

LE JOURNAL DES SENIORS



N°11 - RÉALISÉ ET ÉDITÉ PAR LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)



COURCHEVEL
CCAS



Édito

Chers, chères résident(e)s,

« Dès la rentrée 2024, les activités et temps de rencontre reprennent 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. Ils sont pensés en collaboration avec le Bureau de la Saint-Bonnaise et permettent également de lutter contre l'isolement. Pour ces raisons, sachez que nous imaginons, avec l'équipe du CCAS, un programme d'animations varié et adapté à chacune et chacun d'entre vous.

Cet automne, vous retrouvez des ateliers habituels autour de l'éveil corporel, la gym douce, la danse, mais aussi des ateliers intergénérationnels, des conférences et des excursions pour découvrir ou redécouvrir notre histoire locale en Savoie et Haute-Savoie.

Les rencontres autour des thé-lectures à l'École Buissonnière privilégient les moments d'échanges et de partage avec la littérature, les thèmes et les auteurs et bien entendu vos coups de cœur ; il en est de même dès la rentrée avec la reprise du service de transport pour le marché de Moûtiers, assuré par une équipe de chauffeurs bénévoles bienveillants.

Nous vous encourageons à venir et à participer à ces ateliers et animations et à utiliser les services mis à votre disposition afin de rester ancré(e)s dans la vie sociale.

Cet automne, un goûter musical vous sera proposé, offert par le CCAS. Il constituera le dernier rendez-vous en commun avant de débiter la saison d'hiver et, comme chaque fin d'année un colis de Noël sera offert par le CCAS.

Chers, chères résident(e)s, du fond du cœur, l'ensemble des membres du CCAS vous souhaite un bel automne. »

Jean-Yves PACHOD
Président du CCAS

David DEREANI
Vice-président du CCAS

Le mot de la Saint-Bonnaise

« Voilà encore une année qui s'annonce riche en animations variées : le repas de l'Assemblée générale, le goûter de Noël, le repas des Rois, le concours de belote et de loto, un pique-nique, sans oublier les jeux de carte et autres jeux sociaux des jeudis après-midi, ainsi qu'une nouvelle animation autour du crochet et du tricot, un vendredi sur deux.

Mi-septembre, sur quatre jours, un voyage à Carcassonne va avoir lieu. Il permettra aux seniors de visiter l'usine Airbus à Toulouse. 25 participants pourront s'inscrire.

Nous nous retrouverons le jeudi 26 septembre, à l'École Buissonnière pour une nouvelle année d'ambiance, d'amitié et de solidarité.

Nous vous rappelons qu'il n'y a pas de conditions d'âge pour adhérer à la Saint-Bonnaise et que nous aurons grand plaisir à vous accueillir si vous résidez dans la commune. »

Les membres du Bureau



Les seniors en fête

Le 2 juillet dernier, une centaine de seniors a participé au repas « Les seniors en fête » offert et organisé par le CCAS. Ce fût l'occasion de se retrouver avant la coupure estivale.

Un grand merci aux élèves de CM1 de Philippe Gilli-Canal et de CM2 de Sophie Malaval Bazin du Groupe scolaire de Courchevel Le Praz qui ont chanté pour les seniors. Félicitations à l'ensemble des élèves qui ont personnalisé les menus (CP,CE1,CE2,CM1,CM2) et aux petits de l'école maternelle qui ont décoré les murs de la salle du bâtiment K120 avec leurs œuvres. Merci également aux enseignants pour leur implication.

Retour sur cette journée en photos.



111 seniors ont participé et profité de ce rassemblement traditionnel et amical. Le repas des seniors a été confectionné par des grands Chefs de la station : Antoine Fouchard, Benoît Redondo, Julien Machet, Jean-Rémi Caillon, Mathieu Canguilhem, Téophane Faucher et Fumie Takayama.



Les enfants de l'école primaire de Courchevel Le Praz ont interprété plusieurs chants.

Les convives ont dégusté de délicieux entremets fraises, rhubarbe et vanille élaboré par Benoît Redondo.



Les menus ont été dessinés par les enfants de l'école.

EN BREF

Un nouveau bureau d'accueil du CCAS

Un nouveau bureau est ouvert à la mairie à Saint-Bon. Jessica Evon vous invite à venir le découvrir et à la rencontrer.

Registre « plan canicule »

Nous mettons à jour le registre plan canicule et grand froid. Vous trouverez, jointe à ce présent journal, la fiche de renseignements.

En cas de forte chaleur et en période de grand froid, ce service vous permet d'être suivi par les agents du CCAS qui s'assurent régulièrement que vous allez bien.

Si vous désirez être référencé au registre « plan canicule et grand froid », vous pouvez la compléter et la transmettre au CCAS.

Contact : Jessica Evon - 04 79 08 48 85 / 06 12 74 51 52
jessica.evon@mairie-courchevel.com

Sérac de chèvre au sureau proposé par Fumie Takayama.



RÉCIT D'ICI



Hubert Reffo et Adrienne Charpin

Deux nonagénaires, présents au repas le 2 juillet nous prouvent que l'âge n'est qu'un chiffre. Ce qui compte, c'est d'être ouvert à la vie.



ADRIENNE CHARPIN

« On participe, et puis on vient vous chercher ».

Adrienne Charpin, née en 1929 est une enfant du Pas-de-Calais, la région qu'elle a dû quitter à 19 ans parce que son frère aîné, ingénieur des mines de charbon à Lens avait persuadé la famille entière de le suivre en Savoie pour s'installer à Peisey-Nancroix. « J'ai versé des seaux de larmes en quittant ma région, mais la vie suit son cours » avoue Adrienne.

Elle compte toujours parmi les « ch'tis » et sait toujours s'exprimer dans le patois de la région. Avec son caractère et son esprit vif, elle a trouvé du travail, s'est mariée à Peisey et a élevé 4 enfants, qui aujourd'hui sont très attentionnés envers leur mère.

Son mari étant moniteur de ski, le couple est venu vivre dans le village du Praz, encore très rural à l'époque, mais animé en hiver et elle s'est mise au ski. « Je suis devenue monitrice pour les jeunes enfants ».

Pour Adrienne, « la santé compte avant tout, mais la façon d'être élevé aussi. Ça dépend des parents. Ici j'aime participer, et puis on vient vous chercher. Il est important de pousser un peu les jeunes ! » dit-elle en riant.

Elle a été bénévole lors de beaucoup d'événements dans la commune et est adhérente à la Saint-Bonnaise.

Le jeudi après-midi, cette nonagénaire prend toujours plaisir à jouer au jeu de cartes « la Germaine ». « Dans le Nord on jouait au Mariage, son équivalent ! ». Elle apprécie la bonne ambiance au sein de l'association. « On se côtoie et, même quand on est nouveau, tout le monde y met du sien ». Elle aime assister aux animations et aux repas ; elle est parfois même amenée à chanter.

Chez elle, Adrienne s'occupe. Elle a son ménage, ses magazines, ses jeux, les visites de sa famille et un très fidèle entourage dans le village.



HUBERT REFFO

« Je ne peux pas rester sans bouger, sans parler »

Né en 1934, Hubert Reffo est originaire de Séiez où il a vécu jusqu'à ses 20 ans. En 1958, il s'est installé dans le village du Praz, avec son CAP carrosserie peinture en poche. Il s'est marié à Claudette, originaire du Praz, et a fondé sa famille.

À la suite d'une formation complémentaire, il a ensuite monté sa propre entreprise de peinture et plâtrerie.

Cette profession est très recherchée pendant les années 60 avec l'essor de la station de Courchevel et la demande de nouveaux clients est croissante. « Il y avait peu d'artisans en plâtrerie et peinture à l'époque ; c'est toujours le dernier corps de métier à intervenir dans le bâtiment ». L'entreprise a embauché des locaux et a pris de l'ampleur.

Hubert est toujours resté ouvert aux nouvelles rencontres, ce qui l'a amené à travailler partout en France et à l'étranger, et lui a donné le goût du voyage. Il sait profiter pleinement de la vie et de chaque opportunité. « Il faut avoir envie, pas s'endormir, car moins on fait, moins on a envie de faire ».

L'amitié est très importante pour lui. Adhérent de la Saint-Bonnaise depuis longtemps, il assiste régulièrement aux animations, aux fêtes et aux repas. Il est parmi les premiers à se présenter le jeudi pour être sûr de trouver trois autres partenaires pour une partie de belote. Grâce à un ami, il y monte même pendant l'hiver depuis sa maison à Bozel. Assis à quatre autour d'une table, il n'y a pas besoin de beaucoup de conversation car ils se connaissent trop bien. : « Et nous, on ne triche pas ! ». Mais Hubert constate l'importance de renouer contact. Il apprécie l'ambiance à l'École Buissonnière. « On y est bien accueilli et bienvenus, tout le monde est souriant, on reçoit toujours un petit goûter, c'est énorme ! »

« Et parfois il n'est pas toujours facile de trouver des partenaires de jeu du même âge. Aux boules par exemple, il m'arrive de jouer avec des jeunes ».

PERMANENCES TÉLÉPHONIQUES



SOLITUD'ÉCOUTE

L'association Solitud'écoute met à disposition **une ligne d'écoute et de soutien téléphonique** destinée aux personnes de plus de 50 ans souffrant de solitude, d'isolement ou de mal-être.

Ce numéro gratuit, anonyme et confidentiel est ouvert **tous les jours** (y compris les week-ends et jours fériés) **de 15h à 20h**.

Seule ligne d'écoute gratuite dédiée aux personnes âgées en France.

0 800 47 47 88

AVEC NOS PROCHES

Ligne nationale **des aidants**
01 84 72 94 72 - (7j/7 8h-22h)

POUR TOUTE DIFFICULTÉ

N'hésitez pas à contacter le CCAS:

04 79 08 48 85

Tous les jours

8h30-12h30 et 13h30-17h30

ou le standard de la mairie :

04 79 08 24 14

JEUX



LA RECETTE

TARTE AU FRUITS D'ÉTÉ

PAR JESSICA, CCAS

INGRÉDIENTS :

- 1 PÂTE À TARTE PUR BEURRE, SABLÉE OU BRISÉE,
- 600 G DE FRUITS DE SAISON (ABRICOTS, NECTARINES ET 2 FRUITS DE LA PASSION PAR EXEMPLE),
- 1 GOUSSE DE VANILLE,
- 3 ŒUFS,
- 200 ML DE CRÈME LIQUIDE,
- 125 G DE POUDRE D'AMANDES 125 G DE SUCRE (50 G AVEC LES FRUITS, 75 G DANS L'APPAREIL),
- 30 G DE BEURRE,
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE RHUM (FACULTATIF).

Pâte Brisée maison

1 pincée de sel
150 g de beurre
300 g de farine
10 cl d'eau

Mélangez dans l'ordre farine, eau, sel puis beurre très mou, petit à petit. Laisser reposer au réfrigérateur.

- Préparer les fruits et les découper en morceaux,
- Saupoudrer avec le sucre,
- Prélever les graines des fruits de la passion et les ajouter au mélange avec la gousse de vanille,
- Faire compoter les fruits dans une poêle avec le beurre 5 à 6 min.,
- Préparer l'appareil à l'amande : mélanger sucre, œufs, crème liquide, rhum et poudre d'amande,
- Étaler la pâte dans le moule,
- Déposer les fruits sur la pâte,
- Napper avec le caramel de cuisson,
- Verser l'appareil à l'amande dessus,
- Cuisson au four à 180° pendant environ 40 min.,
- Saupoudrer de sucre glace.

Pour les gourmands, déguster avec une boule de glace.

À votre tour. Bonne dégustation !

MOTS CACHÉS

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

- | | | |
|-------------|--------|-------|
| CHATAIGNIER | EPICEA | NOYER |
| ABRICOTIER | ERABLE | SAULE |
| NOISETIER | CEDRE | HOUX |
| AUBEPINE | CHENE | ORME |
| CERISIER | HETRE | PIN |
| MERISIER | LILAS | IF |
| PEUPLIER | | |
| BOULEAU | | |
| PLATANE | | |
| POIRIER | | |
| POMMIER | | |
| PRUNIER | | |
| TILLEUL | | |
| ACACIA | | |
| CHARME | | |



BOTANIQUE

Trouvez le nom de ces champignons.



















CITATION

« Les échanges, les retrouvailles, les souvenirs nous rappellent d'où l'on vient et sont indispensables pour savoir où l'on va ».

Guillaume Musso



ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES



- 1 « J'adore jardiner et faire l'école buissonnière. »
- 2 « C'est tellement mieux d'embellir la cour ensemble. »

Cette année nous allons organiser à nouveau des activités communes avec les enfants du centre périscolaire de Courchevel Le Praz.

La première sera une **activité jardinage** et aura lieu **le mercredi 25 septembre avec les 3-5 ans, de 10h à 11h30**. Nous allons embellir la cour de l'École Buissonnière.

Ce sera l'occasion pour vous de partager avec eux vos connaissances en jardinage et nous espérons que vous serez nombreux à y participer.

Inscription auprès de Jessica Evon au 04 79 08 48 85 ou 06 12 74 51 52

Pour le prochain Journal, faites parvenir votre spécialité culinaire, blague, poésie ou citation à Jessica :

jessica.evon@mairie-courchevel.com
ou par courrier à Jessica EVON
CCAS de Courchevel - 228 rue de la mairie, Saint-Bon, 73120 Courchevel.