



SOMMAIRE

Etre bénévole, pourquoi pas?	2
A qui puis-je être utile ?	3
Le Conseil des Sages®	4
Trouve mon galet en pays viennois	5
La recette gourmande	6
A vos neurones	7
Agenda	8

EDITO

C'est la rentrée !

Refrain rituel que l'on entend depuis notre plus jeune âge... Et puis, un beau jour, il n'y a plus de rentrée. Les années ont passé, on a souvent vécu à cent à l'heure, on a dû faire face à des problèmes, on a connu de grandes joies et, d'un coup, l'heure de la retraite a sonné, tout s'arrête... TOUT ?

Non, bien sûr ! Tout ce sur quoi notre vie était construite depuis bien des années mais c'est une autre étape de vie qui commence. Une étape où l'on retrouve du temps, de la liberté, pour voir ses amis, sa famille, pour faire tout ce qu'on a toujours rêvé de faire. Une étape où l'on peut choisir un peu plus librement ses activités.

Mais, pour certains, ce temps enfin disponible, cette liberté un peu retrouvée peuvent déstabiliser et donner l'impression d'un grand vide ...Plus de cadre, plus de boussole : que faire ? Il y a ce temps qui n'a plus d'horaires, il y a aussi cette perte de liens sociaux envolés avec la vie active.

Si vous êtes en train de vivre cette expérience, si vous l'avez vécue dans les années qui viennent de s'écouler, transmettez-nous vos témoignages.

Alors que pouvez-vous faire à Reventin-Vaugris en cette rentrée ?

Mille et une choses, bien sûr ! Nous avons la chance d'avoir dans notre commune une trentaine d'associations qui proposent des activités diverses et variées où chacun peut trouver ce qui l'intéresse. Vous pouvez aussi vous engager dans des actions bénévoles. Nous avons choisi de consacrer le 2^o numéro de notre petit journal à tout cela car Colport'âge s'adresse à toutes les tranches d'âge à partir de 65 ans.

A la suite du 1^o numéro, des personnes se sont manifestées pour apporter leur contribution, un poème, des idées d'article : un grand merci à elles ! et n'hésitez pas à nous faire passer en mairie vos idées, informations, témoignages : ce journal est aussi le vôtre !

Edith RUCHON, vice-présidente du CCAS

C'est quoi être bénévole?



- Situation dans laquelle une personne fournit gratuitement une forme de prestation de travail pour une personne ou un organisme.
- Activité non rétribuée et librement choisie qui s'exerce en général au sein d'une institution sans but lucratif : association, ONG, syndicat ou structure publique.

L'étymologie du mot vient du latin « *benevolus* » qui signifie « bonne volonté ».

Nous sentons bien à travers ces définitions qu'être bénévole est un choix personnel, un don de son temps, qui fait appel à des qualités humaines de solidarité et entraide, mais aussi de partages de passions ou de compétences, selon la structure où l'on devient bénévole.



Mais si le bénévole n'est pas rémunéré il doit tirer un bénéfice de son engagement pour garder le plaisir et l'envie du bénévolat, et qu'il sente son engagement juste pour s'y épanouir aussi : un bénéfice intérieur d'utilité, de don de soi, de rencontre, de partage, d'intérêt réel pour d'autres que soi et ses proches... Le dévouement aux autres doit avoir ses limites personnelles pour être durable.

Il nous paraît important d'aborder ce sujet en ce mois de rentrée où chacun choisit les activités qui vont ponctuer son année : activités pour se distraire, faire du sport, entretenir sa santé, se sentir en lien, cultiver son art ...

Bref les sujets ne manquent pas dans notre monde moderne pour remplir nos agendas car nous sommes souvent des consommateurs effrénés.



A Reventin-Vaugris, de nombreuses associations existent et proposent des activités :

- Sportives : gymnastique, danse, vélo, chasse, pétanque, tennis, pêche...
- Manuelles : vannerie, couture ...
- Artistiques et culturelles : chorale, dessin, récits de vie, musique ...



Ceci n'est pas exhaustif et vous pouvez les retrouver sur le site de la commune ou dans le bulletin municipal.

**Mais si l'on se posait la question :
« à qui puis-je être utile ? »**



et décidait, avec tout ce temps libre de retraité, d'en accorder un peu aux autres, là aussi les possibilités sont nombreuses ...

Nous vous suggérons quelques pistes où un apport de bénévoles serait très précieux :

- **La bibliothèque** : il s'agit de contribuer à toutes les activités proposées, le prêt, les permanences, les lectures aux scolaires, les animations ...
- **Le Ludomobile** : à chaque passage dans la commune, cette ludothèque provisoire a besoin de bras pour la mise en place mais aussi pour contribuer à la réussite de la journée.
- **Le CCAS** : avec toutes les activités proposées aux seniors, randonnées, promenades, visites à domicile, accompagnement, informatique...
- **Une participation** à l'organisation des fêtes et animations de la commune.

“ Vous êtes intéressé ? N'hésitez pas à vous faire connaître en mairie ! ”

Notre commune s'est dotée d'un Conseil des Sages® en mars dernier. Mais qu'est-ce donc qu'un Conseil des Sages® ?

Le premier Conseil des Sages® a été créé en 1989 par Kofi Yamgnane, ancien Secrétaire d'État. C'est un outil de démocratie locale composé de seniors et de retraités, qui apporte à la municipalité qui le met en place, conseils et propositions. Depuis, de nombreuses communes ont mis en place cet outil, elles sont réunies dans une Fédération nationale.



Le Conseil des Sages® a été installé le 18 mars 2021.

A Reventin-Vaugris, la participation citoyenne est un des axes portés par la municipalité élue en 2020 : c'est donc tout naturellement que la création d'un Conseil des Sages® a été validée par le Conseil Municipal. Un appel à candidatures a été fait fin 2020. Douze Reventinois de plus de 60 ans, issus des différents quartiers de la commune, ont accepté de mettre à disposition un peu de leur temps et leurs compétences.

4 thèmes prioritaires

- La réalisation d'un inventaire du patrimoine remarquable existant dans la commune
- Un travail sur la signalétique
- Une réflexion sur les déplacements cyclistes
- L'étude de l'accueil d'un pédicure



Aujourd'hui, c'est sur la **commission patrimoine** que nous nous arrêtons.

Une douzaine de lieux remarquables de la commune a été répertoriée depuis la maison de la Poipe qui renvoie au passé minier de Reventin-Vaugris en passant par le château de la Conche ou les Vieux Pavés.

Certains sont connus, d'autres moins. Alors, testons un peu vos connaissances de la commune et dites-nous où se trouve le site représenté sur ce cliché ?

Vous avez peut-être trouvé un **galet décoré** lors de vos balades ! Et bien, sachez qu'il s'agit d'une activité à laquelle vous pouvez participer.

Si vous avez des **talents de peintre**, vous pouvez vous amuser à décorer un galet ou un caillou en pensant à le vernir pour qu'il supporte les intempéries.

Inscrivez derrière « **trouve mon galet pays viennois** » et votre prénom si vous le souhaitez. Puis déposez-le où vous voulez pour que quelqu'un le trouve.

Si vous avez un compte **facebook**, vous pouvez donner un indice sur la page « Trouve mon galet pays viennois » pour inciter les gens à le trouver ou bien le déposer en face de l'église pour compléter **le serpent mis en place par la mairie** et déjà alimenté par des élèves de l'école Paul Vincensini.

Si, lors d'une promenade, vous trouvez un galet, vous pouvez le prendre en photo et aller sur la page facebook en indiquant **«Trouvé + le lieu et la ville de la trouvaille ! »**.

Ensuite, vous n'avez plus qu'à le cacher dans un autre lieu à votre convenance en mentionnant la ville ou le village de la nouvelle cachette.

Cela peut être une belle activité à partager avec vos proches, vos petits-enfants et vos amis.

Lors de vos sorties, gardez l'œil ouvert !



Succombez aux doux plaisirs d'Automne
avec cette délicieuse recette très simple à réaliser !

Le velouté de potimarron et St-Jacques

Ingrédients

1 Kg de potimarron
1 oignon
3 gousses d'ail
20 gr de beurre
3 c à soupe de crème fraîche entière
2 c à soupe d'huile
1 c à café de cumin
1 litre de bouillon de volaille
(2 cubes)
4 noix de St Jacques sans corail
20 gr de beurre salé
Fleur de sel poivre
Quelques brins de cerfeuil



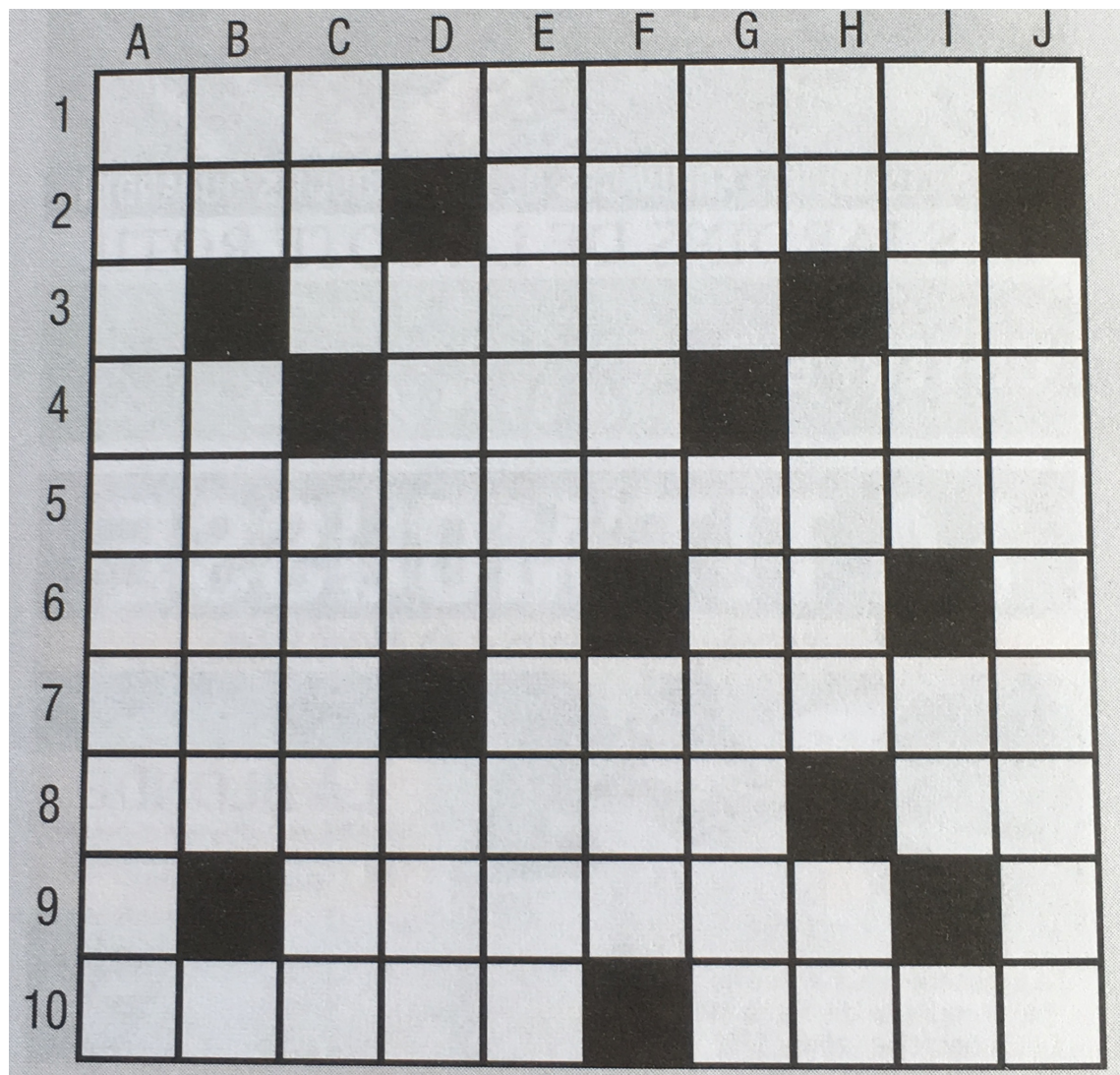
Réalisation

Laver le potimarron et couper-le en morceaux en laissant la peau. Hacher l'oignon et l'ail.
Dans une grande cocotte, faire suer l'oignon avec l'ail dans le mélange beurre huile.
Quand ils sont transparents, ajouter le cumin faire dorer une minute.
Verser les morceaux de potimarron et le bouillon dans la cocotte et laisser mijoter à feu doux pendant une demi-heure.
Mixer le velouté. Au dernier moment, ajouter la crème et faire réchauffer.
Poêler rapidement les St Jacques dans le beurre salé, assaisonner.
Déposer les St-Jacques dans le plat de service et recouvrir de velouté, saupoudrer de fleur de sel et de poivre, décorer de cerfeuil haché.

Quand automne en saison revient,
La forêt met sa robe rousse
Et les glands tombent sur la mousse
Où dansent en rond les lapins.
Les souris font de grands festins
Pendant que les champignons poussent.
Ah ! Que la vie est douce, douce
Quand automne en saison revient.
samivel (1907-1992)



MOTS-CROISES

**HORizontalement**

- 1 Il a foncé dans les artères, et c'est un souci ! (3 mots).
- 2 Monochrome | Il ne fait que copier sur ses camarades.
- 3 Rends plus fort | Deux en deuch.
- 4 Article | Champ à Äy | Rose, Blanche ou autre Fleur .
- 5 Façon de tirer avec des cartouches.
- 6 Parties pour bien faire | Sujet d'écrit.
- 7 Se montre une vraie tête de mule avec les «Mulets» | Elle ne résiste pas à l'Axion d'éclat.
- 8 Perce la colle | Raccourci pour une voiture.
- 9 Blanchir du beau linge.
- 10 Un des montagnes pouvant finir en ski ? | Grande figure du cirque.

VERTICALEMENT

- A Un feutre que l'on peut passer sur un chapeau.
- B Périodique en quatre couleurs principales | Message envoyé par voie navigable.
- C Pénates de mainate | Pluie sur les carreaux.
- D Donna sa couleur à Roland-Garros | Situation de malade.
- E Elle déchante sur un air de blues.
- F En fais voir toutes les couleurs | Fleuve, mais sans Color.
- G Sans la moindre pièce sur eux | Il brunit sur le sable blond.
- H Unis en classe et séparés à l'école | Dessinateur à la mine acérée et l'humour noir | Petit en herbe.
- I Endroit de la page | Cadre dans lequel on peut voir un Courbet en peinture.
- J Facilement lavable.



De nouvelles dates pour le Balad'âge

Michelle Lambert vous attend pour de nouvelles balades !
 Pour rappel, il est proposé aux seniors en bonne condition physique une après-midi de balade en groupe pour garder la forme et les liens avec les autres. Il faut être en capacité de faire une marche de 8 à 10 km à son rythme.
 Le rendez-vous se fait place du maréchal-ferrant à 13h15 le mardi.

Vos prochains rendez-vous

12 octobre

26 octobre

9 novembre

23 novembre

14 décembre

Et voici d'autres activités à venir !

Papot'âge

13 octobre
17 novembre

Promen'âge

18 octobre
15 novembre
13 décembre

Café mémoire France Alzheimer

lundi 25 octobre
lundi 22 novembre
lundi 20 décembre

de 14h30 à 17h30
 à la SAR

Ciné d'or

mardi 5 octobre
mardi 9 novembre
mardi 7 décembre

Formation d'aide aux aidants

jeudi 7 octobre
jeudi 14 octobre
jeudi 21 octobre

jeudi 28 octobre
jeudi 4 novembre

**Repas de
Noël**

**7 décembre
à 12h**

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, vice-présidente du CCAS

Rédaction : CCAS de Reventin-Vaugris.

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