



JANVIER-FÉVRIER-MARS 2022



ÉDITO



Chers, chères résident(e)s,

« Cet automne, les activités ont pu reprendre pour le plus grand plaisir de tous. Ces temps forts sont l'occasion de se retrouver, d'échanger et de partager des moments de vie collectifs et joyeux. Nous pensons qu'ils sont nécessaires au bien-être et à l'équilibre. Ces rencontres permettent également de lutter contre l'isolement. Pour ces raisons, sachez que nous mettons tout en œuvre pour vous proposer un programme d'animations varié et adapté à chacune et chacun d'entre vous.

Débuter la journée avec l'éveil corporel est une façon idéale de prendre soin de soi et vous êtes déjà nombreux à assister à ce cours dans la joie et la bonne humeur. Les ateliers sur « l'estime de soi pour bien vieillir » vous ont permis de rencontrer des intervenants disponibles pour répondre à vos interrogations. Ce fût un échange d'une grande qualité.

Les rencontres autour de la mémoire et du patrimoine animées par David Dereani sont des moments privilégiés pour découvrir ou redécouvrir des lieux, des événements et anecdotes qui ont façonné l'histoire de notre commune et celle de votre vie.

Je vous encourage vivement à venir et à participer à ces ateliers et animations afin de rester ancrer dans la vie sociale.

Si nous n'avons pas eu l'occasion de nous réunir le 8 décembre dernier, à l'occasion du goûter musical offert par le CCAS, sachez toutefois que tous les membres du CCAS demeurent à votre écoute. Nous aurons tout le plaisir d'organiser une nouvelle fête dès que le contexte sanitaire le permettra. Comme chaque année, un colis de Noël sera offert par le CCAS à chaque résident n'ayant plus la possibilité de se déplacer, qu'il soit à domicile ou en Ehpad.

Chers, chères résident(e)s, du fond du cœur, l'ensemble des membres du CCAS, vous souhaitent de très belles fêtes de fin d'année et vous donnent rendez-vous en 2022 »

Jean-Yves Pachod
Président du CCAS

David Dereani
Vice-président du CCAS

LE MOT DE LA SAINT-BONNAISE

« C'est avec grand regret que nous avons annulé le goûter de Noël. La crise sanitaire que nous traversons et les dernières directives du gouvernement nous imposent des gestes barrières qui sont impossibles à respecter dans notre salle de l'École Buissonnière qui accueille plus de 60 personnes. Ça a été une décision difficile à prendre mais la plus sage. Toutefois nous espérons pouvoir maintenir le repas « des Rois » le 11 janvier. Nous ne manquerons pas de vous informer quant à la suite des autres activités.

Nous vous souhaitons de joyeuses fêtes de Noël entourés de vos familles. »

Marie-Claude Léger

INFOS DU RELAIS DES VILLAGES

Les derniers adhérents du relais des villages ont pu se réunir autour d'un repas à Moûtiers afin de dissoudre leur association. Bien entendu, il est rappelé que les anciens de La Perrière qui aiment se réunir pour jouer aux cartes ou tout simplement se retrouver pour discuter autour d'un thé, et qui n'ont pas forcément la possibilité de monter jusqu'au Praz, pourront maintenir leurs rencontres à la salle Saint-Jean de La Perrière qui reste accessible, sous couvert de leur adhésion à la saint Bonnaise. En effet, la mise à disposition de cette salle ne peut se faire que par le biais d'une association locale.

Retour en images : les ateliers de l'automne

De nombreux ateliers créatifs, culturels et sportifs ont agrémenté les journées automnales des seniors.



Les ateliers de créations florales animés par Johanna Longuet de Flor'Art, le 5 octobre au Praz et le 12 octobre à La Perrière, ont été très appréciés par les participantes.



Atelier «danse en ligne» du lundi, avec Valérie Thiriet.



Ateliers «estime de soi» animés par Olivia Perkov, les 16, 23, 30 novembre et 7 décembre.



Visite du chantier du nouveau bâtiment du Club des Sports « l'Ineos Club House Courchevel » à Courchevel 1850, avec Didier Barioz, les 26 octobre et 9 novembre derniers.

Permanences téléphoniques



• **N° vert Covid :**
0800 130 000
(oriente vers des plateformes d'écoute psychologique en cas de souffrance psychique)

• **Solitud'Ecoute**
Ligne d'écoute et de soutien téléphonique destinée aux personnes de plus de 50 ans souffrant de solitude, d'isolement ou de mal-être.
C'est la seule ligne d'écoute gratuite dédiée aux personnes âgées en France.
Numéro gratuit, anonyme et confidentiel
0 800 47 47 88
(7j/7 - 15h-20h)

• **Avec nos proches**
Ligne nationale des aidants, tenue par une trentaine d'écouteries bénévoles
01 84 72 94 72
(7j/7 8h-22h)

• **Pour toute difficulté,**
N'hésitez pas à contacter Marie :
04 79 08 48 83
06 31 82 94 50
Tous les jours
de 8h30 à 12h30
et de 13h30 à 17h30
ou le standard de la mairie
04 79 08 24 14



Alertes SMS

Restez informés en temps réel : abonnez-vous à l'alerte SMS de la mairie de

Courchevel en choisissant vos rubriques d'information (travaux, événements, réunions publiques...)

Inscriptions sur
www.mairie-courchevel.com



Albert Despernet en 2017 et à droite, l'une de ses sculptures, réalisée en collaboration avec Jean-Pierre Amy : la statue du père Cassu (Emile Blanc) qui a trouvé sa place à l'École Buissonnière au Praz.

RÉCIT D'ICI

Albert Despernet

Article de Cléa Chatain

« Réunis dans le secret avec la complicité de sa famille, nous avons fait une visite inopinée au domicile de notre ancien chef de cuisine Albert Despernet ; nous, ses collègues de la cantine qui avons travaillé 25 ans à ses côtés.

C'est un clin d'œil que nous faisons à ce personnage atypique, serviable, dévoué, respectueux des autres.

Sa cuisine soignée aiguise l'œil et les papilles. On se souvient des buffets lors des départs à la retraite avec le gâteau majestueux unique et représentatif, comme par exemple le téléphérique de

la Saulire reproduit à l'identique dans son environnement (tout se mangeait !).

Artiste doué aux multiples facettes : le bois, le cuir, la poterie, le dessin, sont les éléments de ses nombreuses créations qui traverseront les âges. Par exemple : la statue du père Cassu qui a trouvé sa place à l'office du tourisme au Praz. C'est autour d'un repas champêtre que les souvenirs ont fusé dans la bonne humeur tout au long de cette journée mémorable.

Respect l'artiste ! »

Faites-nous partager vos témoignages.
Contactez :
marie.blond@mairie-courchevel.com
 ou par courrier en mairie.

MINIQUIZ

- 1 En Suède, de quoi accompagne-t-on chaque cadeau que l'on offre ?
 - a. d'une bougie rouge
 - b. de quelques vers en rimes
 - c. de pain d'épices
- 2 Où décore-t-on l'arbre de Noël de 100 bougies ?
 - a. Au Luxembourg
 - b. En Lettonie
 - c. En République tchèque
- 3 Qu'est-ce que le kompot de 12 fruits, servi en Pologne ?
 - a. Un jus aux fruits macérés
 - b. Des pâtes farcies
 - c. Un gâteau aux fruits confits
- 4 À quelle heure le discours de la reine d'Angleterre est retransmis à la TV le 25 décembre ?
 - a. À 13h
 - b. À 15h
 - c. À 17h
- 5 À quoi font référence les 13 desserts du réveillon de Noël portugais ?
 - a. Aux apparitions de la vierge Marie à Fatima
 - b. À la corde à 13 nœuds des bâtisseurs de cathédrales
 - c. À la Cène

LE POÈME DE CLÉA

Dans le froid de décembre
 Quand les flocons de neige
 Bruissent en silence
 Quand les étoiles dansent jusqu'au jour
 Il y a...
 Il y a le froufrou délicieux des
 cadeaux qu'on déballe
 Le parfum gourmand de cuisine en
 émoi
 Il y a les demeures qui s'habillent de
 lumière
 Parures éphémères
 Il y a le lointain murmure de nos
 chers disparus

Rimes invisibles
 Dans la douceur dorée
 D'une bougie qu'on allume
 Et l'enchantement d'être ensemble réunis
 Pour un Noël réussi

Bon Noël !





LA BLAGOUNETTE DE CLÉA

« Beaucoup de gens ne le savent pas : Mais il est possible de prendre son bain, de manger, d'aller aux toilettes, et tout ça... sans le poster sur Facebook ! Si si, je vous assure ! »

N'hésitez pas à envoyer vos réponses aux jeux à Marie : marie.blond@mairie-courchevel.com

JEUX

MOTS COUPÉS

En associant les blocs de lettres 2 par 2, vous retrouverez 10 vins produits en France.

DOC	CAH	EL	ZET
OUX	LY	NON	NCY
CON	MA	MUR	RUL
SAU	CHI	ORS	MÉ
QUI	BU	LIM	TAV

1	□□□□□□	2	□□□□□□
3	□□□□□□	4	□□□□□□
5	□□□□□□	6	□□□□□□
7	□□□□□□	8	□□□□□□
9	□□□□□□	10	□□□□□□

RECETTE D'HIVER

La recette de Julia « La butternut farcie »



Recette végétarienne pour les fêtes de fin d'année : la butternut farcie.

Ingrédients :

- 1 courge butternut
- huile d'olive
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 30g de feuilles fraîches : sauge, menthe ou estragon (selon votre choix)
- 10 tomates séchées
- 75g de châtaignes (une boîte)
- 75g de riz cuit (basmati)
- 75g de cranberries
- 1 pincée d'épices
- 1 verre de vin rouge



- Préchauffer le four à 180°C.
- Couper la courge butternut dans la longueur.
- Avec une cuillère, enlever les grains et une partie de la chair pour créer un creux tout le long de chaque moitié.
- Couper finement cette chair et les grains et faire sauter dans une poêle avec de l'huile d'olive.
- Éplucher l'oignon et couper en petits dés.
- Écraser l'ail, couper les feuilles, les tomates et les châtaignes et mélanger le tout dans la poêle.
- Ajouter le riz et un petit verre de vin. Assaisonner et cuire à peu près 10 minutes. Vérifier l'assaisonnement.
- Dresser chaque moitié de la butternut sur son dos et remplir avec la farce. Presser bien et rassembler le butternut en serrant assez fort. Poser la butternut sur deux couches de papier alu et l'enrouler avec une bande ou une ficelle.
- Enfourner pendant 1h30-2h. Tester la cuisson avec un couteau.
- Servir à table, la butternut coupée en tranches épaisses.

Bonne dégustation !

Pour le prochain journal, comme Lucette, Marc, Michèle, Julia et les autres, faites parvenir **vos spécialités culinaires**

à marie.blond@mairie-courchevel.com
ou par courrier à Marie Blond – CCAS de Courchevel – 228 rue de la mairie
Saint-Bon, 73120 COURCHEVEL

RÉPONSES AUX JEUX DU JDS N° 5

Miniquiz

1 - le chat viverrin / 2 - vairons / 3 - un félinophile / 4 - le lykoi / 5 - 169

À la trace : traîneau - flocon - boule - gant - bonnet

À noter

• **DON DU SANG**
LUNDI 10 JANVIER
8H15-11H15
SALLE DE L'ALPINIUM
COURCHEVEL LE PRAZ
Facilitez votre don, prenez rendez-vous sur le site : www.dondesang.efs.sante.fr
0 800 109 900 (numéro vert gratuit)

Infos médiathèque

• **HORAIRE MÉDIATHÈQUE**
Horaires haute saison du 1^{er} décembre 2021 au 20 avril 2022 :
Mardi, jeudi et vendredi : 15h-19h
Mercredi : 15h-21h
Samedi : 9h-12h - 15h-18h
Fermée les jours fériés.

Des nocturnes sont programmées les 7 et 21 janvier, le 25 mars et le 8 avril. La médiathèque accueillera les visiteurs jusqu'à 23h et proposera des animations autour du jeu, des jeux de rôle et des tournois de jeux vidéo, à destination de tous.

Fermeture du 10 au 19 mars 2022, en raison de son utilisation pour l'organisation des finales de la Coupe du Monde de ski alpin de Courchevel Méribel.

Un point d'accueil sera mis en place à l'Alpinium pour les prêts et les retours.

Pass sanitaire et masques obligatoires à partir de 12 ans
Infos sur <https://mediatheque.mairie-courchevel.com>