

Dynamiques et Solidaires

N°105 - AVRIL 2022

Ce magazine est destiné à :

M.....

Le printemps est là !



Sommaire

EDITORIAL

- Notre Projet Associatif 2

INFORMATIONS DÉPARTEMENTALES

- Ce que le Département peut faire pour vous 3
- La colocation pour les seniors 4
- Ecgos de la CFR 6
- Atelier numérique 7
- Le Moulin de la Garenne 8

LES CLUBS EN ACTION

- Pays de la Mée 9
- Club de la Détente - Conquereuil 10
- Club de l'Amitié - Orvault 10
- Sillon et Isac à ses crayons 10
- Club Reraites et Loisirs - Bouvron 10
- Assemblée Générale Club de l'Amitié St Père en Retz 11
- Saint Hilaire de Chaléons
- «Pour se remuer les méninges» 11
- Vivre en Sèvre, Maine, Goulaine La Haye Fouassière 12
- Retour de la fête de la convivialité 12

INFOS PRATIQUES

- Dépistage auditif GRATUIT 13
- CISIT 13
- France Service 13

RECETTE

- La recette de Josette 15

PROCHAINS ÉVÉNEMENTS 16

GARDER LE CONTACT 16

NOTRE PROCHAIN NUMÉRO 16

NOS PARTENAIRES 16

Edito

Notre Projet Associatif

Les actions en faveur du lien social, du bien vieillir ensemble, du respect, et de la lutte contre l'isolement, voilà pour Générations Mouvement le fondement de son éthique et de ses valeurs depuis 40 ans.

Nos missions, aujourd'hui, vont bien au-delà des activités de loisirs et d'amitié.

Entamé en 2018, le projet associatif deviendra le cœur renouvelé de notre mouvement ;

Notre environnement a connu des évolutions majeures au cours des 50 dernières années. Le retraité des années 2020 n'est plus celui des années 70. Son espérance de vie a fait un bond de 15 ans au cours de la période. Il reste le pivot de la famille. Il vient en aide aussi bien à ses parents âgés qu'à ses petits-enfants. Il a accès à des temps de loisirs inconnus de ses aînés. L'offre de services à sa disposition a explosé.

Il est maintenant de plus en plus souvent connecté. On a mesuré l'importance de cette révolution lors du Covid. La question environnementale devient incontournable, pour chacun.

Il s'agit également de retrouver une attractivité forte pour notre mouvement afin d'assurer la pérennité de nos associations. Le nombre d'adhérents s'érode alors que la population retraitée n'a jamais été aussi importante en France !



Christian Audion
Président Générations
Mouvement 44

PROPOSITIONS, MISSIONS

1) **Favoriser un fonctionnement en réseau.** Promouvoir la santé par l'activité physique. Défendre les intérêts des seniors. Adapter nos pratiques aux enjeux environnementaux,

2) **Adapter nos structures et rendre plus attractif le mandat des responsables bénévoles.**

3) **Lutter contre la fracture numérique,** localement, par la formation et la mise en place d'un accompagnement en proximité : animation des ateliers, faciliter l'accès à France Service et informer sur son rôle,

4) **Développer une communication simple et accessible.** Par quels moyens concrets informer l'ensemble des acteurs de nos territoires ?

5) **Assurons la pérennité du contrat « Arcange ».** Consolidons les structures du mouvement par le renouvellement des responsables.

Attirons une génération plus jeune, par des avantages économiques, entr'autres.

« L'avenir, ce n'est pas ce qui va arriver... c'est ce que nous allons faire. » (Henri Bergson)

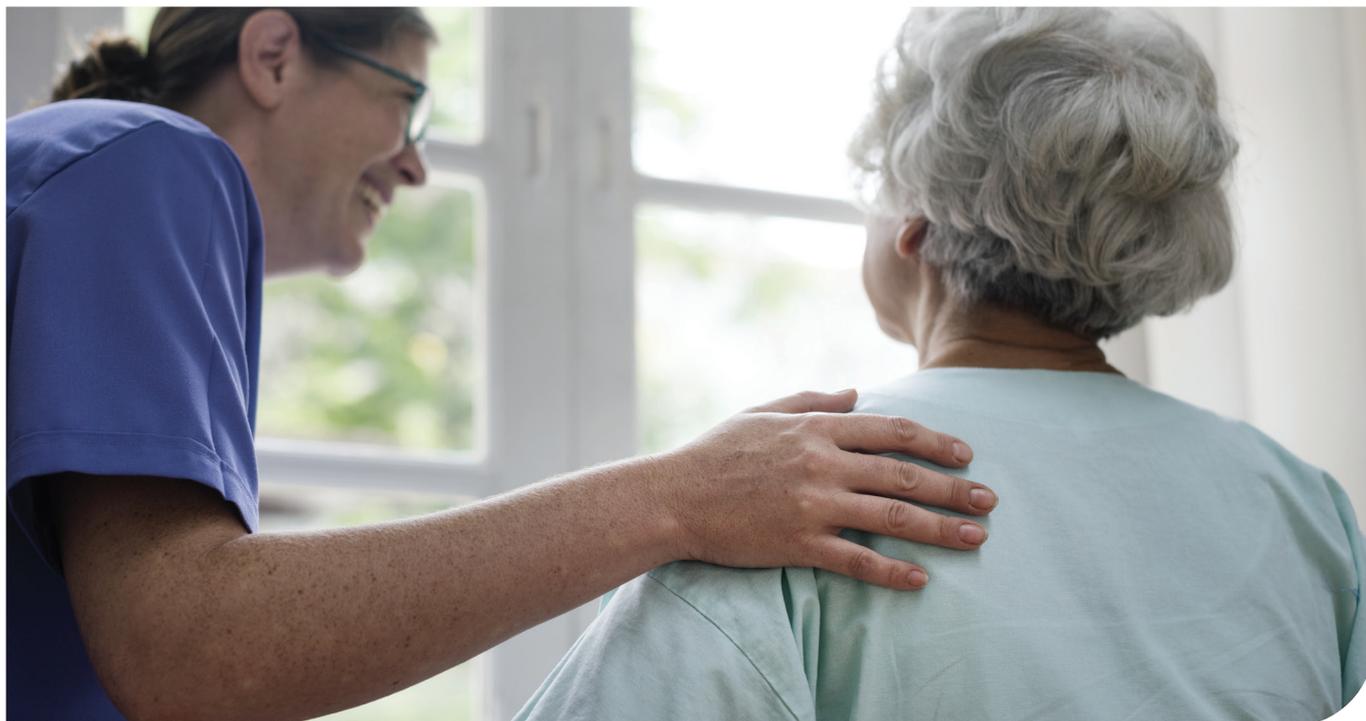
Le Président
Christian AUDION

Informations départementales

Ce que le Département peut faire pour vous.

Le Département est en charge de l'accompagnement des personnes âgées avec un objectif prioritaire : favoriser l'autonomie et le libre choix des personnes.

Parce que la majorité des seniors veut rester à domicile, de nombreux services peuvent vous être utiles au quotidien.



TOUR D'HORIZON DES AIDES ET SERVICES DISPONIBLES EN LOIRE-ATLANTIQUE :

Une aide financière pour garder son autonomie :

l'APA. Pour payer des services d'aides à domicile. Dossier à retirer en mairie ou à télécharger sur loire-atlantique.fr/apa.

Une aide financière pour adapter votre logement.

Sous conditions de ressources. Demande sur loire-atlantique.fr/habitat ou au 02 40 99 12 82

La téléassistance pour se rassurer.

En bracelet ou en pendentif, la téléassistance sécurise votre quotidien, notamment en cas de chute. Une pression sur un bouton prévient un de vos proches ou les secours. Abonnements en CCAS ou en ligne loire-atlantique.fr/teleassistance.

Une aide pour l'hébergement :

L'aide sociale à l'hébergement permet de prendre en charge une partie du coût d'un accueil en établissement pour les personnes âgées ne disposant pas de ressources suffisantes. Informations auprès de votre CCAS ou du CLIC le plus proche de chez vous.

S'informer près de chez vous 21 CLICS :

(Centres Locaux d'Information et Coordination) vous informent sur les services destinés aux seniors.

Trouver votre CLIC en appelant le 02 40 99 10 00 ou sur loire-atlantique.fr/clic

Un annuaire pour choisir sa résidence de retraite, près de chez vous ou de vos proches. À consulter sur loire-atlantique.fr/habitat-senior

La colocation, ça fonctionne aussi pour les seniors !



Généralement plébiscité par les jeunes cherchant à se rapprocher de leur lieu d'étude, la colocation séduit les seniors, de plus en plus, d'année en année.

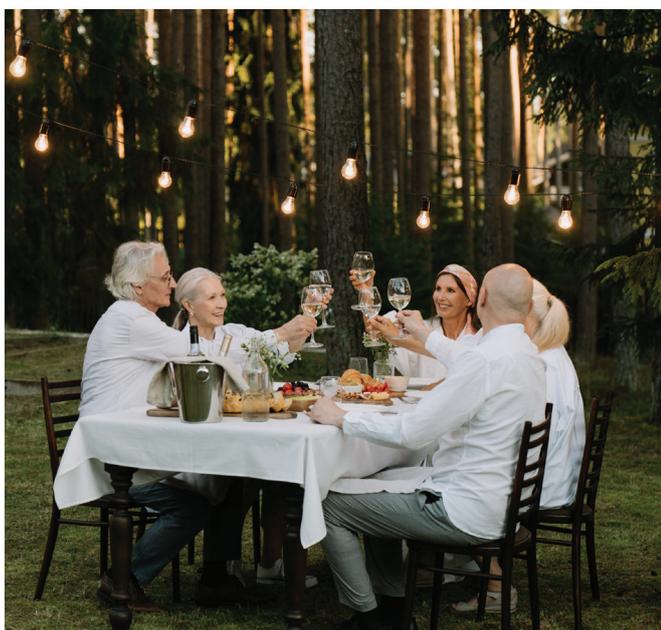
Que ce soit pour des raisons économiques ou sociales, ces derniers n'hésitent plus à ouvrir la porte de leur maison ou à la quitter. Les plus téméraires osent vivre ainsi une aventure imprévue et improbable.

ET POURQUOI NE PAS PARTAGER UN LOGEMENT AVEC D'AUTRES SENIORS ?

Loin de ressembler à « L'auberge Espagnole » de Cédric Klapisch, la colocation pour les seniors a comme des airs de colonies de vacances.

Vivre et partager son quotidien, ses activités, ses repas, ses humeurs, son sou, ses histoires avec ceux qui deviendront au fil du temps des amis, c'est le choix de plus en plus de seniors. D'après le site de colocation « appartager.com » 41% des utilisateurs de plus de 50 ans partageraient un logement avec plus de deux personnes... »

En plus de mutualiser le budget de vie courante et ainsi d'augmenter le pouvoir d'achat, la colocation permet à la fois de rompre l'isolement en conservant du lien social, de se sentir utile et donc de renforcer l'estime de soi.



Bien que certains fassent parfois le choix de quitter leur maison pour des espaces plus réduits, la colocation est l'opportunité pour beaucoup d'autres d'accéder à des logements plus spacieux et mieux adaptés pour la mobilité. Dans les deux cas, la solitude souvent ressentie dans l'ancien logement est agréablement remplacée par la convivialité et la dynamique de groupe. Sans pour cela faire de concessions sur son intimité ! Chacun sa chambre... pour méditer si besoin !

ET LA COLOCATION INTERGÉNÉRATIONNELLE, ON EN PARLE ?

Certains seniors se dirigent également vers cohabitation intergénérationnelle en louant une partie de leur logement à des étudiants, des jeunes travailleurs et parfois même des familles entières. Dans d'autres cas, c'est le senior qui emménage dans une famille.

Tout comme la colocation entre seniors, ce mode de vie permet de conserver du lien social, de réduire les frais quotidiens et de logement mais seulement ! La colocation intergénérationnelle remet la compréhension de l'«Autre» au cœur des esprits. En plus de favoriser la transmission mutuelle de connaissances et d'expériences diverses, cette forme de cohabitation contribue à une meilleure cohésion sociale. Ainsi, par l'échange, le partage, mais aussi lors de désaccords, les regards changent, les préjugés s'effacent pour laisser place à plus de tolérance et plus d'ouverture sur la vie.

Jeannine CHARRIER

Rejoignez les bénévoles Générations Mouvement !

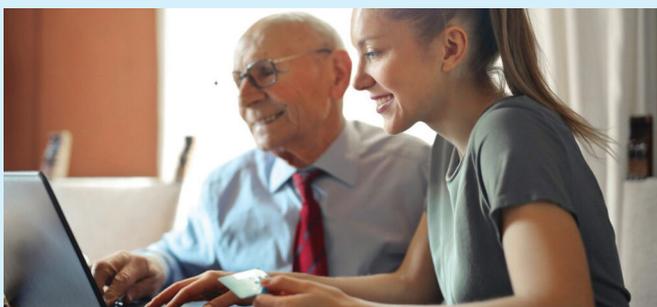
Nul besoin d'être un expert pour consacrer bénévolement une partie de son temps à la vie associative. Chez Générations Mouvement, la bonne humeur, le partage, l'envie d'accompagner et d'apprendre comptent tout autant que la compétence et le talent. Rejoignez -nous !



S'ENGAGER BÉNÉVOLEMENT POUR SOI ET POUR LES AUTRES

Qu'il soit de quelques mois ou d'une année entière, l'engagement bénévole au contact de seniors est une expérience unique et très enrichissante. Bien plus que de l'assistantat, jeunes comme retraités ressortent véritablement grandis par l'échange, le partage et la prise de conscience des préoccupations de chacun.

Dans une période où certains se cherchent encore, ces moments d'engagements peuvent donner ou redonner du sens à leur vie. Mettre ses aptitudes au service d'une cause sociale, en faveur d'un public parfois vulnérable, est source de bien-être. Le bénévolat correspond parfaitement à ceux et celles qui souhaitent se sentir utiles aux autres et contribuer à façonner l'avenir en s'inscrivant notamment dans des projets à forte valeur humaine. C'est également un bon moyen de développer la confiance en soi, par l'acquisition de nouvelles compétences et plus de responsabilités.



DEVENIR BÉNÉVOLE GÉNÉRATIONS MOUVEMENT

A Générations Mouvement, nos 8.000 associations fonctionnent surtout grâce à l'engagement bénévole. Réparties sur toute la France les missions proposées y sont nombreuses et variées pour satisfaire nos 600.000 adhérents : animation d'ateliers, événementiel, communication digitale, formations, gestion administrative, comptabilité... Il y en a pour tous les goûts. Selon vos envies, vos compétences et celles que vous aimeriez développer, nos équipes mettent tout en œuvre pour vous trouver ou coconstruire la mission qui vous correspond.

Rejoindre Générations Mouvement, c'est :

- ADHÉRER à des valeurs humaines comme la **solidarité, le partage et l'entraide**
- rejoindre un mouvement qui œuvre depuis plus de 40 ans pour le bien-être et la reconnaissance des seniors et retraités en France
- rejoindre **80.000 bénévoles** motivés répartis dans 84 fédérations départementales.

Alors... Engagez-vous !

Jeannine CHARRIER

Echos de la Confédération Française des Retraités (CFR).

La Confédération Française des Retraites est le regroupement de 6 Fédérations Nationales. Elle comporte 1 million cinq cent mille adhérents.

Elle est présidée par Pierre ERBS, Administrateur de Générations Mouvement

Le rôle de la Confédération est de défendre les intérêts des futurs et des actuels retraités, en matière de retraite, santé, autonomie et grand âge.



Parlons maintenant du pouvoir d'achat des retraités

Souvent, nous entendons dire que les retraités sont des nantis. Tordons le cou à cette rumeur, car elle est fausse !

Depuis l'année 2003, année par année, nous suivons l'évolution de nos retraites de base et complémentaires.

On dit toujours que les retraites sont indexées sur l'indice des prix hors tabac, oui, mais c'est de moins en moins vrai...

En effet, en 20 ans (à fin 2020), les retraités ont perdu du pouvoir d'achat :

Pour ceux qui ont pris leur retraite entre	2001 et 2010	2011 et 2020
Retraite de base (CARSAT, MSA, RSI)	Pouvoir d'achat préservé	Perte de 2 %
Retraite ARRCO (avec CSG à taux plein)	Perte de 5 % à 5,7 %	Perte de 3 % à 4 %
Retraite AGIRC (avec CSG à taux plein)	Perte de 7 % à 7,7 %	Perte de près de 4 %

Sachant que depuis le 1^{er} janvier 2019, les personnes ayant pris leur retraite, se sont vus réduire leurs retraites complémentaires de 10 %, et ce pendant 3 années (10 % pour ceux ayant une CSG à taux plein, et une décote moins importante pour les autres).

Il faut toutefois, reconnaître que les retraités français, ne sont pas les plus mal lotis !

Par ailleurs, il faut noter que les retraites des agriculteurs ont enfin été revalorisées au 1^{er} novembre 2021 et au 1^{er} janvier 2022

La revalorisation très attendue des petites retraites agricoles (**à 85 % du SMIC**) est entrée en vigueur le 1^{er} novembre 2021. 227 000 agriculteurs retraités chefs d'exploitation sont concernés. Il y a toutefois, des conditions à remplir : une carrière complète, et 17 ans et ½ comme chef d'exploitation.

Les conjoints collaborateurs et les aides familiaux bénéficieront de cette mesure au **1^{er}**

janvier 2022 (versement en février 2022). 214.000 personnes sont concernées, essentiellement des femmes.



Pensions de réversion : la CFR propose une réforme de fond.

Parlons du Secteur Privé

Ces pensions de réversion, souvent très faibles, concernent 4,4 millions de personnes (88 % sont des femmes). Le montant minimal de la pension de réversion mensuelle : 294,23 euros.

Rappel des conditions :

1 - **Être marié** (une ou plusieurs fois pour les pensions de retraite de base. Les personnes pacsées ou vivant en concubinage n'y ont pas droit.)

2 - Ne pas dépasser un plafond de ressources brut mensuel de **1832,13 euros**.

Le montant de la réversion :

Pour les régimes de retraite de base (CARSAT et MSA) : **54 % de la retraite brute de la personne décédée**, jusqu'au plafond indiqué précédemment

Pour les retraites complémentaires (AGIRC/ARRCO) : **60 % des retraites brutes du conjoint décédé** ; avoir au minimum 55 ans ; avoir été marié avec la personne décédée.

Par contre : Attention !

1 - Pour continuer à toucher une pension de réversion sur une retraite complémentaire, **il ne faut pas être remarié !**

2 - **Evitez de conserver des biens immobiliers en propre**. Ceux-ci réduiront le montant de la pension de réversion de base.

Un seul régime de pension de réversion en France au lieu de 21, avec suppression des conditions de ressources souvent pénalisantes pour les veufs ou les veuves, c'est la proposition de la CFR.

Nous proposons un taux unique de 60 % des pensions de la personne décédée. Pourquoi 60 % ?

- **50 %** car il ne reste qu'une personne, et

- **10 %** en plus pour pallier aux charges souvent incompressibles qui restent à supporter : chauffage, impôts fonciers, entretien maison...

Sur ces deux dossiers : si besoin, la Fédération Départementale Générations Mouvement se tient à votre disposition.

Guy Bernard

Atelier numérique familiarisation avec la tablette tactile

L'ASEPT (association de santé d'éducation et de prévention sur les territoires des pays de la Loire) organise en partenariat avec les CCAS des communes et les clubs Générations Mouvement de Loire atlantique, des ateliers numériques pour les personnes de 60 ans et plus.

Une initiation sur tablette numérique pour 10 euros, 10 séances de 2 heures par semaine matériel prêté, les participants doivent s'engager à suivre le cycle complet.

Par groupes de huit, l'ambiance, la convivialité, les échanges sont facilités. Ceci permet au formateur de passer plus de temps auprès des personnes qui ne sont pas à l'aise avec le matériel.

Les participants à cette formation bénéficieront d'un remboursement de 70 € sur l'achat d'une tablette sur présentation d'un RIB d'une copie de la facture.

Cette initiation permet de se familiariser à l'usage d'Internet, de devenir autonome dans ses démarches administratives en ligne, de rompre l'isolement, de créer un lien social durable et d'avoir confiance en ses propres capacités.



N'hésitez pas demander par l'intermédiaire du CCAS de votre commune la formation.

Les coordonnées de l'ASEPT des pays de la Loire :

Courriel :

contact@aseptpd.fr

Téléphone :

02 40 41 30 28

Patrick Canté

Au Moulin de la Garenne à Pannecé (44), des adhérents aux petits soins des visiteurs



Moulin Pannecé



Moulin de la Garenne

Après plusieurs années de restauration, les adhérents de l'association de la Bonne Humeur de Générations Mouvement ont prêté main forte aux équipes chargées de la rénovation du Moulin, pour promouvoir le site auprès du grand public.

PANNECÉ ET SON MOULIN HISTORIQUE

Au cœur du Pays d'Ancenis, en Loire Atlantique se trouve la petite commune tranquille de Pannecé. Au cours de son histoire : 9 moulins sur son territoire, dont un à eau. Aujourd'hui il n'en reste plus qu'un seul, le Moulin de la Garenne : 12 mètres de haut sur 3 niveaux, situé au sein de la Bourdinière, grand hameau où Pannecé trouve ses racines. Les premiers écrits concernant le moulin datent de 1680, sous Louis XIV. Sa date de construction, bien plus ancienne, reste aujourd'hui inconnue. En 1876, il est équipé du système Berton qui permet au meunier d'ouvrir ou de fermer les ailes sans monter dans les vergues. Progrès considérable pour l'époque tant au niveau de la maniabilité que du nombre de jours de fonctionnement. En 1965, Francis le dernier meunier prend sa retraite et ferme définitivement la porte de son moulin. Il faudra attendre 2002 pour qu'un projet de rénovation voit le jour. L'édifice en fort mauvais état est alors acheté par la commune et confié à un amouleur pour une restauration à l'identique. Ces travaux d'envergure seront financés, entre autres, par la Fondation du Patrimoine, par le département, par des fonds européens et par la commune de Pannecé (55% de la facture).

UN NOUVEL ÉLAN POUR LE MOULIN DE LA GARENNE

En septembre 2009, lors des journées du patrimoine, le moulin est remis au vent et il écrase ses premières céréales sous l'égide d'une association créée à cet effet. Depuis, Sébastien COLLIN, issu de l'association, a appris le métier et s'est installé comme paysan-meunier. Il fournit aujourd'hui de la farine de froment et de blé noir à partir de sa propre production pour le plus grand plaisir de ses clients : paysans boulangers, AMAP (Associations pour le maintien d'une agriculture paysanne), commerces locaux et particuliers. L'association, elle, s'occupe de faire connaître le site en organisant des visites individuelles ou collectives, des animations, d'accueillir des scolaires pour des activités pédagogiques...

Dans ce cadre, plusieurs adhérents de l'association de la Bonne Humeur Générations Mouvement de Pannecé se sont joints à l'initiative pour renforcer les équipes et valoriser l'édifice, partie intégrante du patrimoine de la commune. D'ailleurs, avant de pénétrer dans le moulin en fonctionnement un diaporama « Histoire d'une renaissance » est diffusé aux visiteurs afin de leur permettre de se faire une idée sur les efforts demandés pour de tels travaux.

Pour en savoir plus, connectez-vous sur le site internet : www.moulindelegarenne.com. Si le cœur vous en dit, vous pouvez y poser des questions et laisser un message.

Les clubs en action

Pays de la Mée

Le mercredi après-midi 9 mars, 300 adhérents Générations Mouvement du Pôle du pays de la Mée étaient réunis à la salle des Fêtes de Soudan, très heureux de se retrouver après 2 années de pandémie !

Spectacle offert gracieusement par le pôle. Chants par la « Gaieté Erbréenne » en première partie. Sketchs humoristiques par « Les Gars à la Remorque » de St Aubin des Châteaux en 2ème partie. Une madeleine et une boisson offertes à l'entracte.



Ce spectacle a été financé avec le 1€ de remise sur le timbre 2021 de la Fédération. Le Pôle a fait le choix de les mettre en commun. Cela a été une très bonne initiative car tout le public a apprécié. L'ambiance était très sympathique et très chaleureuse.

En Octobre un autre après-midi est programmé à la Halle de Béré à Chateaubriant pour tout le Pôle.

Marie Gé – Claude Rétif



Club de la Détente - Conquereuil

Reprise du programme « Marche inter-clubs » au Club de la Détente de Conquereuil.

En raison de l'amélioration des conditions sanitaires du COVID 19, le programme marche a pu reprendre le 22 février à Conquereuil. Comme on le voit, les marcheurs attendaient

ce jour avec impatience. Nous espérons que l'année 2022 sera plus faste pour d'autres regroupements : marche, vélo, concours de boules, danse, jeux de cartes... Les adhérents du Club se réunissent aussi tous les jeudis après-midi, dans la joie et le bonheur de se retrouver.

La secrétaire du Club Marie-Claire Roué.

Club de l'Amitié - Orvault

Le club de l'amitié a aménagé dans ses nouveaux locaux « salle Pacaille » à la maison de la carrière au bourg. L'association reprend ses activités.

Une sortie est programmée le 12 mai prochain, à Muzillac pour la fête de la langoustine, et le 10 juin avec le repas du club à la Gobinière.



Sillon et Isac à ses crayons

Le 12 mars, le Pôle Sillon et Isac s'est retrouvé pour faire une dictée. Le but de cette rencontre : sélectionner les participants à la dictée départementale prévue le 2 Avril à Héric et à la finale nationale qui se déroulera du 7 au 11 juin à Piriac (44).

Quarante personnes venues des 11 associations du Pôle, ont planché sur un texte de Pascal Paillardais « Bla-Bla-Bla en caisse ». Il a été lu par une institutrice en retraite. Elle a apprécié de refaire la classe, même si les élèves ne se prenaient pas au sérieux. Six participants ont été retenus pour aller au département. Pour la finale, l'avenir nous le dira !

Cet après-midi fut apprécié des « écoliers ». Nous avons décidé de recommencer l'année prochaine dans une autre association du pôle.



Club Retraites et Loisirs - Bouvron

Le club Retraites et Loisirs de Bouvron reprend ses activités régulières suite à une longue période compliquée, souvent faite d'annulations. C'est reparti et sur la bonne voie !

Nous nous sommes retrouvé le 4 mars dernier pour le repas annuel, salle « Horizinc », avec animation et danse.

Nous sommes en préparation du voyage ANCV du 4 au 11 juin, au Moulin de Sournia, Pyrénées Orientales : 48 adhérents sont inscrits à ce jour.

Une journée de voyage dans le train « Orient Express » le 13 Octobre prochain est à l'ordre du jour.

Le club compte actuellement 88 adhérents. Ils pratiquent belote, pétanque, scrabble. Marche randonnée tous les mercredis après-midi.

Contact : marietherese.oliviersirget@sfr.fr



Assemblée Générale Club de l'Amitié St Père en Retz

Le club de l'Amitié de St Père en Retz a tenu son assemblée générale le 22 février 2022.

Après deux ans de crise sanitaire, où la vie de l'association était en suspens, les adhérents manifestaient le souhait de voir la vie de l'association repartir. Le président a présenté les actions réalisées en 2021 : action Toutes Pompes Dehors, les séjours ANCV, la journée vélo/marche à St Nazaire, l'exposition des vanniers ...

Durant cette période, le conseil d'administration a géré le quotidien et préparé les projets 2022. Après la présentation des différents rapports : d'activités, financier, d'orientation : élections. Une nouvelle administratrice est venue étoffer l'équipe des responsables.

Pour 2023 la cotisation sera de 15€. De nouvelles activités vont se mettre en place dans le domaine numérique, lien social...

Christian Audion



Saint Hilaire de Chaléons « Pour se remuer les méninges »

Une après-midi par semaine pour le plaisir de se retrouver, d'échanger et de solliciter sa mémoire. L'après-midi « remue-méninges » a été lancé il y a quelques mois par les membres du Centre Communal d'Action Sociale. Pour cette première, elles étaient huit femmes à se retrouver avec Françoise Rousseau, animatrice des après-midi récréatifs.

A partir de l'application « vyv », elle a proposé toute une gamme d'animations et de jeux : calcul, mots croisés, quiz, motus ... La séance se termine par le partage d'un goûter avec un temps convivial. Ces rencontres, offertes aux personnes de plus de 60 ans, permettent de rompre l'isolement et d'entretenir la mémoire dans une ambiance agréable. La Carsat subventionne l'initiative à hauteur de 500 € par an.

« QUE CELLES ET CEUX QUI VEULENT NOUS REJOINDRE N'HÉSITENT PAS ! ».



Vivre la vie en Sèvre, Maine & Goulaine - La Haye Fouassière

7 activités habituelles sont proposées pour les seniors de 60 ans et plus.

Jeux de société, Atelier Informatique, Multisport, Danses en ligne, Ateliers mémoire, chant, séjour vacances et sorties à la journée.

Des projets :

Sortie d'une journée « route des sardines » en Mai, Cours d'informatique, séjour d'une semaine à Forges les Eaux en Haute Normandie. Concert inter générationnel « Bleu, Blanc, Blond - semaine bleue »

www.vivelavieensmg.fr

Jeanine BAUD



Retour de la Fête de la convivialité

C'est avec plaisir que nous vous annonçons la Fête de la convivialité le 5 juillet prochain à Ponchâteau

Au programme pour cette journée : Pétanque – Belote - Loto – 2 circuits de Marches – 3 visites et le spectacle « mille Sabords »

Nous vous ferons parvenir dans les meilleurs délais un programme détaillé ainsi que les fiches d'inscription.



Infos pratiques

Dépistage auditif Gratuit

La plupart du temps, les troubles auditifs sont détectés tardivement. Or, une perte auditive ne se régénère pas. C'est pourquoi il est important de procéder à des dépistages. Mutualia et Audika s'associent pour sensibiliser à la santé auditive en proposant des dépistages gratuits.

En tant qu'adhérents Mutualia, vous pouvez bénéficier de 15% de réduction sur vos appareils auditifs. Informez vous auprès de votre conseiller.

Mutualia



Entre nous, c'est humain

CISIT (Conseil Intégration Solutions IT)

L'entreprise CISIT fournisseur et intégrateur en matériel, en logiciels informatiques, en sécurité propose aux adhérents de Générations Mouvement 44, une réduction de 10% sur les anti-virus « Bitfender » et 3% sur tout achat de matériel. L'entreprise est basée à Couëron, près de chez vous.

Contact 02 55 59 09 79

Christian Audion

CONSEIL INTÉGRATION SOLUTIONS I T



France Service

France Service vous permet d'avoir un accompagnement solidaire de proximité pour accéder aux services publics. Prenez contact avec votre Mairie. Vous serez ensuite reçu sur rendez-vous.



On vous accueille !

PROCHE DE VOUS, PROCHE DE CHEZ VOUS



Le petit mot de la fin

Un ami

On peut perdre son travail parce qu'on a des ratés
On peut perdre son crédit parce qu'on est endetté
On peut perdre sa mémoire
On peut perdre sa maison
Perdre sa fougue et même perdre la raison
On peut perdre sa richesse sur un seul coup de dé
On peut perdre sa jeunesse comme on perd une clef
On peut perdre son courage dans le fond d'une bouteille
Perdre ses rêves ou son âme c'est pareil

On peut perdre sa route à cause d'un faux détour
On peut perdre son cœur à cause d'un vieil amour
On peut perdre sa vie à vivre dans le passé
On perd même parfois le goût d'aimer

2

On peut perdre son honneur lorsqu'on est humilié
On peut perdre son calme lorsqu'on est bousculé
On peut perdre son temps à trop compter les heures
On perd tout lorsqu'on vit dans la peur

Refrain

Mais un ami c'est pour la vie quand tout s'écroule
Quand rien ne vous réussit
Un vrai ami malgré le froid ça reste là ça reste là
Car un ami c'est bien plus fort, plus fort que tout
Même plus fort que la mort
Un vieil ami quand tout est gris ça vous sourit

Refrain

Mais un ami c'est pour la vie quand tout s'écroule
Un vrai ami malgré le froid

3



La recette de Josette



Crêpes aux pommes à la poêle

Il vous arrive des amis à l'improviste et pour prolonger cette visite, vous décidez de partager un repas. Ne vous prenez pas la tête finissez ce repas par un dessert facile et rapide mais super bon !

Ingrédients (4 personnes)

Une pomme ou deux
100g de farine ou un couvercle de shaker plein
75g de sucre ou un demi couvercle
1 œuf
3 cuillères à soupe d'huile ou un petit demi couvercle
2/3 de verre à moutarde de lait ou un couvercle plein
Un demi paquet de levure
Beurre

Astuces

Je prends le shaker Tupperware, je me sers du couvercle pour mesurer et d'une crêpière pour faire ce petit gâteau sans prétention.

Préparation

- 1 - Dans un shaker mettez dans l'ordre : l'œuf, le lait, l'huile, le sucre, la farine et la levure,
- 2 - Secouez très fort pour bien mélanger. Vous pouvez aussi faire cela dans un saladier en mélangeant bien,
- 3 - Epluchez et évidez la pomme,
- 4 - Dans une poêle laissez fondre le beurre, ajoutez la pâte après l'avoir secouée une dernière fois,
- 5 - Mettez les rondelles de pommes sur la pâte,
- 6 - Laissez cuire à feu doux pendant 5 à 10 minutes,
- 7 - Retournez cette crêpe sur un plat,
- 8 - Faites fondre du beurre dans la poêle et remettez la crêpe pour 5 à 10 minutes, le temps que les pommes caramélisent.

Remettre sur le plat de service. Ajoutez un peu de sucre glace si vous le souhaitez

et surtout *régalez-vous !*

Prochains évènements

DICTÉE
FINALE NATIONALE 7 AU 10 JUIN 2022
À PIRIAC SUR MER

JOURNÉE DE CONVIVIALITÉ
DÉPARTEMENTALE
5 JUILLET 2022 À PONTCHÂTEAU

Garder le contact

Généralisations Mouvement
Fédération départementale
de Loire-Atlantique
Château du Port Mulon
Impasse du Parc 44390 NORT SUR ERDRE
Tél : 06 38 52 22 10
Courriel : fede44@gmouv.org
Site : www.loireatlantique.generations-mouvement.org
Permanence mardi et jeudi de 9 h 00 à 17 h 00

Généralisations Mouvement
Fédération Nationale
Association reconnue d'utilité publique
Titulaire de l'agrément de tourisme
n° AG 075 07 000460
Immeuble LUMINEM
19 rue de Paris - CS 50070
93013 BOBIGNY Cedex
Courriel : federation-nationale@gmouv.org
Site : www.generations-mouvement.org

BRAVO et MERCI aux associations qui proposent des textes et photos pour ce bulletin qui est le vôtre.
Continuez à partager vos satisfactions et réussites avec la centaine d'associations fédérées en Loire-Atlantique.

Notre prochain numéro...

Ont participé à ce numéro :
les membres d'associations
signataires d'articles,
Christian AUDION,
Victor GAUDIN,
Joseph PAPION.

ASEPT Association de Santé
d'Education et de Prévention sur les
Territoires

Photos : Fédé 44

Le prochain numéro paraîtra en Septembre 2022
Merci d'adresser vos propositions d'articles et photos
avant le 15 août 2022.

Par mail à l'adresse suivante : fede44@gmouv.org
ou par courrier à :
Généralisations Mouvement
Château du Port Mulon
Impasse du Parc
44390 NORT SUR ERDRE

Mise en page et impression :
Imprimerie Yonnaise
Acti-Nord Beaufuy 1
85000 Moulleron le Captif
Tél. : 02 51 37 01 46
www.imprimerie-yonnaise.fr

Nos partenaires

