

# Dynamiques et Solidaires

N°106 - AOÛT 2022

Ce magazine est destiné à :

M.....

# Donnons envie...



## Sommaire

### EDITORIAL

- «Donnons envie...» 2
- Echos de la CFR 3
- Bien être : l'eau du robinet, à consommer avec modération 3

### INFORMATIONS DÉPARTEMENTALES

- Echos de la journée de convivialité du 5 juillet 2022 à Pont-Château 5
- Résultats de concours de pétanque 6
- Résultats du concours de belote 6

### LES CLUBS EN ACTION

- Club de L'Amitié d'Héric 7
- Club du Pays de Retz 7
- Le Verger communal d'Arthon 7
- Club Bon Accueil de St-Sulpice-des-Landes 8
- Club de la Bonne Humeur Petit Mars 8
- Amicale des retraites de Treilleries 9
- Sillon & Isac 9
- Pôle d'Ancenis 10
- Erdre et Donneau 10
- Pays de la Mée 11
- Verger de la Garenne 11

### ÉVASION 44

- La Pologne 12
- Prochaine destination 13
- MSC Croisière 13

### PATRIMOINE

- L'outils en main 14
- Dictée nationale de Piriac 15
- Présence Verte 16
- Qui est APIS PMR ? 17

### INFOS PRATIQUES

- Dépistage auditif GRATUIT 18
- CISIT 18
- France Service 18

### RECETTE

- La recette de Josette 19

**PROCHAINS ÉVÉNEMENTS 20**

**GARDER LE CONTACT 20**

**NOTRE PROCHAIN NUMÉRO 20**

**NOS PARTENAIRES 20**

## Edito

### «Donnons envie...»

Tout d'abord, rendons un hommage à notre administrateur, Marcel LEMASSON d'Héric, qui nous a quitté suite à un AVC. Qui ne connaissait pas Marcel, il nous a fait voyager, et avec lui, nous continuerons de voyager.



Suite aux deux années blanches, les activités dans nos Associations se réalisent. Les responsables s'activent et prennent plaisir à réaliser les activités. Le moral aidant, la convivialité « vie ».

> 700 adhérents, par une journée chaude ont pris plaisir à participer, à échanger aux différentes activités proposées à l'Hippodrome de Pontchâteau, le 5 juillet dernier. (voir l'article suivant)

> Nos Adhérents s'évadent de plus en plus. En 2022, 25 porteurs de projets sont au travail pour faire voyager environ 1300 adhérents, dont 943 ont bénéficié de l'aide ANCV (180€). Les demandes de sorties d'une journée s'accroissent.

> Proche de chez vous, il vous est proposé des séances de cinéma à un prix de 4 € en semaine. Allons se renseigner auprès des salles de cinéma ou en Mairie.

> Monsieur Pierre Charruau de Jallais vient de publier un 2ème tome comprenant 52 dictées.

Dans nos pôles, prenons notre porte-plume. Les fautes d'orthographe, les accords se corrigent. Vous serez prêts pour la sélection départementale de la dictée au printemps 2023.

> Depuis deux ans, dans ce département, des formations « Initiation à l'informatique » se réalisent avec l'ASEPT.

Maintenons nos efforts pour lutter contre l'isolement.

> Nous vous proposons de découvrir la troupe artistique « Avalon Celtic Dance » dans son spectacle « Celtes de Tout Pays » (chants marins). Ces séances auront lieu le 5 novembre à Ancenis et le 6 Novembre à Orvault.

> Générations Mouvement a référencé des partenaires, plus de 60 partenaires accordent des réductions à titre individuel.



*Christian Audion  
Président Générations  
Mouvement 44*

## Échos de la Confédération Française des Retraités (CFR)

Bonjour à Toutes et à Tous,

Je suis, comme beaucoup d'entre vous en attente de décisions ou de perspectives de la part du Gouvernement, nous avons déjà vu quelques décisions, d'autres nous parviendront au cours de l'été.

Je me suis donc, en attendant celles-ci, lancé à vous faire une synthèse sur la situation de notre Pays et des réformes à conduire.

Je pourrai titrer cet article : « **INFLATION : OUI, MAIS AUSSI SPÉCULATION** »



En effet, la Guerre déclarée par la Russie à l'Ukraine a bousculé les équilibres et les échanges mondiaux. A court et à moyen terme.

Ceux-ci ont eu pour conséquence :

> L'augmentation de l'ensemble des matières premières dont l'alimentaire, voire même et surtout une **spéculation** et particulièrement en Europe.

> La création de blocs géo - politiques tels que la Russie, avec la Chine, par contre une réaction commune ou presque des Pays Européens, notamment sur la défense avec l'OTAN, et, la mise en place de politiques communes en matières énergétiques et autres.

> La fragilisation des Pays d'Afrique noire risquant, pour certains : la famine, du fait de l'absence de céréales provenant des deux Pays (Russie et Ukraine), pouvant entraîner des déplacements importants de la population vers l'Europe.

Pour revenir à notre Pays : La France.

L'Etat a fait des choix et va en faire d'autres (courant juillet et août 2022) pour aider les Personnes à faibles revenus, en mettant en place des aides face à l'inflation.

**Nous pouvons noter les décisions prises ou qui vont l'être :**

- > Prime de partage de la valeur pour les salariés
- > Revalorisation anticipée de la prime d'activité pour les Travailleurs aux revenus modestes
- > Baisse des cotisations sociales pour les Travailleurs Indépendants
- > Incitation des Entreprises pour augmenter les

salaires et améliorer leurs conditions de travail

- > Prime de pouvoir d'achat
- > Indemnité carburant pour les Travailleurs, en fonction de leurs kilomètres pour aller et revenir du travail
- > Relèvement du point Ice de la fonction publique
- > Prolongation du bouclier tarifaire sur le gaz et l'électricité jusqu'à fin 2022, mais par contre : pas de visibilité pour 2023
- > Prolongation de la remise sur les carburants jusqu'à fin septembre 2022
- > Revalorisation des retraites, des minima sociaux et des APL, au 1er juillet 2022 (versement début août)
- > Suppression de la cotisation à l'audiovisuel public

Outre l'inflation, en France, qui atteint actuellement 5,8 %, et, qui pourrait atteindre près de 7 % en fin d'année. Par contre, cependant, cette guerre a bon dos, il faut quand même signaler qu'il y a, en plus de l'inflation, comme indiqué précédemment, de la spéculation organisée, et c'est plus dommage, car elle dérègle les marchés pour un bout de temps !

Comme indiqué, Les Personnes à faibles revenus, se verront obtenir des aides sur leurs achats d'énergies, sur leurs achats de produits alimentaires, et sur le coût des énergies, mais jusqu'à quand ? C'est un choix que l'Etat Français a fait, et c'est bien, mais cependant, ces coûts supplémentaires vont continuer à alourdir notre dette Nationale, déjà bien élevée.

Les retraités, suite à l'intervention de notre Confédération : l'Etat a accepté de revaloriser nos retraites de base (CARSAT et MSA), au 1er juillet 2022 (versement en août) de 4 %. Par contre, les retraites complémentaires ne seraient augmentées qu'au 1er novembre 2022. NB : ce sont les décisions prises au moment de l'écriture de cet article.

Concernant la réforme des retraites, le Gouvernement y travaille. En effet, il y aura bien une conférence sociale en septembre prochain.

Nous devrions être convoqués autour de cette date, pour échanger sur cette réforme.

A priori, nous allons vers un maintien aménagé de la réforme Touraine et de la suppression des régimes spéciaux, au moins pour les nouveaux entrants dans les Entreprises concernées. Quel que soit le contenu de cette réforme, il faut en faire une, qui vise à pérenniser nos retraites !

La période est donc difficile actuellement, sachant

que la France est nettement moins impactée en terme, d'inflation (5,8 %), alors que pour la Grande Bretagne, l'Allemagne, l'Italie et l'Espagne, l'inflation atteint entre 8 et 9 %, voire plus de 10 % en fin d'année – du jamais vu.

Le prochain semestre sera donc primordial pour mettre en place ou lancer les réformes nécessaires et indispensables, pour nous sortir de cette crise Heureusement, que le taux d'emploi et donc la croissance, ont permis de gommer une petite partie de ces problèmes.

À corriger toutefois de la hausse des taux d'intérêts et de la baisse de la valeur de l'euro par rapport au dollar, qui va donc peser sur le coût de nos importations, notamment sur les énergies.

**Guy BERNARD : Administrateur GM 44,  
membre de la CFR et du COR**

## ***Bien être : l' eau du robinet : à consommer sans modération***

### **Que doit-on penser de la qualité de l'eau du robinet ?**

Pour chasser les idées reçues des inconditionnels de l'eau en bouteille comme celles des aficionados de l'eau courante, démêlons le vrai du faux.

#### **👉 L'eau du robinet peut être consommée en toute sécurité : **VRAI****

Captée dans les nappes souterraines (62 %) ou dans les eaux de surface (rivières, lacs...), l'eau du robinet ne coule pas de la même manière partout en France. Scrutée, analysée et traitée selon la qualité de la ressource, elle est tantôt filtrée et très légèrement désinfectée, tantôt dépolluée grâce à des techniques plus poussées. C'est le produit alimentaire le plus contrôlé.

#### **👉 L'eau du robinet coûte cher : **FAUX****

Livrée à domicile et disponible à la demande, l'eau du robinet est un luxe... très abordable ! Cette eau d'excellente qualité coûte en réalité 100 à 300 fois moins cher que l'eau en bouteille (selon les marques). En moyenne, on estime que chaque famille française dépense 1 euro par jour pour s'approvisionner en eau potable (assainissement compris), soit le prix d'une bouteille d'eau minérale d'un litre.

#### **👉 L'eau du robinet est bonne pour la santé : **VRAI****

L'eau du robinet désaltère, lutte contre les effets de la canicule, facilite la digestion, entretient le squelette, et est riche en minéraux. Bref, notre corps en a besoin tout au long de la journée. Si l'odeur et le goût du chlore vous incommode, laissez reposer l'eau quelques heures dans une carafe ouverte, mais n'attendez jamais d'avoir soif pour en consommer.

#### **👉 L'eau du robinet est bonne pour l'environnement : **VRAI****

Championne des circuits courts et modèle de démarche zéro déchet, la distribution de l'eau du robinet n'exige pas de mise en bouteille, ne nécessite aucun emballage plastique et se joue du transport. La neutralité de son empreinte carbone est inégalable !

**La qualité de l'eau est notre bien commun.**

# Informations départementales

## Echos de la journée de convivialité du 5 juillet 2022 à Pont-Château



Les clubs Générations Mouvement de la Loire - Atlantique, fidèles à leurs fils conducteurs, la convivialité, ont organisé le 5 juillet un grand rassemblement à PontChâteau.

Suite à 2 années blanches, une rencontre placée sous le signe de la reprise des activités et des retrouvailles.

Environ 700 participants arrivés tôt le matin, des huit pôles du département se sont répartis vers les différentes activités prévus.

> 70 triplètes (plus de 200 joueurs) au concours de pétanque qualificatif pour les finales Régionales et Nationales.

> 220 randonneurs, accompagnés par l'association de PontChâteau, ont cheminé avec commentaires sur des sentiers appréciés de tous.

> Belote et Loto étaient également au menu de la matinée.

> Plus de 600 convives se sont ensuite restaurés autour de plateaux-repas dans la salle de l'hippodrome.



L'après-midi, la troupe MILLE SABORDS a tenu en haleine 450 spectateurs avec un récital composé de chants de marins parfois mélancoliques qui retracent les conditions de vie difficile des marins en mer.

Nous tenons à remercier nos collègues du secteur de PontChâteau pour leur investissement dans l'organisation de cette journée.

La réussite de cette journée, conforte nos actions ayant pour objectif de favoriser le lien social, les activités de loisirs actifs, facteurs du maintien en bonne santé et du bien vieillir.



## Résultats du concours de pétanque



### ÉQUIPES FÉMININES

#### 1ER FÉMININE

- ST MARS DU DÉSSERT
- Martin Michelle, Lorieu Jacqueline,
- Battard Joceline

#### 2E FÉMININE

- PETIT-MARS
- Peslerbe Marie-Claude, Quithel
- Eliane, Viel Nadine

#### 3E FÉMININE

- CONQUEREUIL
- Bouju Simone, Ménager Annick,
- Martin Blandine

#### 4E FÉMININE

- CONQUEREUIL
- Perion Paulette, Hamon Marie-Anne,
- Ménager Sylvie

### ÉQUIPES MIXTES ET MASCULINES

#### 1ER

- ST HERBLON
- Dupas Michel, Leroy Henri,
- Dupas Guy

#### 2E

- ANCENIS
- Froger Michel, Moreau Michel,
- Arnaud Yannick

#### 3E

- PETITS-MARS
- Chevalier Jean-Paul, Quilhet Yvon,
- Blain Patrick

#### 4E

- ST GÉRÉON
- Ménéboode Albert, Gervais Josiane,
- Gentilhomme Michelle

## Résultats du concours de belote



#### 1ER

- Ginette Glaumé

#### 2E

- Gilbert Glaumé

#### 3E

- Christian Morilleau

## **Les clubs en action**

### **Le Club de l'Amitié d'Héric**

Le Club de l'Amitié d'Héric est parti fin mai en Corse dans le cadre ANCV, à l'Île Rousse, Hôtel Joseph Charles en 2 groupes.

Marcel Lemasson, cheville de notre Club depuis 15 ans, qui vient de décéder, comme dans tous nos séjours, s'est impliqué pour que tout soit parfait et cela l'a été. L'organisation, l'accueil, le cadre et les sorties.



Marcel qui a tant donné de son temps pour le club, Générations Mouvement, et toujours là pour les autres Clubs aussi, a tracé le chemin que nous allons suivre, malgré son absence

Il était disponible, infatigable, ne renonçait pas devant les obstacles.

Merci Marcel

---

### **Pays de Retz**

#### **SORTIE À BROCÉLIANDE**

Le vendredi 06 mai 2022, 56 membres des clubs Générations mouvement de Chaumes en Retz sont allés passer la journée aux jardins de Brocéliande un ESAT qui permet à de jeunes adultes en situation de handicap de suivre une formation professionnelle et ainsi de s'insérer dans la vie. Après un arrêt en cours de route à La Gacilly qui nous a permis d'admirer les étonnantes fresques murales, et un succulent repas au restaurant « le Pommeret » à Bréal sous Montfort qui fait aussi partie de l'ESAT, nous avons visité en petit train les extraordinaires jardins de Brocéliande sous la houlette d'une guide bénévole très documentée.



Le soleil et la bonne humeur étaient de la partie et tout le monde est revenu enchanté !!

Marie Odile Renaudin

---

### **Verger communal d'Arthon**



Les 13 bénévoles « membres » de Générations mouvement organisent dans le cadre des journées du patrimoine, en partenariat avec la municipalité une porte ouverte au verger

Le samedi 17/09/22 de 14h à 16h30

Le dimanche 20/09/22 de 10h à 12h et de 14h à 16h30

A cette occasion, nous vendrons des fruits du verger (pompes et poires).

La vente se poursuivra les mardis de septembre, octobre et novembre de 14h à 16h jusqu'à épuisement de la récolte.

Marie Odile Renaudin

## ***Club Bon Accueil de St-Sulpice-des-Landes***

Le repas du club le jeudi 5 mai dernier, a été pour nous l'occasion de remercier Michelle Guyot, pour ses 16 années de présence au sein du bureau, dont 6 ans en tant que présidente.

Elle a souhaité passer la main, mais continue de s'occuper de la partie voyage.

Grâce à elle, depuis 2013, nous avons pu voyager aux quatre coins de France !

Merci Michelle, et bienvenue à Claude Ploteau, notre nouveau président.



---

## ***Club de la Bonne Humeur Petit Mars***

### **VOYAGE EN CORSE**



Le lundi 16 mai, une quarantaine d'adhérents du Club de la Bonne Humeur de Petit Mars se sont envolés vers la Corse pour un séjour de 10 jours.

Arrivés à Bastia, ils ont visité cette ville au travers des « Légendines Bastiaises » et apprécié un concert de chants polyphoniques corses.

Au programme, le tour du Cap Corse, visites de la région de la Castagniccia (berceau de Pascal Paoli, célèbre général de la nation corse au 18ème siècle), de la Balagne (Jardin de la Corse), de Porto, Corte, Bonifacio et Ajaccio, ville du départ.

Accompagnés par un guide remarquable et le soleil au rendez-vous, ils ne pouvaient que se montrer enchantés de leur voyage.

Sylvie Gallois

### **GÉNÉRATIONS ACTIONS : LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT, LIEN SOCIAL ET SOLIDARITÉ 2022**

Le concours Générations Actions prime des actions ou des projets dont les objectifs sont de renforcer l'attention et la bienveillance portées aux autres, de lutter contre l'isolement, de créer une véritable dynamique dans les territoires. Ces actions doivent s'inscrire dans la durée tout au long de l'année et peuvent se décliner dans différents domaines : culture, activité physique, prévention santé, accès aux services, nouvelles technologies.

Le Club de la Bonne Humeur de Petit Mars a déposé un dossier de candidature dont l'action est la restauration d'un lavoir et d'un four y attenant.

L'objectif : participer à une action collective favorisant le travail d'équipes, créer une dynamique sur le site en suscitant l'intérêt des promeneurs et des randonneurs et permettre aux générations actuelles et à venir d'appréhender la vie de leurs ascendants.

Sylvie Gallois

## *Amicale des retraites de Treillieres*

Cette année, notre voyage ANCV était à la GRANDE MOTTE du 18 au 25 juin 2022.

Au programme, visite commentée des différents quartiers à bord du petit train :

- > Découverte de Saintes Maries de la Mer,
- > De Saint Jean du Gard,
- > De la magnifique Bambouseraie d'Anduze
- > D'Aigues Mortes

Et pour finir une journée à la ferme d'élevage de taureaux.

Une semaine bien remplie qui a ravi les 50 personnes présentes à ce voyage dans la bonne humeur, et le plaisir de se retrouver.

*Jeanine LORET*



## *Sillon & Isac*

### CAMPBON

Le 5 mai dernier, les Aînés Campbonnais ont reçu « Les Compagnons de la Tour Landry ».

Deux heures de bonheur à l'écoute de chansons qui nous rappellent nos belles années, qui nous interpellent, qui donnent à réfléchir sur notre monde et notre façon d'agir. Des chansons et des interprétations qui nous font rire lorsqu'ils nous parlent « du petit oiseau joli qui a faim » (Cui -cui-cui chante le petit oiseau joli), de la chorale, de leurs villages avec l'abbé ou d'un mexicain basané. Le public est conquis et il en redemande. Nous les laissons enfin partir, mais nous, nous avons des airs pleins la tête et aussi l'envie de les revoir.



### ESCAPADE AUX PAYS DU SOLEIL

Les Aînés Campbonnais accompagnés de Savenaisiens, de Prinquelais, de Capellonésiens sont partis pour une semaine en séjour ANCV dans le Var aux Issambres. La Côte d'Azur nous a montré ses belles plages avec une mer Méditerranéenne d'un bleu magnifique sous le soleil, ses villes dorées, la promenade des Anglais sous les palmiers, ses parfums à Grasse, Port -Grimaud

avec sa cité lacustre, Saint Tropez et ses gendarmes, Sainte Maxime dans le golfe. Nous sommes revenus bronzés avec peut-être pour certains quelques coups de soleil, mais enchantés de notre séjour.

C'est avec joie que nous repartirons l'année prochaine si tout va bien !!

Josette Fortun



## **Pôle d'Ancenis**

### **VARADES**

“L'amicale des Retraités de VARADES a organisé son voyage annuel en GRECE et les CYCLADES, en mai dernier.

38 adhérents étaient présents, avec un temps très agréable et avec une très bonne ambiance.



### **ANCENIS SAINT-GÉREON**



“Le Club de l'Amitié a réalisé sa journée portes ouvertes le samedi 25 juin 2022, afin de montrer l'ensemble de ses activités et de ses manifestations, ainsi que tous les voyages et sorties d'une journée proposée.

Une centaine de personnes y sont venues, avec beaucoup de questions.

Près d'une dizaine de personnes sont devenues nouvelles adhérentes.

## **Erdre et Donneau**

### **RIAILLÉ**

« Voyage du Club du Bon Accueil de Riaillé au Marais Poitevin, journée agréable et pleine de découvertes »

### **MOUZEUIL - CLUB MOUZEILLAIS DE L'AMITIÉ**

Mouzeuil est une petite commune jeune où le nombre d'écoliers est beaucoup plus important que le nombre de retraités.

Malgré cela, en 2011, le Club Mouzeillais de l'Amitié devenait porteur de projet pour le programme « Seniors en Vacances ».

Et c'est ainsi que l'aventure a commencé, avec 35 participants de Mouzeuil et des communes environnantes.

Depuis, chaque année, nous renouvelons l'expérience avec des groupes de 35 à 50 participants.

Nous avons ainsi fait connaissance du centre de la France, du Nord, de la Bretagne et de la Normandie.

L'an prochain, encouragé par l'expérience d'autres associations, nous projetons un séjour plus lointain et plus coûteux : ce sera donc la Corse.

Pari gagné : le groupe est déjà complet.

Depuis onze ans, bien sûr, nous avons perdu des participants, nous en avons connu d'autres, mais nous avons gardé la convivialité et la bonne entente du début.

L'organisation de ces séjours reste un plaisir grâce au travail d'équipe effectué dans la bonne humeur.



## PIQUE-NIQUE ANNUEL

Après ces deux années compliquées, le Club a invité ses adhérents au pique-nique annuel le mercredi 22 juin 2022.

Le choix a été fait de commander à des fournisseurs locaux : traiteur, fromages et pain cuit au bois.

La digestion s'est effectuée en faisant des parties de belote, tarot, scrabble et pétanque.

La soixantaine de convives présents ont été ravis de leur journée.



## Pays de la Mée



Le Pôle du Pays de la Mée a organisé une conférence à Soudan sur la mémoire, animée par Bernard David, professeur retraité du Maine-et-Loire. Une cinquantaine de participants y ont participé avec beaucoup d'intérêt.

«Comment fonctionne notre mémoire ? » La mémoire est un capital précieux qui évolue tout au long de la vie. Il n'existe pas une mémoire, mais des mémoires qui sont complémentaires et qui nous permettent d'intégrer,

conserver et restituer des informations, pour interagir avec notre environnement. Elle rassemble les savoir-faire, les connaissances, les souvenirs. Elle est indispensable à la réflexion et à la projection de chacun dans le futur. Il est important de connaître et de comprendre le fonctionnement de notre mémoire pour mieux la valoriser, l'entretenir et la protéger.»

Marie-Gé

## Verger de la Garenne

Bientôt la récolte au Verger de la Garenne !

Vous pourrez nous rencontrer lors de la journée du patrimoine, le samedi 17 septembre : visite du verger, dégustation de pommes...

Nous vous convions à venir découvrir le verger, dimanche 16 octobre lors de la « porte ouverte » : vente de pommes et jus de pomme, ventes de pommiers et poiriers.

Vous pouvez également nous

apporter votre aide pour les récoltes de pommes, tous les mardis après-midi de septembre et octobre (sur inscription).

Toute l'année, partage de connaissances autour de la greffe, la taille et le soin aux arbres, sans oublier le meilleur : la dégustation des pommes !

Renseignements et inscriptions auprès de **Gabriel Hérault** au **06 41 67 96 95**





## **Evadion 44**

### **La Pologne**

43 adhérents Générations Mouvement 44, ont pris leur envol au matin du 21 juin pour découvrir le pays de Chopin, j'ai nommé la Pologne.

La Pologne est un état d'Europe centrale ayant une frontière avec l'Allemagne à l'ouest, la Tchéquie au sud-ouest, la Slovaquie au sud, l'Ukraine à l'est-sud-est, et la Biélorussie à l'est-nord-est, la Lituanie, et l'enclave de la Russie au nord-est. Par sa population de 38 millions d'habitants, la Pologne est le 34ème pays le plus peuplé au monde.

Ce pays a subi plusieurs fois le joug de ses voisins (Allemagne, l'Autriche, la Russie) qui se sont partagés le territoire. En 1989, la Pologne se libère du régime communiste et dans la décennie suivante, elle entre dans l'Alliance Atlantique et l'Union Européenne.

La culture Polonaise est riche. Elle possède 17 sites classés par l'UNESCO et 54 sites historiques nationaux sont répertoriés.

Nous avons fait la découverte de :

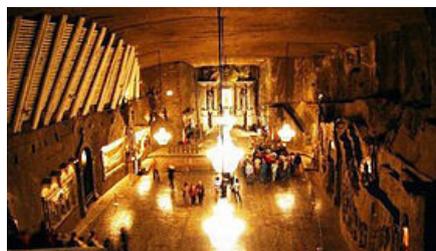
#### **> Varsovie :**

La capitale de la Pologne. Son architecture extrêmement variée reflète son long passé mouvementé, des églises gothiques et des palais néoclassiques aux blocs d'immeubles de l'ère soviétique et aux gratte-ciels modernes. La vieille ville a été restaurée après avoir été massivement détruite lors de la Seconde Guerre mondiale. Son centre est la Place du Marché, avec ses bâtiments pastel et ses terrasses de cafés. Le monument de la Sirène qui trône en son cœur est le symbole de la ville.

#### **> Le Domaine princier de Nieborow et le sanctuaire de la Vierge Noire de Jasna Gora Cracovie :**

Ville du sud de la Pologne près de la frontière avec la République tchèque, est connue pour son centre médiéval bien préservé et le quartier juif. Sa vieille ville - entourée par le parc Planty et les vestiges de l'enceinte médiévale de la ville. Le site de la Halle aux draps, un avant-poste commercial à la Renaissance, et la basilique Sainte-Marie, une église gothique du XIVe siècle

#### **> La Mine de sel de Wieliczka :**



Exploitée depuis le 13ème siècle, elle comprend neuf niveaux et 300 km de galeries. Elle est maintenue à une température de 14 degrés Celsius. On y découvre des illustrations de l'évolution technique du travail.

#### **> Les Camps de Concentration Auschwitz-Birkenau :**

Qui ne nous laisse pas indifférents et nous font froid dans le dos par leurs Histoires.

#### **> Wroclaw :**

Située sur le fleuve Oder dans l'ouest de la Pologne Elle est réputée pour sa place du marché, bordée de maisons élégantes. Sur la place se dresse aussi l'ancien hôtel de ville gothique avec sa grande horloge astronomique.

#### **> Poznan :**

Située au bord de la rivière Warta dans l'ouest de la Pologne. Elle est connue pour ses universités et sa vieille ville, qui comprend la place du vieux marché bordée de bâtiments de style Renaissance. L'horloge de l'hôtel de ville se compose de chèvres mécaniques qui se donnent des coups de cornes à midi.

#### **> Torun :**

Ville avec accès à la Vistule.

#### **Malbork et son Château des Chevaliers Teutoniques.**

#### **> Gdansk :**

Une ville portuaire située au bord de la Baltique, en Pologne. Au centre de sa ville principale, reconstruite après la Seconde Guerre mondiale, se dressent les façades colorées du Long Marché, qui abrite aujourd'hui des magasins et des restaurants



À proximité, se trouve la statue en bronze de Neptune, Gdańsk est également le centre du commerce mondial de l'ambre.



Semaine bien remplie, mais nous revenons avec des souvenirs pleins la tête et les yeux remplis de très belle images

L'année prochaine Evasion 44 vous propose un séjour à la neige et la découverte de L'Irlande du Sud.

## PROCHAINE DESTINATION 2023

Séjour en Irlande

Ce séjour se déroulera sur une période de 8 jours/7 nuits, par un circuit, Dublin, Calway, Connemara, Kerry, Dingle.

Aujourd'hui, 100 Adhérents sont inscrits. Au vu des dernières informations reçues, nous avons la possibilité d'accueillir 20 nouveaux Adhérents. Le séjour se déroulera en trois périodes, au mois de «Mai 2023», pour un montant de 1 550 € dont un versement de 500 € à l'inscription.

Pour plus d'information appeler

> Mme Jeannine Charrier, 06 32 07 31

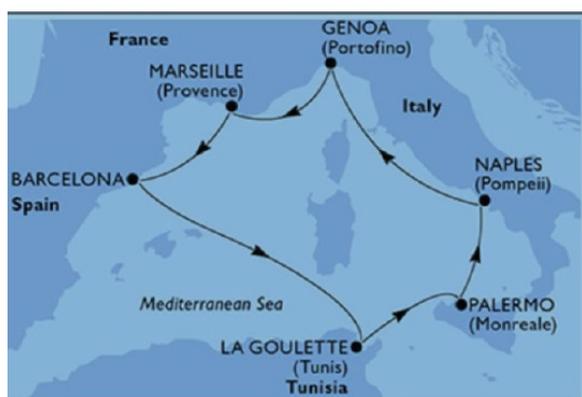
> Mme Josette Fortun 06 63 99 34 61

EVASION 44



## MSC CROISIÈRE

### ITINÉRAIRE



Croisière en Méditerranée – 8 Jours et 7 nuits du 2 octobre 2023 au 09 octobre 2023

Prix : 1 300 €

Informations et réservations auprès de la Fédération Départementale de Loire Atlantique

Tél: 06 38 52 22 10

Email: fede44@gmouv.org

\* Le prix, indiqué par personne, comprend : La croisière au départ de Marseille pour 7 nuits, et l'itinéraire indiqué sous réserve de modification, l'hébergement base cabine double Intérieur, vue mer et Balcon ambiance Fantastica, la pension complète à bord, le forfait boissons Easy les taxes et charges portuaires, les frais de service hôtelier obligatoires inclus (70 € par personne adulte de plus de 12 ans.) et 3 excursions.

Le prix, indiqué par personne, ne comprend pas : les excursions hors les 3 excursions inclus, spa, photos, etc. et, les formalités, les dépenses personnelles, etc. Conditions particulières de vente sur msccroisieres.fr. IM075100262

\*\*\*sous réserve de disponibilités au moment de la réservation

## **Patrimoine**

### *L'outil en main*

En France l'OUTIL en MAIN compte plus de 240 Associations, 5000 bénévoles donnent de leur temps.

3000 enfants participent aux différents ateliers sur le territoire. Dans notre département, 23 Associations sont actives.

L'OUTIL en Main a pour but l'initiation des jeunes dès l'âge de 9 ans, aux métiers manuels, par des gens de métier, artisans ou ouvriers qualifiés, bénévoles à la retraite, avec de vrais outils au sein de vrais ateliers. Il permet aux Hommes et Femmes de métier, riches d'expérience de rester dans la « vie active » en transmettant aux jeunes générations les gestes de leur métier, avec un savoir-faire qui ne s'apprend pas dans les livres et l'amour du travail bien fait.

L'OUTIL en Main de la région de MACHECOUL a été créé le 1/4/2011, suite à l'initiative de Mr Pascal Beillevaire, fromager et élu de cette commune. Après divers contacts, Mr PORTOLEAU Jean Luc, (meilleur ouvrier de France en Plâtrerie), actuellement Président, avec une équipe de bénévoles ont créé cette association. A ce jour, 15 métiers sont pratiqués. (carreleur, menuiserie, cartonnage, couture, maçonnerie, réparateur de vélo, mécanicien auto, mosaïque, jardinage, faïencerie, etc.)

Chaque année, suite à la participation au forum des associations, par « le bouche à oreille », une vingtaine de jeunes s'inscrivent pour une période de 2 ans. Ils seront accompagnés et encadrés par une équipe

d'encadrants fluctuante de 30 à 40 bénévoles.

Le montant de la cotisation est de 120€/an.

Ces ateliers sont des lieux de rassemblement, d'échange, de transmission entre jeunes et anciens aussi bien en milieu rural qu'en milieu urbain. Il a pour but la revalorisation de tous les métiers manuels artisanaux, métiers du bâtiment, métiers du patrimoine.

Pour devenir encadrant dans l'un de ces ateliers à l'outil en Main, il suffit d'une rencontre avec Mr le Président et son équipe.

#### **Épanouir l'Enfant :**

Les gens de métier, retraités font œuvre utile en contribuant à l'épanouissement de l'enfant et en lui faisant découvrir leur métier.

Les jeunes par deux, durant 4 séances dans un atelier changent et découvrent un nouveau métier suivant un calendrier établi auparavant.

Thaïs : j'adore le bricolage.

Ethane : Savoir quel métier je ferai demain, de mieux appréhender le monde du travail et mieux me connaître.

#### **Comment es-tu arrivé à cet Atelier ?**

Thaïs : Ma Grand-Mère m'a conseillée suite à un jeune qui était venu.

Ethane : Un choix personnel pour avoir une activité le mercredi après-midi

Des parents complices, par « le bouche à oreille », et main-

tenant j'encouragerai d'autres enfants à y participer.

Ils reprennent ainsi, chaque semaine, quelques heures d'activité réelle, le goût des projets et profitent de la relation privilégiée de grands-parents/petits-enfants, ce qui donne à cette action une dimension exceptionnelle.

#### **Par cette rencontre inter génération l'Ancien permet à l'Enfant :**

1. De développer sa dextérité manuelle, d'apprendre le geste juste, de se découvrir un talent

2. Il contribue à éveiller le regard de l'enfant sur un tel ouvrage et ce qu'il représente de savoir-faire, de patience.

3. Il le sensibilise à son environnement architectural.

#### **Les 10 fondamentaux de l'Outil en Main :**

1. Initier les enfants à la connaissance et à la pratique des métiers

2. Développer leur dextérité manuelle

3. Découvrir et travailler la matière

4. Élaborer et réaliser un bel ouvrage

5. Apprendre le respect de l'outil et du travail bien fait

6. Découvrir et se découvrir en prenant confiance en soi

7. Éveiller leur regard,

8. Susciter des vocations

9. Maintenir un lien intergénérationnel

10. Mieux vivre ensemble et participer au « bien vieillir »



L'Outil en Main

Une Association qui aujourd'hui a le mérite d'exister, de transmettre des savoirs, car les besoins sont énormes dans nos territoires.

Une équipe de bénévoles, qui participe à la transmission des savoirs faire, aux liens intergénérationnels, au mieux vivre ensemble tout cela dans une convivialité partagée.

Louis ROUSSEAU  
Christian AUDION

## Dictée nationale à Piriac

2022 a vu la dictée nationale se dérouler en Loire-Atlantique, seul département français à avoir un fleuve et un océan dans son nom.

Une participante vous fait partager son ressenti :

« Nous sommes 34 participants dont 10 messieurs à attendre avec stress et impatience le texte concocté par Yves Charreau, auteur reconnu de Jallais. Le titre en était "La navigation fluviale".

Il nous a fait voyager sur le canal de Nantes à Brest, nous distillant

au passage, comme des écluses à passer, pièges grammaticaux et problèmes d'orthographe.

Le début du texte assez simple, s'est révélé de plus en plus compliqué avec à l'arrivée "l'exceptionnel apogée d'une flânerie automnale".

La correction a évidemment entraîné de nombreuses questions et discussions passionnées. Ce fut une superbe expérience avec de riches rencontres et une belle émulation entre les clubs. Tous ont promis de se retrouver l'an prochain ! Les trois jours furent

bien remplis Très bonne semaine. Nous les petites mains avons pris la suite pour corriger ce très beau texte. Le Président national a remis à chacun un cadeau (des livres sur ce beau département qu'est la Loire-Atlantique).

Pour 2023 se sera le tour du Maine et Loire.

*Josette Fortun*



## BEAUTÉ ET DIFFICULTÉS DE LA LANGUE FRANÇAISE

Le chien aboie quand le cheval hennit et que beugle le bœuf et meugle la vache.

Les moineaux piaillent, le faisan et l'oie criaillent quand le dindon glousse.

La grenouille coasse mais le corbeau croasse et la pie jacasse.

Et le chat comme le tigre miaule, l'éléphant barrit, l'âne braie, mais le cerf rait.

Le mouton bêle évidemment et bourdonne l'abeille.

La biche brame quand le loup hurle.

Tu sais, bien sûr, tous ces cris-là mais sais-tu ?...

Que si le canard nasille, les canards nasillardent,

Que le bouc ou la chèvre chevrote,

Que le hibou hulule mais que la chouette, elle, chuïnte,

Que le paon braille, que l'aigle trompète.

Sais-tu ?

Que si la tourterelle roucoule, le ramier caracoule

et que la bécasse croule, que la perdrix cacabe,

que la cigogne craquette et que si le corbeau

croasse, la corneille corbine et que le lapin glapit quand le lièvre vagit.

Tu sais tout cela ? Bien.

Mais sais-tu ?

Que l'alouette grisolle ?

Tu ne le savais pas. Et, peut-être, ne sais-tu pas davantage que le pivert picasse. C'est excusable !

Ou que le sanglier grommelle, que le chameau blatère

Tu ne sais pas non plus peut-être que la huppe pupule

Et je ne sais pas non plus si on l'appelle en

Limousin la pépue parce qu'elle pupule ou

parce qu'elle fait son nid avec de la chose qui pue. Qu'importe !

Et encore sais-tu que la souris, la petite souris grise : devine ? La petite souris grise chicote !

Avoue qu'il serait dommage d'ignorer que la souris chicote et plus dommage encore de ne pas savoir, que le geai cajole !"

Et que l'homme picole !

. On dira après que le français n'est pas compliqué ! Ce petit texte, que je vous laisse savourer est une dictée trouvée dans un vieil almanach :

*Victor Gaudin*

# Nouvelle convention signée avec notre partenaire Présence Verte, spécialiste des solutions de téléassistance



Conventionnés depuis juin 2015 l'association de téléassistance **Présence Verte Pays d'Ouest** et **Générations Mouvements 44** renforcent leur partenariat en 2022.

**Présence Verte**, créée par la MSA et **Générations Mouvement**, met en application ses valeurs de solidarité, de proximité et d'innovation avec ses partenaires. Grâce à ce partenariat, **un tarif préférentiel sur l'abonnement Activ'Zen** et sur les frais d'installation sera accordé aux nouveaux abonnés, adhérents **Génération Mouvement 44**.



Le 14 juin 2022, signature de la convention avec Christian AUDION, Président GM 44 et Jean-Claude DUDOUIT, Directeur de Présence Verte Pays d'Ouest



## Présence Verte c'est :

- Une **association** à but non lucratif, créée en 1987, certifiée AFNOR,
- Le **1<sup>er</sup> réseau** de téléassistance en France,
- Des solutions fiables et efficaces en cas de **malaise, chute, agression...** et en **prévention** !
- Un service d'aide à distance fonctionnant 24h/24 et 7j/7 avec la **centrale d'écoute**
- **Des aides financières** : les offres sont sans contraintes et prises en charge sous conditions avec : l'APA, les caisses de retraites (tiers-payant possible CARSAT et MSA) et éligibles au crédit d'impôt.
- **Des techniciens professionnels** près de chez vous.



Renforcez votre maintien au domicile et votre autonomie en choisissant votre offre !

**NOUVEAU**

Activ'mobil



## Combinez vie active et tranquillité d'esprit !

- Spécialiste de la géolocalisation auprès des professionnels, **Présence Verte** propose **une solution unique pour l'extérieur** :
- Où que vous soyez, c'est vous qui décidez de lancer l'alerte. La centrale d'écoute vous géolocalise avec la procédure de secours habituelle.
- Ce nouvel équipement discret, étanche et résistant aux intempéries a une grande autonomie de batterie. Il est idéal pour aborder les activités extérieures (randonnées, bricolage...) en toute sérénité tout en rassurant vos proches.

## Activ'zen

Téléassistance à domicile avec options (détection de chutes brutales, de fumées...)



## Activ'mobil

Téléassistance à l'extérieur avec géolocalisation volontaire



Démonstrations gratuites à domicile

presenceverte.fr

Contactez votre agence de Saint-Herblain au **02 40 41 39 26** ou [paysdouest@presenceverte-po.fr](mailto:paysdouest@presenceverte-po.fr)



# APIS PMR



## Travaux en faveur du maintien à domicile.

### Qui est APIS PMR ?

APIS PMR est une entreprise spécialisée dans les travaux d'aménagement pour le confort, l'autonomie et la qualité de vie des séniors et des personnes en situation de handicap. Elle s'adapte à votre demande et vous offre des solutions couvrant l'ensemble de votre habitat.

APIS PMR collabore avec les CLIC, CCAS, des associations de « Services À la Personne », de transports spécialisés pour des personnes à mobilité réduite, de téléassistance, des ergothérapeutes et de matériel médical.

#### POURQUOI ADAPTER LE LOGEMENT ?

Vous faites peut-être parti des 85 % des Français qui souhaitent demeurer à domicile le plus longtemps possible et adapter leur logement face à la perte d'autonomie plutôt que d'intégrer un établissement spécialisé. Cependant 94 % des logements français sont inadaptés à l'avancée en âge.

Lorsque l'on est en situation de handicap, ou lorsque l'on avance en âge et que les premières difficultés au sein du logement apparaissent, adapter son domicile avec APIS PMR permet de continuer à vivre chez soi sereinement, c'est-à-dire avec sécurité, confort, autonomie et qualité de vie.

L'adaptation du logement permet notamment de prévenir les risques d'accidents domestiques tels que les chutes (plus de 10 000 décès par an et autres graves conséquences : fractures et traumatismes, dépendances...), de maintenir le niveau d'autonomie actuel voire de retrouver un meilleur niveau d'autonomie.

En complément des aides techniques médicales et des services de santé et de maintien à domicile, l'adaptation du logement est une vraie alternative à la maison de retraite, pour un coût également inférieur.

#### QUELLES SOLUTIONS PROPOSENT APIS PMR :

APIS PMR réalise des travaux d'adaptation pour l'ensemble de l'habitation : douche sécurisée, monte-escalier, chemin lumineux, main courante, rampe...

APIS PMR propose une approche spécifique, avec une qualité de service adaptée aux besoins et aux attentes de ses clients : RDV rapide, vision globale des besoins d'aménagement du domicile permettant un diagnostic complet et cohérent, conseils, devis détaillés, modélisation en 3D des nouveaux aménagements, des travaux, aide à l'appropriation des aménagements, garantie décennale...

#### COMMENT FINANCER SES TRAVAUX ?

De nombreuses aides financières (crédit d'impôts, ANAH...) encouragent l'adaptation du domicile et permettent aux foyers modestes de considérablement en réduire la facture. Un crédit d'impôts de 25% permet notamment le financement de travaux, y compris lorsque la démarche est réalisée en prévoyance.



# APIS PMR



### Travaux en faveur du maintien à domicile

(Douche sécurisée, barre d'appui, monte escalier, porte de baignoire, chemin lumineux...)

☎ 02.28.05.39.76

[www.apispmr.fr](http://www.apispmr.fr)

## 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.



*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

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*

### **POUR VIEILLIR HEUREUX**

Prenez deux décilitres de patience,  
Trois poignées de tolérance,  
Et un paquet de bon sens ;

Ajoutez une tasse de bonté !

Ne pas oublier une pincée  
De cette plante rare,  
Nommée simplicité,

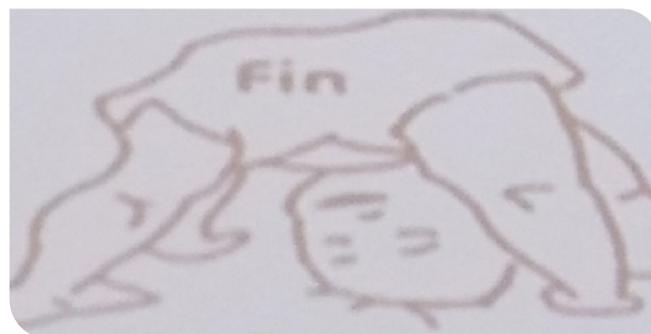
Assaisonnez d'un peu d'humour,

Imprégnez le tout  
De Beaucoup d'amour ;

Laisser mijoter... et absorbez !

C'est ainsi que vous obtiendrez  
Une excellente journée !

Merci de votre attention



# Les recettes de Josette

La fin de l'été approche nous allons nous lancer dans la cuisson des soupes avec des légumes que vous trouverez dans votre potager...

Quelques recettes que j'apprécie particulièrement

## Soupe de courgettes, gingembre

### Ingrédients (4 personnes)

1 kg de courgettes  
2 oignons  
1 mx de gingembre (comme vous aimez)  
1c à s d'huile olive  
Sel poivre  
Eau (ne pas couvrir les courgettes)  
Crème

### Préparation

Laver les courgettes et les couper en morceau,

Eplucher et émincer les oignons et le gingembre,

Les faire revenir dans l'huile à feu doux pendant 5 mn,

Ajouter les courgettes, l'eau, le sel, le poivre et laisser cuire 15 à 20 mn, après ébullition,

Mixer finement et ajouter la crème

Cette soupe se mange chaude ou froide (alors la faire 6h avant dégustation)

Pour un dîner un peu plus sélect servir avec des gressins.



## Velouté de potimarron et variations

### Ingrédients (4 personnes)

1kg de chair de potimarron  
2 oignons  
1 gousse d'ail  
10cl de crème  
2c à c d'huile d'olive  
Noix de muscade  
Sel

### Préparation

Eplucher et couper en morceaux le potimarron

Eplucher et émincer les oignons et l'ail et faire revenir dans l'huile pendant quelques minutes

Ajouter le potimarron un peu d'eau et laisser cuire pendant 20 à 25 minutes après ébullition

Mixer, ajouter la crème, râper un peu de noix de muscade

Vous pouvez y mettre des châtaignes que vous aurez fait cuire séparément. En mixer une partie avec le potimarron et mettre des morceaux dans l'assiette.

De la cannelle (si vous aimez) la mettre en début de cuisson du velouté (2c à c) avec l'oignon

De l'avocat coupé en morceaux et ajouter quelques gouttes de Tabasco

Du bacon que vous ferez griller dans un peu d'huile pour qu'il devienne croustillant. Emiettez sur l'assiette au moment de servir

Vous pouvez servir avec des tranches de pain grillé chaudes

## Prochains événements



**CELTES DE TOUS PAYS**  
**5 NOVEMBRE**  
13H30 ET 17H À ANCENIS  
**6 NOVEMBRE**  
14H30 À ORVAULT



**VERGER DE SAUVEGARDE**  
**NORT SUR ERDRE**  
JOURNÉE DU PATRIMOINE  
**LE 17 SEPTEMBRE**  
JOURNÉE PORTES OUVERTES  
**LE 16 OCTOBRE**



**FINALE NATIONALE DE**  
**PÉTANQUE**  
**DU 20 AU 23 SEPTEMBRE**  
PORT - BARCARÈS

## Garder le contact

### Générations 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

### Générations 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...

Le prochain numéro paraîtra en Décembre 2022  
Merci d'adresser vos propositions d'articles et photos  
avant le 31 Octobre 2022.

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

## Nos partenaires

