou avec vos amis.

♦ Pickleball ou tennis léger est un sport de raquette pratiqué ici en extérieur sur un terrain aménagé dans lequel deux ou quatre joueurs frappent une balle en plastique creuse qui se déplace lentement, perforée au dessus d'un filet avec une raquette pleine.

♦ Hand-fauteuil, l'objectif est de promouvoir la pratique du handball vers

us les publics qui en ont éloignés, l'équité permet une pratique accessible à tous du sport en loisir compétition.

Le "handensemble" permet de mixer de manière originale les personnes en situation de handicap et les personnes valides grâce à un fauteuil adapté.

La joëlette, un type de fauteuil

utilisant handisport qui permet la pratique de marche ou de

la randonnée pour des personnes atteintes de handicap physique ou de motricité, notamment des membres inférieurs. Son utilisation nécessite l'aide de deux personnes qui se placent à l'avant et à l'arrière du fauteuil à la manière d'une chaise à porteurs; le soutien de la joëlette est assuré par une roue unique située sous le fauteuil en lui-même. Une escargoline sera également sur site afin de faire découvrir ce modèle de fauteuil, tracté par des ânes.

Lors de cet événement, vous pourrez vous rafraîchir et vous restaurer à la buvette qui sera tenue par des bénévoles. Si vous voulez apporter votre soutien, nous sommes à la recherche de volontaires pour nous apporter des gâteaux « faits maison ».

Les recettes seront au profit de la commission sport de l'ACSSQ.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter !

Monic ANDRÉ

Bénévole à la commission Sport et référente de la commission Aînés

C'est en mars 2022 que j'ai franchi la porte de la maison médicale Séliance d'Aiguilles. Très bien accueillie par les trois médecins généralistes et l'équipe paramédicale, j'ai pu prendre mon poste d'infirmière ASALÉE avec plaisir.

Infirmière ASALÉE ? Non, ce n'est pas mon prénom ! ASALÉE (action de santé libérale en équipe) est une association nationale qui permet aux médecins généralistes libéraux de travailler en équipe avec une infirmière de santé publique.

Mes missions sont la prévention, l'éducation thérapeutique et le suivi du parcours de santé des patients atteints de pathologie chroniques : **dépistage et suivi du diabète, dépistage des troubles cognitifs, test respiratoire, aide au sevrage tabagique, conseils en équilibre alimentaire, aide à la prise de rendez-vous, entretien d'aide...**

En lien régulier avec les médecins, les professionnels paramédicaux et l'équipe de l'ACSSQ, je propose un accompagnement au plus près de vos besoins concernant votre santé.

Depuis l'automne 2023, nous organisons occasionnellement avec Gaëlle, des après-midis promenades ou culturelles pour les personnes qui bénéficient de ce dispositif. Celles-ci sont l'occasion de créer du lien et de découvrir le territoire. Nous sommes allés marcher au bord du lac d'Embrun, d'Eygliers, à la fontaine pétrifiante de Réotier, au fort de Mont-Dauphin et visité l'arche des cimes à Ristolas. Si vous souhaitez nous rejoindre, vous êtes les bienvenus !

Votre médecin peut vous prescrire une consultation ASALÉE. Vous pouvez également prendre rendez-vous directement au secrétariat de la maison de santé.

Présente à la maison de santé à Aiguilles le mardi et le jeudi, je reçois sur rendez-vous, je peux me déplacer à domicile si nécessaire.

Les consultations ne sont pas payantes et sont programmées en fonction de votre situation.

Envie d'arrêter de fumer, besoin de soutien pour une alimentation équilibrée, difficultés concernant votre santé ou celle d'un proche, parlez-en à votre médecin et prenons le temps d'en parler !

Gaëlle KOSALA

Infirmière Déléguée à la santé Publique

☎ : 07 88 00 13 51

✉ : gaelle.asalee@mail.com



Stéphanie GRICOURT