

# Journal des seniors

JANVIER-FÉVRIER 2021



## ÉDITO

Chers Seniors,

« En cette période si particulière, nous souhaitons absolument garder le lien avec vous et vous souhaiter de belles fêtes de fin d'année. Un courrier à votre attention est joint à cette nouvelle édition du Journal des seniors qui nous l'espérons vous apportera plaisir et détente. Bonne lecture à vous toutes et tous ! »

Jean-Yves Pachod  
Président du CCAS

David Dereani  
Vice-président du CCAS

### Le mot de la Saint-Bonnaise

« La situation sanitaire actuelle ne nous permet pas de nous rassembler. Aussi malgré cette situation, nous pensons bien à vous et venons vous présenter un joyeux Noël entouré de vos enfants et une meilleure année 2021. Que cette nouvelle année puisse de nouveau nous rassembler le plus rapidement possible ! Prenez soin de vous en attendant de pouvoir nous retrouver ».



Le Bureau de la Saint-Bonnaise

### Le mot du relais des Villages

Le relais des Villages à La Perrière est également à vos côtés en cette période de fêtes.



## QUESTIONNAIRE-TOMBOLA

Marie vous remercie, vous avez été **35** à nous renvoyer le questionnaire complété et à avoir ainsi participé à la tombola ! C'est une bonne nouvelle pour une première, nous espérons avoir encore plus de participations lors d'enquêtes ultérieures. Elles sont réalisées afin de répondre au mieux à vos besoins.



**Le tirage au sort de la tombola par les membres du CCAS a eu lieu le mardi 8 décembre.**

**1<sup>er</sup> prix : un panier gourmand d'une valeur de 60 € offert à Suzy CHENAL MUGNIER**

**2<sup>ème</sup> prix : une composition florale de Noël d'une valeur de 50€ (réalisée par Flor'art) offert à Gisèle BLANC TAILLEUR**

**3<sup>ème</sup> prix : un diffuseur de parfum d'ambiance d'une valeur de 30€ offert à Albert CONTAMINE**

**4<sup>ème</sup> prix : un diffuseur de parfum d'une valeur de 30€ offert à Josiane MARTINET**

**5<sup>ème</sup> prix : un mug « Courchevel » d'une valeur de 10€ offert à Lucette GACON**

Bravo aux heureux gagnants ! Leurs lots seront à leur disposition à la mairie à partir du 21 décembre.

### Les autres activités régulières

• **Atelier cuisine partagé avec les enfants de l'accueil périscolaire** : peu de participation, mais vous avez apprécié ces échanges et d'autres souhaitent y participer à l'avenir.

### Parmi ceux qui ont répondu :

- **60%** préfèrent l'éveil corporel, la danse et le théâtre.
- **47%** préfèrent les activités manuelles.
- **35%** préfèrent les activités intellectuelles et ludiques.
- **Si une activité devait être payante**, vous seriez prêt à payer entre 5€ et 20 €, la moyenne des réponses s'élevant à 14€.
- Plusieurs souhaitent participer à des séances de **yoga**

### Les conférences et ateliers

#### Parmi ceux qui ont répondu :

- **Les ateliers bien-être** : ils ont remporté un vif succès. Vous êtes nombreux à désirer renouveler votre participation l'an prochain. Vous souhaitez que l'atelier dure au moins 2 heures et que les enfants puissent davantage y prendre part. Vous estimez que leurs tarifs (entre 10 et 15 €) sont appropriés.
- **Le mardi après-midi** convient à 100%.
- **La durée de 1h30** convient à 85 %
- **55%** souhaitent participer à **2** conférences ou ateliers ou projections de films par mois.
- **45%** souhaitent participer à **1** conférence ou atelier ou projection de films par mois.
- **Des conférences** organisées autour de témoignages de parcours de vie ou d'expériences liées à la réalisation de passions (aventure en montagne...) ont été suggérées.

### Les sorties collectives

- La majorité souhaiterait au moins **3 ou 4 sorties collectives** dans l'année.
- Nous remercions les nombreuses personnes qui ont proposé **des idées de sortie** : organisation de belles marches avec pique-niques partagés, sorties théâtre, spectacle ou visites de sites ou de musées.

## Que nous révèle le questionnaire ?

### La gym

- **Une trentaine** d'entre vous pratique la gym soit le lundi à l'École Buissonnière, soit le jeudi à Champetel.

### Parmi ceux qui ont répondu :

- **29%** ne viennent pas à cause du problème de déplacement.
- **29%** ne viennent pas car ils ont une autre activité à ce moment-là.
- **Ce que vous appréciez** : l'ambiance conviviale et le plaisir de bouger. (Nous encourageons vivement les hommes à apporter de la mixité dans nos rangs très féminins !)
- **Certains hésitent à s'inscrire l'an prochain** (manque de disponibilité, problème de transport...) – Nous les encourageons à venir tester 1 ou 2 séances... C'est gratuit ! La gym du lundi et du jeudi, c'est doux et vous êtes toutes et tous les bienvenus !

# PROGRAMME D'ANIMATIONS - JANVIER & FÉVRIER 2021

**En raison des mesures sanitaires, nous ne sommes pas en mesure de vous proposer un programme daté à l'heure actuelle.**

- La Gym reprendra dès que possible (mêmes jours – mêmes heures)

**Nous reprogrammerons dès que possible les conférences et ateliers qui ont été annulés :**

- L'atelier manuel avec Flor'art pour des compositions florales en lien avec la saison
- La conférence et l'atelier « Comment bien marcher »
- Les conférences de la fondation FACIM

**Nous chercherons des prestataires pour répondre aux souhaits que vous avez exprimés dans le questionnaire :**

- Séances découvertes d'expression théâtrale et de danse
- Ateliers bien-être
- Ateliers manuels
- Conférences d'UFC « que choisir »
- Conférences culturelles et diffusions de films documentaires et de loisirs

**Nous organiserons les retrouvailles pour les plus de 70 ans avec un repas organisé aux beaux jours**

**Nous organiserons une ou des sorties collectives (visites, spectacles...), selon vos propositions et souhaits exprimés dans le questionnaire :**

- Artisanat et métiers d'art, patrimoine communal
- Moulin à huile d'Aigueblanche
- Centrale hydroélectrique, usine industrielle
- Canal de Savière à Chanaz
- Filature Arpin
- Musée de l'électrobus du Villard
- Fabrication de spiruline dans la vallée de Châteauneuf Bourgneuf
- Aiguille du Midi et lac d'Annecy
- Visite de jardins, de musées et d'expositions
- Sortie bateau (lac du Bourget ou lac d'Annecy)
- Visite de villes « remarquables »
- Marches, curiosités paysages
- Pique-niques et / ou goûter convivial
- Concerts et théâtre
- etc...

**Merci pour vos nombreuses propositions ! N'hésitez pas à suggérer d'autres idées éventuelles à Marie.**

## LES LUNDIS & JEUDIS

**Éveil Corporel** > Le lundi ou le jeudi, je n'oublie pas ma séance «tous ensemble – chacun chez soi !» (voir p. 4)



## RÉCIT D'ICI

### Les bombes sur Les Chavonnes

*Entre Villarnard et Le Biollay se trouvaient autrefois des mines d'anthracite, longtemps abandonnées. Plus bas, à l'intersection de l'ancien chemin de Villarnard et de La Giglary se trouvait l'une des galeries et une*

*«bourn», mot patois signifiant une sortie ou une entrée.*

*C'était au printemps, mai ou juin 1939, l'Italie venait de déclarer la guerre à la France. Est-ce une coïncidence que très peu de temps après soient tombées deux bombes sur la commune, dont une au «Perrelaz», chemin des combes vers Brides-les-Bains et une autre à «La tcheza», sur les vignes en face.*

*Cela a affolé les gens. Je m'en souviens, j'avais dix ans, ma mère s'était précipitée pour me réveiller. Il était 6 heures. C'était un boum énorme. Les habitants se rassemblaient. Fallait-il s'attendre à d'autres bombardements ? Fallait-il s'organiser contre une attaque future ?*

*Quelqu'un a eu l'idée de rouvrir la mine. Les hommes et les jeunes les plus grands sont montés avec des pelles et des pioches. Ils ont trouvé l'entrée effondrée mais la galerie récupérable avec des étais. C'était prévu comme un endroit propice pour un abri, même s'il s'avérait nécessaire de partir quelques jours des Chavonnes.*

*L'instinct était de courir se réapprovisionner en boîtes de sardines et autres provisions. Mon père était responsable du réseau d'eau et il y avait en haut la cabane des pompiers, une baraque en béton, qui servait de stockage. Pour s'asseoir, l'installation de bancs faits de planches et tréteaux suffisait : l'idée prioritaire restait l'instinct de survie. On ne pensait pas*

*à trop apporter de matériel.*

*Je me souviens que des vacanciers, venus de Paris passer l'été dans leurs familles d'origine, n'ont pas pu rentrer chez eux et donc ont été impliqués dans cette histoire. Cela me fait de la peine de penser que des témoins, il n'en reste peut-être que Gaby Chedal Bornu, Colette Julien et Suzanne Fleury dont le mari avait participé.*

*On n'a jamais compris l'explication de ces bombes ; Brides-les-Bains n'avait pas d'importance stratégique si ce n'était que pour le réservoir des Combes. Peut-être s'agissait-il tout simplement d'une décharge, de retour d'une sortie. Au final nous n'avions pas vraiment à subir l'occupation italienne, les soldats étaient plutôt sur Moûtiers et vers Bourg-Saint-Maurice.*

*Ce qui est bizarre c'est que moi, à dix ans, je connaissais très bien ce lieu de refuge : il était pendant longtemps un endroit pour jouer, notre lieu de rencontre et de jeux. J'aimais y monter, fouiller dans le «crassier», les éboulis, chercher des pierres jaunes brillantes - de l'or ! - en réalité des morceaux de quartz. Il y avait le ruisseau à côté et sous prétexte de «garder la chèvre», - chaque famille devait en avoir une pour son lait - on y montait assez nombreux, même si certains étaient déjà partis pour faire le «remous» à partir du 1<sup>er</sup> mai dès que l'herbe était bonne. La chèvre n'en était pas dupe et baladait à son gré, profitant de notre inattention, des fois très loin. Cela nous causait des problèmes en fin de journée !*

*Pendant une longue période après l'épisode des bombes, on restait prêts à s'échapper à tout moment. « Quand on entendait les avions on «fichait le camp» là-haut. Je me souviens une fois d'avoir pris ma petite sœur Bernadette dans mes bras pour courir là-haut à l'abri ».*

**Par Huguette Antonioli des Chavonnes**

Envoyer vos témoignages à  
[marie.blond@mairie-courchevel.com](mailto:marie.blond@mairie-courchevel.com)  
ou par courrier en mairie.

# JEUX

## A VOUS DE JOUER !

### TROIS FOIS TROIS

Formez deux mots de neuf lettres en utilisant trois groupes de trois lettres pour chacun.

TAC	RIN	CON	TAM	TER	BOU
-----	-----	-----	-----	-----	-----

### SUGURU

Compléter la grille en sachant que chaque région de cinq cases contient les chiffres de 1 à 5. Deux mêmes chiffres ne peuvent se côtoyer, même en diagonale

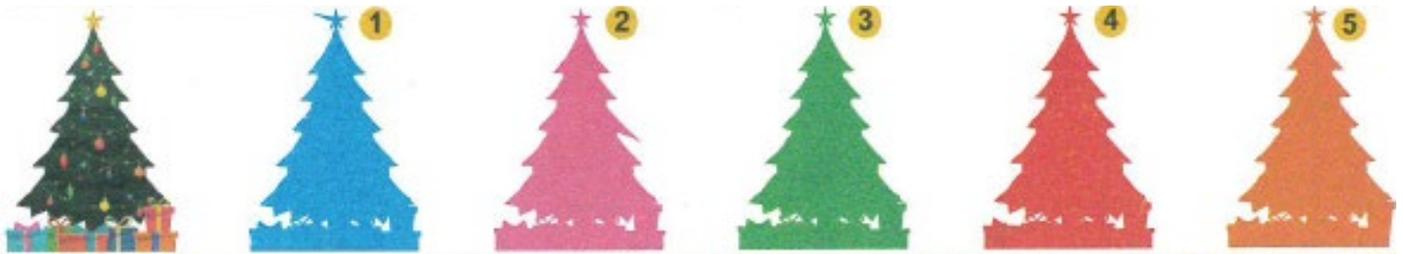
4		2		4	
			5		4
		4			2

### ENGRENAGES

Pour trouver la solution à ces engrenages, une même opération mathématique est utilisée. Partez du premier engrenage et appliquez la même suite logique dans les suivants.

### LES OMBRES

Trouvez la bonne silhouette



### PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE

Comme pendant le confinement, pour toute difficulté, n'hésitez pas à nous contacter au :  
**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**  
**ou remplir le coupon**  
**joint à ce journal et le**  
**retourner en Mairie.**



### REMUE-MÉNAGES

Jeux en ligne ou à télécharger sur son téléphone portable :

- <https://www.notretemps.com> : cliquer sur > JEUX > JEUX EN LIGNE (mots fléchés, mots croisés, sudoku...)
- <https://www.memozor.com/fr> : cliquer sur > jeux memory > pour seniors (jeux de mémoire)
- À découvrir : la tablette facilitante pour seniors, développée par La Poste

<https://www.ardoiz.com/la-tablette-ardoiz/>

Pour lire (catalogues de livres numériques), vous cultiver ou jouer (jeux de mémoire, de chiffres, de lettres, de cartes, sudoku, mots-fléchés, Puissance 4...)



Tablette Ardoiz

### RÉPONSES AUX JEUX DU NUMÉRO PRÉCÉDENT

#### Mots fléchés

EM- PLOVÉES DE SALLE CAUSA UN TROUBLE	S	LIMITER LA DOSE — MATIÈRE ELASTIQUE	R	QUI A LA COULEUR DU SABLE	O	LANCÉ À LA RADIO — DEVANT PATRES	E	BROME — CRAN EN PLEURANT	PART À LA FIN DU REPAS
G	E	N	A	C	A	M	B	R	E
MENTIR SUR LE TEMPS — SOUS L'EMAIL	R	E	T	A	R	D	E	R	PASSAGE ÉTROIT
I	V	O	I	R	E	T	A	R	O
HISTOIRE ÉPIQUE — MAISON POPULAIRE	E	P	O	P	E	E	I	U	T
T	U	R	N	E	R	O	L	E	PLUMÉE TELLE UN PIGEON
GARDIEN — ELLE LÈVE LES POUPES LE JOUR	S	E	N	T	I	N	E	L	L
F	E	N	E	T	R	E	A	L	U
LES BRIÈSES EN FONT TOUT UN PROMÈNE	S	E	R	E	E	P	I	E	E

#### Lâcher de Ballons

Bleu + jaune - vert = rouge / Rouge - bleu + vert = jaune  
 Rouge - bleu + vert = bleu / Bleu - rouge + jaune = vert



### ASSOUPPLISSEMENT

**2 exercices à faire sur l'expiration (je souffle) lente et complète.**

#### 1. Posture de départ

Jambes écartés latéralement  
Buste bien droit.  
Bras écartés latéralement  
→ Plier la jambe droite en étirant la jambe gauche et en soufflant. **Tenir la position 5 sec.**  
→ Puis plier la jambe gauche en étirant la jambe droite et en soufflant – **tenir la position 5 sec.**

**2. Assouplissement du buste** en l'abaissant en soufflant sur le côté droit accompagné du bras opposé puis idem côté gauche - **Répéter 10 fois lentement**

### CARDIO TYPE STEP

**Posture de départ :** Aligner les hanches, les genoux et les pieds bien encrés. Bras pliés à 90°.

→ 2 séries de dégagements (rythme soutenu avec les mouvements associés à la respiration).

**1. Dégager devant pied droit/ Assembler Revenir en position - Répéter 10 fois.**

**Dégager devant pied gauche/ Assembler Revenir en position - Répéter 10 fois.**

**2. Dégager derrière pied droit Assembler Revenir en position - Répéter 10 fois.**

**Dégager derrière pied gauche Assembler Revenir en position - Répéter 10 fois.**

**3. Dégager côté droit / Assembler puis dégager côté gauche / Assembler Revenir en position - Répéter 20 fois.**

### ÉQUILIBRE

**2 exercices à faire sur l'expiration**

**1. Posture de départ :** Aligner Les hanches, les genoux et les pieds bien ancrés.

Utiliser une éponge ou un matériel mou, équilibrer l'objet sur différentes parties de son corps :

**1. Soulevez le bras vers l'avant, avec les doigts allongés et la paume vers le bas. Maintenir en équilibre un objet sur le dos de la main et sur le bras.**

**2. Tenir en équilibre l'objet sur les genoux (droit puis gauche en soulevant la jambe le genou plié), l'avant du pied, l'arrière de la cheville.**

**3. Tenir l'objet sur les épaules puis sur la tête. En fixe puis en se déplaçant en avant en arrière sur les côtés.**

#### 2. Posture de départ

**1. Dégager derrière pied gauche/ Assembler Répéter 10 fois.**

**2. Dégager côté droit / Assembler puis dégager côté gauche / Assembler /Revenir en position - Répéter 20 fois.**

## RECETTE D'AUTOMNE

# La recette de Lucette « Ma Bouille à Baisse »



Pour 8 personnes en plat unique

### Ingrédients

- 2 kg de 2 poissons différents à chair ferme (cabillaud, empereur ou lotte...).
- À faire découper en morceaux
- 4 ou 5 oignons
- Huile (de tournesol, arachide ou colza)
- Bouillon de poisson
- 10 ou 12 pommes de terre à chair ferme
- 4 ou 5 tomates
- Zestes de 2 oranges et 2 citrons
- Un peu de concentré de tomates
- Sel-poivre- bouquet garni
- Pastis (quelques giclées)
- 1 tête d'ail hachée
- Huile (de tournesol, arachide ou colza)
- 3 jaunes d'œufs
- Gros sel

1. Dans une marmite (en inox de préférence), faire revenir les oignons émincés avec l'huile jusqu'à ce qu'ils blondissent
2. Ajouter le concentré de tomate, les giclées de pastis, le bouquet garnis, le bouillon de poisson, le sel, le poivre
3. Bien recouvrir d'eau en quantité suffisante et ajouter les pommes de terres coupées en grosses rondelles
4. Laisser cuire doucement (à feu doux) pendant 40 min
5. Pendant ce temps, préparer votre « rouille » : Hacher votre tête d'ail, la mélanger avec les jaunes d'œufs et un peu de gros sel, ajouter l'huile en montant votre sauce en mayonnaise
6. Ajouter les tomates préalablement épluchées et coupées grossièrement dans votre marmite
7. Avant de passer à table, ajouter les morceaux de poisson les laisser cuire environ 10 min
8. Quand intervient la BOUILLE (gaz fort) – BAISSSE (diminuer le gaz au min) puis recommencer 2 fois l'opération avant de servir votre BOUILLE à BAISSSE
9. Servir très chaud et régaliez-vous



## À vos agendas !

### LES CABINES ENCHANTÉES

**DU 21 DÉCEMBRE AU 3 JANVIER**  
Dans tous les villages

### LA PARADE ENCHANTÉE DU PÈRE NOËL

**DU 22 AU 24 DÉCEMBRE**  
Dans tous les villages

### FEU D'ARTIFICE DU NOUVEL AN

**JEUDI 31 DÉCEMBRE**  
*Sous réserve d'accord préfectoral*  
Visible de la plupart des résidences de la vallée de Courchevel

### SPECTACLE CABINET « ENVOL »

**MERCREDI 20 JANVIER**  
Courchevel Moriond

### CONCERT JAZZ « HOMMAGE À CLAUDE NOUGARO »

**VENDREDI 29 JANVIER**  
Courchevel Moriond

### FESTIVAL INTERNATIONAL D'ART PYROTECHNIQUE

**JEUDI 11 FÉVRIER**  
Courchevel Village  
**JEUDI 18 FÉVRIER**  
Courchevel 1850  
**JEUDI 25 FÉVRIER**  
Courchevel Moriond

### MÉDIATHÈQUE DE L'ALPINIUM

Horaires jusqu'au 30 avril 2021 :  
Mardi, jeudi et vendredi : 15h-19h  
Mercredi : 15h-18h  
Samedi : 10h-12h / 15h-18h  
Fermé les jours fériés.  
Infos sur <https://mediatheque.mairie-courchevel.com>

Pour le prochain journal, faites parvenir **votre spécialité culinaire** à [marie.blond@mairie-courchevel.com](mailto:marie.blond@mairie-courchevel.com)  
ou par courrier à **Marie Blond – CCAS de Courchevel – 228 rue de la mairie Saint-Bon, 73120 COURCHEVEL**