

“

Chers locataires,

Ce nouveau numéro de C'POUR NOUS voit l'arrivée d'un nouveau contributeur en la personne de Michel DESCOTES (locataire à Annecy). Nous lui souhaitons la bienvenue ! Si vous aussi vous désirez intégrer l'équipe de rédaction de C'POUR NOUS, envoyez votre candidature à seniors@oph74.fr.

A partir du mois de décembre et jusqu'au mois d'avril, l'équipe de notre partenaire Wimoov organisera des ateliers sur la mobilité. Les ateliers porteront sur l'aide des nouvelles technologies pour se déplacer, l'utilisation des transports en commun, la sécurité des trajets en tant que piéton, les aides techniques à la mobilité...

Ces rencontres auront lieu en partie dans nos conciergeries (Annecy, la Balme-de-Sillingy, Ville-la-Grand). Les dates, lieux et sujets de ces rendez-vous vous seront communiqués dans les prochaines semaines par email, sms et voie d'affichage.

Je vous souhaite de passer de bonnes fêtes de fin d'année et vous donne rendez-vous pour notre prochain numéro de C'POUR NOUS, en juin 2022.

”

EDITO

Pierre-Yves ANTRAS
Directeur général de Haute-Savoie HABITAT

SOMMAIRE

C À DÉCOUVRIR

Page 1

C POUR SE FAIRE PLAISIR

Page 2

C À VOIR

Page 2

C PARTENAIRES

Page 3

C À VOIR

Page 3

C À DÉCOUVRIR

Page 4

C À DÉGUSTER

Page 4

ASSOCIATION L'ACCORDERIE

Le 18/08/2021 j'ai franchi un cap... Je me suis rendu à l'**ACCORDERIE** du bassin annécien, Chemin des Salomons à Annecy.

A mon arrivée, après les présentations d'usage, on m'a expliqué le fonctionnement de l'**association**.

Cet organisme à but non lucratif permet à chacun de trouver ou de recevoir par le biais d'ateliers individuels ou en groupe, un contingent de **services très diversifié**.

Au début, chaque « accordeur » reçoit un capital temps de 15 heures qu'il peut selon ses goûts et besoins utiliser. Il peut aussi se voir attribuer des chèques temps après avoir lui-même généré un atelier. L'accordeur est une personne qui a signé un contrat avec l'association.



Les activités déployées au sein de l'ACCORDERIE ne doivent pas être à caractères professionnels.

Beaucoup d'événements se passent chaque semaine et un journal de bord indique les activités quotidiennes.

Mon ressenti est que de la **sympathie** et de l'**amitié** se déclarent chaque jour au travers des événements qui sont générés avec beaucoup d'**enthousiasme**.

Cela faisait longtemps que je cherchais un moyen d'exprimer mes idées tout en préservant celles des autres. C'est ainsi que mi-août, j'ai croisé le chemin de l'association de l'ACCORDERIE. En quelques mots on m'en a expliqué le fonctionnement : le chèque temps contre une activité produite ou reçue ; pas d'activité découlant de la profession ; tout se passe en **ateliers collectifs ou individuels**. Je me suis donc inscrit à des activités et en ai produites d'autres. C'est assez formidable cet organisme qui nous vient du Québec. C'est un **concept formidable** : chacun y trouve son compte. Je me suis mis à cogiter. J'y ai créé un atelier « l'art d'être soi ». Il s'agit d'une approche intérieure de la nature : Apprendre à respecter celle-ci et à participer à son « fonctionnement » est quelque chose de passionnant en soi.

Une chose est sur : au sein de l'association vous trouvez convivialité, service et bien d'autres choses.

Michel DESCOTES - Locataire senior à ANNECY

VISITE DES VERGERS DE THOMAS LE PRINCE

Un groupe de locataires et de bénévoles des paniers solidaires de Rumilly m'a demandé si on pouvait visiter les **vergers Thomas Le Prince à Vallières**. J'ai accepté avec plaisir d'organiser cette sortie.

Les serres et le magasin se trouve à Vallières après Rumilly à environ 22 kilomètres d'Annecy.

Il y a plus de 60 ans, M. Le Prince s'est lancé dans la **culture des fruits de la région « pommes et poires »**.

Il a agrandi ses serres et produit des compotes et des jus de fruits.

L'été, il a une vingtaine d'employés et en septembre il embauche 100 saisonniers pour la récolte.

Nous avons pris un rendez-vous un après-midi à l'entrée du magasin (en cadeau : 1 superbe charlotte rouge).

Nous avons visité les vergers situés à 5 minutes de l'usine.

Nous avons constaté des grands filets au-dessus des fruits et arbres pour empêcher les grêlons de les abimer. Des moutons viennent manger l'herbe.

M. Le prince nous a expliqué que des petits sachets de fertone pour la pollinisation étaient attachés dans les arbres fruitiers.

Ensuite, nous avons visité l'usine où les fruits trempent dans des bacs d'eau. Des ouvrières et des ouvriers calibrent et trient les fruits pour les mettre dans des cartons ou sachets plastique.

C' POUR SE FAIRE PLAISIR

Les fruits qui sont trop petits ou abimés servent à faire des **compotes** ou des **jus en bouteilles**.

Ils font aussi de la **confiture** en ajoutant le minimum de sucre. Il y a aussi une diversité de confiture, moins chères dans leur magasin (exemple : confiture de fraises 1,96 € et plus de 2,30 € en supermarché).

A la sortie on vous offre un petit sac avec 1 petite bouteille de jus de fruits et 2 compotes de fruits.

Dans le magasin, il y a une vente de fruit et légumes, des bouteilles de jus de fruit pétillants, des biscuits de la région, des tablettes de chocolat ainsi que des petites gourdes de compotes pour les enfants.

Marie STABLEAUX – Locataire à Rumilly



RÉHABILITATION DU PERRIER-LIVRON À ANNEMASSE

Après avoir démoli la barre JB Charcot et ses 98 logements en 2014 puis réhabilité 156 appartements locatifs répartis en 5 bâtiments au cœur du Livron entre 2016 et 2017 (1ère tranche), Haute-Savoie HABITAT a démarré il y a quelques mois la deuxième tranche de travaux du Livron ainsi que le chantier de réhabilitation de ses logements sur le quartier du Perrier.

Ce vaste chantier de réhabilitation (Livron + Perrier) concerne **720 foyers**, soit 16 bâtiments. Le coût total de cette réhabilitation est d'environ **30 millions d'euros**.

Le coût et la nature des travaux de réhabilitation au Perrier induisent une **augmentation de loyer** des logements concernés (hausse moyenne entre +5.58% et +7.74% selon les résidences). De fait, le démarrage de cet ambitieux chantier était conditionné par l'obtention de l'accord des habitants. Cet **accord collectif** a été largement obtenu durant l'été 2020 avec un taux de validation situé entre 92% et **94%**.

Les travaux consistent à **améliorer l'intérieur des logements** ainsi que les **parties communes** (intérieur + extérieur). L'objectif est d'**améliorer la performance thermique et phonique**, le **confort** et l'**esthétique** des logements ainsi que la sécurité, l'hygiène et le confort des parties communes. Exemple de travaux effectués : remplacement des portes palière des logements, amélioration du réseau de chauffage, isolation des façades, remplacement des fenêtres...



Les travaux vont grandement augmenter les **performances thermiques** des logements. Ces derniers vont **gagner entre 2 et 3 classes énergies** une fois la réhabilitation terminée. Par exemple : la classe énergie des logements du secteur Guguin va passer de E à D. Les consommations de chauffage devraient donc significativement diminuer.

Haute-Savoie HABITAT

LA TRAVERSÉE POUR L'ESPOIR

Je voudrais vous raconter une histoire. Il était une fois... Non c'était hier....

Nous avons créé en 2016 avec mes frères Jacques et Laurent, une **Association tournée vers la sclérose en plaques**. C'est arrivé ainsi : Laurent rêvait de faire la traversée du lac Léman à la nage (dans sa largeur).

Belle aventure. Nous nous sommes dit et si nous utilisions ce petit **exploit sportif pour récolter des fonds**. Nous avons une cousine atteinte de cette maladie.

D'abord qu'est ce que la SEP : c'est une maladie invalidante, touchant essentiellement des personnes jeunes. Il s'agit d'une pathologie inflammatoire du système nerveux central (cerveau, moelle épinière). Elle touche plus de 2,5 millions de personnes à travers le monde.

Alors c'est parti. Nous avons créé une association **LA TRAVERSEE POUR L'ESPOIR** (voir sur internet).

Mission générale :

Contribuer au soutien des personnes handicapées par la SEP, en liaison avec les services sociaux et médicaux concernés.

Mission particulière :

Accompagner les personnes handicapées dans la réalisation de leurs souhaits et/ou de leurs projets.

Créer des **espaces de rencontres, d'échanges et de discussions**, pour les familles, les malades récents ou anciens, jeunes ou âgés, entre eux, avec des spécialistes de la SEP, avec de grands témoins, etc...

Chaque année, le 1er week end de septembre nous organisons la traversée du lac en binôme (nage-canoé), ainsi qu'une petite compétition handisport, le long de la rive, en binôme avec un bénévole . Ce challenge est ouvert aux enfants et adultes.

En 2022 nous projetons d'ajouter une traversée en palmes et tuba. Si vous aimez le **challenge**, si vous aimez le **sport**, venez nous rejoindre (il n'y a pas de limite d'âge).

Malheureusement nous sommes restés 2 saisons sans traversée (à cause du covid).

C' PARTENAIRES



Nous avons quelques finances qui sont utilisées uniquement pour les « septiens ». Nous avons un peu de matériel en stock (fauteuil roulant).

Pour le moment nous n'avons pas de véhicule adapté, mais nous pouvons nous rendre disponibles. Il suffit de prendre contact (pour ceux qui habitent dans notre secteur) par téléphone au 06 83 60 54 93 ou par mail : latraverseepourlespoir@gmail.com.

Voici les adresses des associations existantes :

SEPas IMPOSSIBLE	VIVRE SEP HAUTE SAVOIE	LA TRAVERSEE POUR L'ESPOIR
644, route de la Côte 74410 SAINT JORIOZ Tél : 07 86 74 67 52	5, rue Albert Curioz 74100 ANNEMASSE	2, avenue du Gallia 74500 NEUVECELLE Tél. 06 83 60 54 93

Une fois par mois, nous nous retrouvons pour un « Café SEP » à la cafétéria de Cora à Amphion. Après un long temps d'arrêt (covid), nous venons de reprendre.

En conclusion, pour aujourd'hui je vous conseille de lire « Vaincre la sclérose en plaques » de Julien Venesson.

Ce n'est pas une maladie récente : en 1835 les premières représentations de lésions du système nerveux associées à la SEP ont été faites.

En 1868, elle a été décrite par Jean-Martin Charcot. Vous n'êtes pas seul (e). Nous sommes présents. Annie

Annie DELEVAUX - locataire sénior à NEUVECELLE

LES BALCONS DU SEMNOZ



Je vous propose une super **balade familiale** qui domine Sevrier bordant le lac d'Annecy.

Deux heures de détente dans une forêt ombragée qui nous fera découvrir 3 croix successives : **la croix de Chuguet, celle du Crêt et du Chef-Lieu**. Nous nous arrêterons à la plus belle mais aussi à la plus éloignée, la croix du chef-Lieu.

C' À VOIR

Le départ se situe sur la route du Semnoz. 500m après le parc animalier de la Grande Jeanne, juste après l'épingle à cheveux.

Se garer à gauche et emprunter le chemin plat des Myrtilles. Il suffit de suivre le balisage blanc et rouge jusqu'au bout de la rando. Quelques courts raidillons ne nous décourageront pas !!

A mi-course, nous atteignons le panneau « croix du Crêt » à 5mn. Vestige de plusieurs cabanes d'enfants. Poursuivons tout droit, et en une vingtaine de minutes nous touchons au but, enfin : la croix du Chef-Lieu !!

Magnifique vue sur le village de Sevrier face à la chaîne des Préalpes : Parmelan, Veyrier, Dents de Lanfon et la Tournette.

Bravo à tous nos randonneurs qui ont su persévérer jusqu'au bout !!

Petit conseil : le matin, le soleil reflète ses rayons dans l'eau turquoise réhaussé par une couronne de brume : **c'est paradisiaque !!**

Georges – locataire sénior à ANNECY



Connaissez-vous la **poterie du Lac**, à la sortie de Saint-Jorioz ? Cette entreprise a été créée en 1850 par la **famille Hertz**, d'origine allemande. La poterie ferme ses portes en 1920 et tombe presque dans l'oubli pendant 30 ans. Après cette période sombre, suite à l'arrivée de nouvelles matières comme le plastique, la poterie

renait en retrouvant les anciens modèles et traditions du début. L'actuel potiers s'est lancé dans cette carrière avec ses grands-parents à l'âge de 14 ans et a obtenu un CAP de potier. Il reprendra l'affaire au décès de son grand-père. La fidèle clientèle depuis 70 ans contribuera au succès de l'entreprise. Maintenant Matthieu Candot, le petit fils continue de s'inspirer des **motifs suisses** et **germaniques**, tels que des **oiseaux** ou des **fleurs**. Il a essayé de changer certains modèles, mais la **tradition annécienne** a pris le dessus. !!! Les bols ont toujours autant de succès, d'autant plus qu'il a amélioré la qualité en utilisant une argile beaucoup plus résistante. Mais rassurez-vous, le choix reste attrayant ! Bonne visite à tous et c'est aussi l'occasion de trouver de bonnes idées pour vos cadeaux de Noël !

Monique Burst – locataire senior à Annecy (Meythet)

C' À DÉGUSTER

BLANCS DE POULET AUX FIGUES, CITRON, YAOURT, MOUTARDE, SÉSAME

Quand la diététique chinoise rencontre la cuisine française : (voir livre de Josselyne Lukas et Nicole Fargeas)

- Ingrédients :**
- 4 blancs de poulet
 - 12 grosses figues coupées en 2
 - 1 yaourt
 - le jus d'1 citron
 - 1 cuillère à soupe d'huile
 - 1 noix de beurre
 - 1 c. à. s. de moutarde
 - 2 cuillères à soupe de graines de sésame
 - sel, poivre

Préparation :

Mélanger dans un plat le yaourt battu, le jus de citron et la moutarde, saler et poivrer. Faire mariner les blancs de poulet dans cette préparation pendant 30 minutes. Égoutter les blancs de volaille, les essuyer et les faire cuire dans 1 cuillère à soupe d'huile chaude pendant 3 mn de chaque côté. Éteindre le feu, ajouter la marinade qui se réchauffera doucement. Elle ne doit pas bouillir. Couvrir. Chauffer les figues à feu doux dans une poêle dans le beurre fondu et 1 cuillère à soupe d'huile. Servir sur chaque assiette chaude une escalope de poulet avec 3 figues, saupoudrer de sésame légèrement grillé à sec dans une poêle et arroser d'un peu de sauce.



La diététique fait partie de 5 volets de la médecine chinoise. C'est une cuisine de SAISON, de produits locaux et d'herbes dont les vertus curatives sont aujourd'hui en partie oubliées. C'est la cuisine d'antan. Une pratique millénaire de la diététique a permis de connaître la valeur énergétique de chaque aliment et son tropisme, c'est-à-dire sur quel organe il est influent. Suivant la tradition, les principes diététiques sont rythmés par les SAISONS . «La figue, douce et neutre, tonifie le poumon et consolide le système digestif, elle prévient les maladies cardio-vasculaires.»

Annie DELEVAUX - locataire sénior à NEUVECELLE



VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER A LA CONCEPTION DE CE JOURNAL ?
CONTACTEZ-NOUS !

POUR RECEVOIR « C' POUR NOUS » PAR MAIL PLUTOT QUE PAR COURIER, ENVOYEZ-NOUS UN MAIL EN PRECISANT VOS NOM, PRENOM ET ADRESSE.

>> seniors@oph74.fr <<