



EDITO

Voilà déjà le huitième numéro de notre petite gazette locale du CCAS qui se veut un trait d'union entre les retraités de tous âges de notre commune. C'est l'une des actions portées par le CCAS et son équipe de bénévoles.

Nous pouvons nous enorgueillir d'avoir une trentaine de bénévoles qui gravitent autour du CCAS : c'est leur engagement qui nous permet de développer autant d'actions. Alors un très grand merci à chacun pour l'implication, le temps passé. Donner, recevoir... n'est-ce pas au fond les deux faces d'une même médaille car celui qui donne reçoit aussi.

Mais il y a toujours de la place dans notre Equip'âge pour accueillir de nouveaux bénévoles : pour continuer à faire vivre ce qui existe ou imaginer de nouveaux projets en fonction des envies, des besoins. Si vous avez un peu de temps, des compétences spécifiques, des idées, n'hésitez pas à prendre contact avec le secrétariat de mairie. Nous recherchons en particulier un ou deux bénévoles pour des ateliers d'initiation à l'informatique.

Très bonne lecture

Edith RUCHON, présidente du CCAS

SOMMAIRE

L'VA : le transport à la demande de l'agglomération	2
Ciné d'or	3
Balad'âge doux	4
Mutuelle Communale Reventinois solidaires	5
Recette	6
Jeux	7
Agenda	8

Certains d'entre vous connaissent et utilisent déjà cette possibilité de se rendre à Vienne sans prendre sa voiture, d'autres trouvent que c'est compliqué, d'autres encore ne le connaissent pas.

C'est pourquoi, nous avons souhaité redonner une information à tous sachant par ailleurs que le service s'est amélioré, étoffé.



Désormais, la navette L'VA propose :

- Des départs et des retours réguliers, toutes les heures, de 7h15 à 18h50, pour la gare de Vienne.
- D'autres destinations possibles : l'hôpital de Vienne, la maison de retraite de Saint-Benoît, la maison de santé de Pont-Évêque.

Pour Reventin-Vaugris, il y a 22 points d'arrêt possible.

Une seule contrainte : réserver son billet la veille à 17h au plus tard

La réservation se fait :

- par téléphone, du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h, en appelant le 0810 414 909
- par mail à : lvasurdemande@ratpdev.com
- sur le site internet : www.lvabus.com

Le coût d'un trajet est de 1,20€, valable 1h.
Les abonnements Mobilib sont également acceptés à bord de la Navette L'VA.

Des flyers avec le plan et toutes les informations sont disponibles en Mairie.

Le coin des poètes :

Recette de tendresse

Trop souvent nous ne sommes que des êtres passifs
De toutes les tendresses que la vie donne au jour le jour.
Avons-nous des gestes de gratitude envers la vie?
Pour un rayon de soleil, les pétales d'une fleur,
les questions d'un enfant, la sagesse d'un vieillard,
le sourire d'un regard, la transparence d'une goutte d'eau?
C'est à chaque instant qu'il faut cueillir les bonheurs que la vie offre
Et, par ricochet, les offrir aux autres, après s'en être émerveillé soi-même.
La gratitude de la tendresse saura éveiller en nous tous les possibles.

André Marie



Aller au cinéma une fois par mois pour découvrir ensemble un film sur grand écran : bien mieux que la télé seul(e,es) dans son fauteuil. Vous ne croyez pas ?

Se laisser prendre par l'écran et le son, partager nos ressentis et nos réactions, rire ou s'émerveiller, être touché dans son cœur, profiter des films récents ou plus anciens choisis, aborder des sujets nouveaux...

Ce ne sont que quelques bonnes raisons pour vous laisser tenter.

Le CCAS vous propose chaque mois de vous accompagner, il suffit de s'inscrire en mairie pour réserver votre place dans le transport.

La séance a lieu les mardis après-midi.
L'entrée est à 4€ seulement.

Ciné d'or
Saison 2023-2024

1 film par mois, les mardis

CCAS AUDITION Cinéma Amphi 4 € la place A.I.P.A. Vienne

La marginale le 5 décembre 2023

Michèle, SDF, vit à l'aéroport d'Orly, où elle croise régulièrement Théo, jeune balayeur. Atteint d'un handicap mental, il vit chez sa "Tatie". Un jour, Michèle fait une découverte des plus inattendues, qui mène à convaincre Théo de la conduire dans sa voiture sans permis jusqu'à Lisbonne...

Quand tu seras grand le 9 janvier 2024

Yannick est aide-soignant dans une maison de retraite. Entre pression permanente et restrictions budgétaires, il fait face aux manques de moyens avec une bonne humeur contagieuse. Mais lorsqu'on lui impose de partager le réfectoire avec une classe d'enfants, la situation se complique. Leur arrivée va bousculer le quotidien de tous et surtout des résidents...

Les engagés le 6 2024

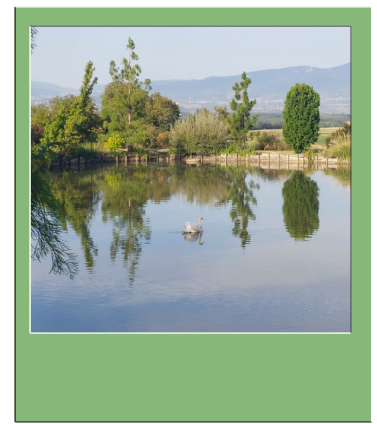
Sur la route de Briançon, la voiture de David percute un jeune exilé poursuivi par la police. Suivant son instinct, David le cache dans son coffre et le ramène chez sa compagne Gabrielle qui vit avec ses deux enfants. Bouleversé par le destin de cet adolescent, David s'engage à l'aider coûte que coûte.



Depuis le 21 mars, l'activité "Balad'âge" a une petite sœur : Balad'âge doux. En effet, après six saisons, la demande a évolué. Certains ont pris de l'âge et les capacités physiques ont diminué. Pour garder un maximum de convivialité et de lien social mais surtout pour répondre aux besoins exprimés, il y a désormais deux groupes de niveau différent.

Pour rappel, l'activité Balad'âge s'adresse aux seniors toujours en forme et capables de marcher pendant 2 à 3h sur une distance d'environ 8 km avec un dénivelé positif pouvant aller jusqu'à 250m.

L'activité Balad'âge doux s'adresse aux seniors qui souhaitent faire des sorties plus courtes d'1h30 à 2h sur une distance d'environ 5 km, avec un dénivelé positif inférieur à 150m.



Côté pratique, Balad'âge, c'est tous les mardis après-midi avec alternance entre les deux types de groupes.

Le Balad'âge et le Balad'âge Doux sont animés par Michelle Lambert et Eliane Tonoli

Par un bel après-midi printanier, 18 personnes ont effectué une boucle pédestre de 5 km au départ du village en direction des Côtes d'Arey..



Pour cette première balade du "Balad'âge Doux", la Maire Edith Ruchon est venue encourager la pratique d'une activité physique tout en partageant le lien social.

LA MUTUELLE COMMUNALE: C'EST PARTI RENSEIGNEZ-VOUS !

Environ 70 personnes ont participé à la réunion d'informations du 11 octobre dernier à la SAR. Les deux organismes retenus, SOLIMUT et APICIL, se sont présentés et ont présenté de façon générale leur offre.

Désormais, c'est à chaque personne intéressée de prendre contact pour une étude individualisée en fonction de ses propres besoins et un devis. SOLIMUT propose des permanences à Reventin-Vaugris tandis qu'APICIL doit être joint par téléphone ou par mail.

Contacts :

- SOLIMUT : Mme DE JESUS Marie-Hélène 06-50-44-33-28
marie-helene.dejesus@solimut.fr
- APICIL : Mme KAISER Sophie 04-50-45-20-24 (du lundi au jeudi)
sophie.kaiser@apicil.com

Pour tout autre renseignement, n'hésitez pas à appeler le secrétariat de mairie.



REVENTINOIS SOLIDAIRES

Des groupes vont démarrer prochainement dans certains quartiers. Nous vous rappelons que ce projet Reventinois Solidaires, à l'initiative du Conseil des Sages, a pour objectif de développer l'entraide, la convivialité et la sécurité dans les différents quartiers de notre commune. Alors n'hésitez pas à vous faire connaître en Mairie et à nous laisser vos coordonnées.

LE COLPORT'ÂGE A BESOIN DE VOUS !

Pour ses prochains articles, pour diversifier son contenu et pourquoi pas imaginer de nouveaux projets... Nous vous sollicitons sur 2 thèmes différents :

- **Les fêtes au village** : nous avons entendu parler des vogues, des bals et de quelques autres, au village ou dans les quartiers. Nous sommes à la recherche de témoignages, de photos sur les fêtes d'antan. N'hésitez pas à nous les faire parvenir en mairie, ou à laisser vos coordonnées en mairie afin que l'on puisse vous recontacter et partager vos souvenirs !

- **Les recettes d'autrefois** : l'idée est de réunir ces recettes de grand-mère, ces recettes maison, du temps où les plats tout préparés n'existaient pas. Vous en avez certainement au fond d'un tiroir, ou bien écrites dans un vieux cahier, les vôtres ou bien celles de votre mère ou d'une vieille cousine... Alors, si vous le voulez bien, vous pouvez nous les faire parvenir avec vos coordonnées.

Il s'agit de ne pas laisser tomber dans l'oubli tous ces bons petits plats qui ont su nous régaler!

Merci d'avance pour votre aide précieuse !

GÂTEAU AUX POIRES ET NOIX

Ingredients

Pour 8 Personnes

- ✓ 3 poires bien mûres
- ✓ 100g de noix décortiquées
 - ✓ 3 œufs
 - ✓ 150g de sucre
 - ✓ 100g de farine
- ✓ 50g de fécule de maïs ou maïzena
 - ✓ 1 pincée de sel
 - ✓ 6g de levure
- ✓ 90g de beurre fondu
 - ✓ sucre glace



Réalisation


- **Fouettez** les œufs avec le sucre.
- **Ajoutez** en tamisant la farine, la fécule de maïs ou maïzena, 1 pincée de sel et la levure.
- **Mélangez** bien avant d'y verser le beurre fondu.
- Lorsque la pâte est lisse, **ajoutez** les noix décortiquées et réduites en poudre.
- **Versez** la pâte dans un moule à gâteau beurré.
- **Ajoutez** les quartiers de poires pelées en enfonçant à peine les morceaux dans la pâte.
- Faites **cuire** 30 min à 180°C (Th6). **Saupoudrez** d'un peu de sucre glace avant de servir froid.

Bon appétit

ANAGRAMMES

www.fortissimi.mots.com

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



TROUVEZ LES ANAGRAMMES DES 10 MOTS DE LA GRILLE DE GAUCHE POUR FORMER VERTICALEMENT DANS LA GRILLE DE DROITE LE NOM DE DEUX MASSIFS MONTAGNEUX DANS LES ALPES FRANÇAISES.

SOLUTIONS

(gazette n°7)

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

Mots-fléchés

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

Sudoku

Téléalarme

lundi 13 novembre
lundi 11 décembre



Promen'âge

13 novembre
11 décembre

Papot'âge

8 novembre

Balad'âge

14 novembre
21 novembre **Balad'âge doux**
28 novembre
12 décembre **Balad'âge doux**
19 décembre
16 janvier 2024
23 janvier **Balad'âge doux**
30 janvier
6 février **Balad'âge doux**

Café mémoire
France Alzheimer

lundi 20 novembre
lundi 18 décembre

Cérémonie des vœux

2024

Samedi 20 janvier 2024
à 11h au Gymnase

MENTIONS LEGALES

Colport'âge est un document de la commune de Reventin-Vaugris conçu et réalisé par des membres du CCAS.

Directrice de la publication : Edith Ruchon, présidente du CCAS

Rédaction : CCAS de Reventin-Vaugris.

Colport'âge est imprimé par nos soins à 250 exemplaires.