

Dynamiques et Solidaires

N°108 - FEVRIER 2023

Ce magazine est destiné à :

M.....



COM !

muniquons



Communiquons !

EDITORIAL

- Facilitons et encourageons « les Adhésions» !!! 2

INFORMATIONS

- Échos de la Confédération Française des Retraités (CFR) 4
- Les appels téléphoniques, les SMS et les courriels frauduleux 5

LES CLUBS EN ACTION

- Joué sur Erdre – Club de l’Amitié 6
- Varades, L’Amicale des Retraités 6
- Anetz, Club « Bon Accueil » 6
- Héric – Club de l’Amitié 7
- Louisfert – Club « A.L.V.C. » 7
- Saint Aubin les Châteaux 8
- Amitié Aubinoise 8
- Bouvron, Club « retraite loisirs » 9
- Les Touches 9
- Le Loroux Bottereau 9
- La Haye Fouassière 10
- Pays de Retz 10

INFOS PRATIQUES

- Evasion 44 11
- Patrimoine 12
- Dictée 13

RECETTE

- La recette de Josette 14

PROCHAINS ÉVÉNEMENTS 16

GARDER LE CONTACT 16

NOTRE PROCHAIN NUMÉRO 16

NOS PARTENAIRES 16

Le titre de la couverture de notre Dynamiques et Solidaire s’intitule : Communiquons !

Ce titre n’est pas anodin, il est le socle de notre vie quotidienne, cette envie de communiquer est notre moteur,

Il est aussi, le lien social qu’il faut préserver, en ces temps troublés, il est salutaire, et voire même indispensable !

Votre Fédération en fait une de ses priorités pour l’année 2023 : Communiquons :

Entre les différentes Associations et les Clubs des Pôles régionaux qui la composent, afin de mutualiser vos projets, vos activités, et donc les nourrir d’échanges conviviaux et positifs.

Avec votre Fédération Départementale, en étant à votre écoute, en vous apportant les informations utiles et positives, au bon fonctionnement de vos Associations et de vos Clubs

Avec plus d’échanges, avec les Administrateurs des Pôles, afin de mieux connaître vos préoccupations et vous apporter les réponses que vous attendez !

Mais aussi, en modernisant nos outils de communication par :

Un livret d’accueil, mis à votre disposition, vous aidant à recruter de nouveaux Adhérents, voire de nouvelles Associations ou Clubs

Un site internet en cours de rénovation, plus riche et qui vous apportera des réponses à vos demandes, mais aussi plus accessible.

Un outil de gestion de vos Adhérents « SAGA », de plus en plus vulgarisé auprès de vos Associations et de vos Clubs, n’hésitez pas à vous l’approprier.

Par la parution d’une lettre d’informations « GMOUV 44 », au fil de l’eau, des informations importantes et utiles à votre Association ou à votre Club, mais aussi directement aux Adhérents, qui ont une adresse mail, selon les Thèmes traités.

Par ailleurs, sachez que notre Fédération Nationale, en relation avec la Confédération Française des Retraités, travaille sur les dossiers suivants : « défendre nos retraites, nos pensions de réversion, mais aussi sur la santé, la dépendance-autonomie et le vieillissement ». Nous ne manquerons pas de vous tenir informés.

Cet ensemble doit donc nous permettre de mieux communiquer entre nous, et avec notre environnement dans les Pôles, mais aussi, d’être mieux défendus.

Ce projet vous convient ? Alors utilisez ces outils

N’hésitez pas de revenir vers nous, si besoin, c’est toujours très enrichissant d’échanger !



Guy BERNARD
Administrateur du Pôle
d’Ancenis Saint Géréon

Une décoration méritée pour Jean-Claude Dollet

Ton engagement dans la vie était naturel depuis ta jeunesse en étant moniteur de colonies de vacances et scout de France, voilà un bon démarrage dans la vie civile, d'être au service des autres.

Pour accéder ensuite à l'enseignement vers des horizons lointains de la Côte d'Ivoire en faisant le service militaire.

Administrateur à la protection sociale et naturellement la formation du milieu que tu fréquentes se fera dans l'intérêt des personnes afin qu'elles puissent trouver leur place dans la société.

Directeur départemental de l'agence nationale de l'emploi dans le Maine et Loire, l'Ille et Vilaine et la Guyane, tu aideras à chacun de trouver sa place dans la vie professionnelle.

Président de la chorale « Chantevigne de la Haie-Fouassière » cela complétait pour ton équilibre mental d'une vie bien remplie d'énergie de bémol et de dièse et de compétence.

Ton dévouement se fera aussi à la commune de la Haie-Fouassière de 1996 à 2016 dans le conseil municipal, ton sens du social te conduira naturellement au C C A S, et conseiller communautaire de 2003 à 2016, vice-président dans le relais d'assistants maternels et dans l'organisation de la semaine bleue intercommunale pour développer le lien social, l'intergénérationnelle, la prévention de la santé pour tous.

LA CONVIVIALITÉ ET LE VIVRE ENSEMBLE EST TOI-MÊME.

Nous avons commencé à travailler ensemble au C L I C « villes villâges », le centre local d'information et de coordination pour les personnes âgées, de 2006 à 2017. Les communes de Vertou, St Sébastien, Basse- Goulaine et Communauté sèvre et Goulaine.

Tu as fédéré une équipe porteuse d'espoir pour le mieux vivre des aînés de notre pays proche du vignoble.

Génération Mouvement a été la deuxième association ou nos pas se sont retrouvés au conseil départemental. Tu as su impulser : la création de vive la vie de la Haie-Fouassière au sein de cette fédération départementale avec multiples activités, forte de 12000 adhérents en Loire-Atlantique et 650000 adhérents en France.

En 2010 les ateliers l'aide aux aidants aux maladies dégénératives ont été mises en place à Vertou, le Loroux -Bottereau et Clisson.

- De 2017 à 2021, Représentant des usagers à l'hôpital intercommunal de Sèvre et Loire
- De 2019 à 2022 du devendra Président de l'association Clic Vallée de Clisson, Sèvre et Maine pour le territoire de 16 communes.

Je sais que cette médaille d'argent, tu souhaites associer tous les anonymes qui partagent avec nous ces activités de service, de bénévolat ou qui l'ont partagé par le passé.

C'est aussi un encouragement pour poursuivre le dévouement auprès des autres.

Merci pour ton implication et ton témoignage.

Ce que tu as semé dans ton engagement germera dans les nouvelles générations.

*Clément Boucard
Président d'Honneur*



Échos de la Confédération Française des Retraités (CFR)

Avant de parler de la réforme des retraites, nous vous informons que vos retraites de base (CARSAT ou MSA, mais aussi : SRE, CNRACL, CNAVPL), seront revalorisées de 0,8 % au 1er janvier 2023.

Les pensions de réversion seront aussi revalorisées de la même façon (CARSAT ou MSA, ainsi ASI et ASPA).

Cette revalorisation concerne 14 millions de personnes et sera effective dès le mois de février 2023. C'est la troisième fois que ces pensions sont revalorisées en un an. (1,1 % au 1er janvier 2022, 4 % au 1er juillet 2022, et 0,8 % au 1er janvier 2023)

Rappel pour AGIRC-ARRO : 5,12 % au 1er novembre 2022.

Parlons maintenant de la réforme des retraites proposée par le Gouvernement

Avant d'entrer dans le corps de cette réforme, faisons un point sur notre situation actuelle et les perspectives à 10 ans.

Nous sommes actuellement près de 17 millions de retraités en France, nous serons 20 millions de retraités en France en 2030, soit un accroissement significatif du montant des retraites à verser

Parallèlement, le taux des actifs par rapport aux retraités diminue, il n'est plus que de 1,7 pour 1 retraité. Or, rappelons que nous sommes dans un régime par répartition, dont le principe est que ce sont les actifs, qui, avec leurs cotisations, financent les retraites. Heureusement que la croissance est présente, et permet d'atténuer le déficit des caisses.

Des sirènes politiques souhaiteraient que soit intégré au calcul des retraites, une partie significative de retraite en capital. Ce système existe déjà dans certaines branches, mais représente une infime partie des retraites. Cette évolution serait désastreuse, car elle aurait pour conséquence de faire « sauter » le régime par répartition, « intergénérationnelle », et serait porteuse de risques financiers, en cas de dévaluation monétaire (demandez aux Anglais, ce qu'ils en pensent ».

Notre régime par répartition est envié par beaucoup de Pays, alors conservons-le !

Outre le recul de l'âge de départ en retraite, le Gouvernement propose quelques avancées intéressantes :

- Retraite minimum pour un taux plein à 85 % du SMIC net, pour les nouveaux retraités, mais aussi pour ceux qui sont déjà en retraite
- Prise en compte des congés parentaux à hauteur de 4 trimestres
- Prise en compte de la pénibilité
- Nouveaux droits de retraite, pour ceux qui ont pris leur retraite, et repris à travailler
- Maintien et amélioration de la retraite progressive.

Par contre, rien pour les pensions de réversion, notamment sur le plafond de ressources qui pénalisent souvent les veuves ou les Veufs.

A suivre...

Guy BERNARD

Membre de la CFR et du CO



Les enjeux du vieillissement

La France vieillit mais le défi de l'avancée en âge est encore devant nous : la part des 75 ans ou plus est passée de 6,6 % en 1990 à 9,1 % en 2015 soit une hausse de 2,5 points en 25 ans. En 2040, 14,6 % des Français auront 75 ans ou plus soit une hausse de 5,5 points en 25 ans.

L'ESPÉRANCE DE VIE EN BONNE SANTÉ

La hausse de l'espérance de vie et l'arrivée à un âge avancé des premières générations du baby-boom posent avec encore plus d'acuité la question de la prise en charge des personnes âgées en perte d'autonomie.

Car si l'espérance de vie des Français est parmi les plus élevées d'Europe, ce n'est pas le cas de l'espérance de vie en bonne santé : à 65 ans, une femme française peut espérer vivre encore près de 23,7 ans mais 10,6 en bonne santé contre 16,6 en Suède et 12,4 en Allemagne ou 11,9 au Danemark. En 2019, une femme de 65 ans peut espérer vivre 11,5 ans sans incapacité et 18,5 ans sans incapacité sévère ; un homme, 10,4 ans sans incapacité et 15,7 ans sans incapacité sévère. Depuis 2008, l'espérance de vie sans incapacité à 65 ans a augmenté de 1 an et 6 mois pour les femmes et de 1 an et 8 mois pour les hommes. En France, l'espérance de vie sans incapacité à 65 ans est supérieure de 5 mois à la moyenne européenne.

LA PERTE D'AUTONOMIE EST UN RISQUE SOCIAL

Nul ne peut se sentir immunisé face à la perte d'autonomie liée à l'âge : sur 10 personnes qui décèdent en France, 4 ont connu la perte d'autonomie dont 2 de façon sévère et 3 ont vécu leurs derniers jours en établissement. La perte d'autonomie est donc incontestablement un risque social. Le couvrir fait écho à la philosophie de notre système de protection sociale : donner aujourd'hui et recevoir lorsque le risque survient. Du fait de la démographie, le nombre de personnes âgées en perte d'autonomie va inéluctablement s'accroître même si les progrès de la médecine, les efforts de prévention et l'amélioration des conditions de vie peuvent contribuer à faire diminuer les taux de prévalence. La France devrait compter environ 20 000 personnes âgées en perte d'autonomie de plus chaque année d'ici 2030. Entre 2030 et 2040, le rythme s'accélérerait avec une hausse annuelle moyenne de l'ordre de 40 000.

LE MODÈLE DE L'EHPAD EST CONTESTÉ

Depuis 10 ans, le nombre d'Ehpad a fortement augmenté : en 2017 la France compte près de 590 000 lits contre 500 000 en 2009. Le nombre de personnels s'y est accru avec un taux d'encadrement qui est passé entre 2007 et en 2015 de 57 à 63 équivalents temps plein (ETP) pour 100 résidents. Mais cette hausse quantitative incontestable ne semble pas suffisante pour répondre à l'enjeu, en particulier parce que les résidents sont de moins en moins autonomes. Le modèle de l'Ehpad est contesté : les Français se prononcent très majoritairement en faveur du domicile alors que la France rencontre un taux de personnes en institution parmi les plus élevés d'Europe et près de deux fois plus fort qu'en Suède ou au Danemark. Ainsi 21% des personnes de plus de 85 ans vivent en institution en France.

LES FRANÇAIS SONT EN MAJORITÉ POUR LE MAINTIEN À DOMICILE

Ce manque de visibilité et d'organisation de la représentation, conjugué aux difficultés des finances publiques, et notamment des finances sociales, dans les dernières décennies, peut expliquer sans l'excuser le retard pris par notre pays, en dépit de plans successifs, pour reconstruire une politique de la longévité, notamment en prévision de l'accroissement à venir très significatif du nombre des personnes âgées dans notre société

UN NOUVEAU REGARD SUR LE GRAND ÂGE

Aider nos parents à vivre avec les autres

Un nouveau regard sur le grand âge est indispensable : inclusion et autonomie doivent être les maîtres mots.

Aider nos parents à vivre debout, avec les autres, dans la dignité, ne doit pas être une préoccupation marginale mais être au cœur de notre pacte social car elle engage, non seulement le bien-être des personnes qui nous sont chères, mais la vision que nous avons de notre société, de l'égalité femme/homme, de notre vivre ensemble, de notre vie individuelle et collective.

Il faut ensuite engager un changement profond du modèle d'accompagnement. Le défi consiste à concrétiser un principe simple : la personne âgée doit se sentir « chez soi », quel que soit son lieu de vie. Cela suppose d'affirmer résolument la nécessité de privilégier la vie au domicile de la personne, le plus longtemps possible, et donc de diminuer la part de la population âgée en perte d'autonomie résidant en établissement.

Ce nouveau modèle suppose également, car la vie à domicile présente également des risques, en particulier des risques d'isolement, de sortir d'un choix binaire entre l'Ehpad et le domicile, en développant des formes alternatives et accessibles de prise en charge : résidences autonomie, accueil familial, accueil temporaire, accueil de jour, habitat intergénérationnel et inclusif notamment.

Cette notion d'« être chez soi » recoupe trois dimensions fondamentales dont aucune n'est accessoire: le logement, qui sécurise des activités fondamentales que sont par exemple manger, dormir, se sentir en sécurité; l'intimité, entendue comme la faculté d'arranger son temps comme on veut, de décider de l'agencement de ses temps de vie, de disposer de moments pour soi; le fait d'être dans un lieu dont on se sent habitant, au cœur d'un voisinage et d'un environnement de vie (commerçants, services, relations avec le monde social, etc.).

Henri Lemoine

Texte d'Henri Lemoine, président national, en introduction aux deux journées d'information organisées à destination des représentants Générations Mouvement dans les Conseils départementaux de la Citoyenneté et de l'Autonomie et des Représentants d'usagers de Générations Mouvement, courant 2021.

➡ Les clubs en action

Montrelais - Club de l'amitié

Petite commune ligérienne restée elle-même. Dont le nom est souvent surenchéri d'une poésie fantaisiste, c'est là que quiétude et bonne humeur font la paire.

Fin août, une cinquantaine d'adhérents se sont retrouvés pour un pique-nique fort réussi grâce bien sûr, à la qualité suprême de nos chefs « barbecue » ... Nos musiciens à l'accordéon et à l'harmonica ont entonné un joyeux anniversaire (de 47 ans mariage) à la surprise générale pour Yves et Marie-Christine, puis s'en est suivi : une panoplie de chansonnettes de nos jeunes années et quelques pas de danses. Ambiance fort sympathique, météo au rendez-vous ; boules et jeux de cartes ont clos la récréation.

Pacifiquement et simplement, notre club vit sa vie : voyage à la journée, repas annuel au Poisson d'Argent, goûter de Noël ; tout en participant bien sûr aux activités interclubs.



Depuis mai 78, date de sa création, notre club n'a cessé d'évoluer. Nos pionniers s'étaient donné comme objectif : « Distraindre et entraider les anciens ». A leurs côtés, cette devise s'est profondément ancrée dans nos mémoires nous inculquant tout naturellement les atouts majeurs à sa pérennité.

Aujourd'hui nous sommes fiers de notre petit Club (83 inscrits) réputé pour sa convivialité et sa fraternité où respect et dignité règnent depuis bientôt 45 ans : Voici l'essor d'un Club de l'Amitié !!!

Repas du Pôle de la Mée - 17 Novembre 2022

Plus de 300 adhérents de Générations mouvement se sont réunis dans la salle polyvalente de Soudan, afin de partager un repas.

Sur les onze amicales que compte le pôle du pays de la Mée, sept étaient présentes : Soudan, Louisfert, Saint Aubin des Châteaux, Erbray, Moisdon la Rivière, Jui-gné des Moutiers et la Chapelle Glain. Forte de plus de 900 adhérents, l'association Générations Mouvement a réussi à réunir plus d'un tiers des affiliés lors de cette journée.

Marie-Geneviève et Claude Tanché, tous les deux administrateurs de la fédération départementale, rappellent :

« Notre but est de rendre possible la mutualisation des activités entre les onze amicales du pays de la Mée, et l'objectif es de rompre l'isolement et la solitude en organisant des activités culturelles et physiques. »

L'animation était assurée par Pascal Pertron, lequel a conquis le public en racontant des histoires et en faisant chanter les convives, accompagné de son accordéon.





Bouvron - Club retraite et loisirs

Le club retraite loisirs de Bouvron a participé pour la première fois au Téléthon le samedi 3 décembre dernier avec succès.

Une collecte de 410 euros a été réalisée au cours de cette après-midi de détente.

A ce jour le club compte 90 adhérents, en légère augmentation.

Activités à venir :

- Un voyage ANCV en alsace du 17 au 24 juin 2023
- Deux sorties à la journée ouvert à tous :
- Fête irlandaise St Patrick le 18 mars
- Fête de la langoustine à Muzillac le 2 juin
- Contact

Pierre OLIVIER : marietherese.oliviersurget@sfr.fr

Saint Géréon - Club de l'amitié - Ligné - GM ligné



“Une alliance réussie

Le club GM de Ligné et le Club de l'Amitié de Saint Géréon ont organisé un concours de tarot le 18 novembre 2022.

Pour une première : 48 personnes ont participé à ce concours, très bonne organisation avec l'appui de notre arbitre Roland LANGLOIS

« Rendez-vous au vendredi 17 novembre 2023”

Arthon en Retz - L'union des retraités Arthonnais

Deux dates à retenir :

- Concours de Belote le 18 mars 2023 à la salle Elipse à Cheméré.
- Concours de Dictée avec le soutien du Pôle du pays de Retz, le 19 mars 2023, salle des genêts à Arthon en Retz. Le thème de la dictée sera sur la fabrication de briques à Arthon. Ouverture des portes à 13h30

Renseignements au : 06 86 76 28 72



Patrimoine

LA GRIGO' SEL (LA GRIGONNAIS)

De bon matin, lors d'une foulée dans la campagne, Mr SELLIE et Mr PASGRIMAUD Michel échange leurs idées sur le S.E.L. Après contact avec l'Association des Aînés Ruraux (Génération Mouvement) la section S.E.L. a vu le jour en 2009. Cette Association Les Aînés, présentait des avantages, de par son existence et le contrat d'assurance (Arcange)

MAIS C'EST QUOI LE S.E.L. (SYSTÈME D'ÉCHANGE LOCAL)

Un S.E.L. c'est un système qui permet d'échanger, des savoirs, des biens, des services en fonction des besoins, des disponibilités et des savoirs faire de chacun au sein d'un groupe local. Ce n'est pas un troc direct. C'est un système d'échanges dit multilatéral.

Les échanges se font de gré à gré par l'intermédiaire d'une unité de compte « Le Grain de Sel » sur le temps passé, le travail effectué, la valeur d'usage et non la valeur marchande. Selon les localités, le Grain est nommé différemment (Ex : Paris « Le Piaf »). L'intérêt fondamental d'un S.E.L. est de favoriser le développement d'une économie locale.

Faire partie d'un S.E.L. permet ainsi de sortir de l'isolement, de bénéficier d'un réseau d'entraide et de prendre conscience de ce que l'on a à offrir à d'autres personnes. Arrivant dans une région, le S.E.L. favorise l'intégration sur un territoire

Graphique à retirer sur le site

UN S.E.L. COMMENT ÇA MARCHE ?

L'Association édite régulièrement les offres et les demandes de chacun. Les Adhérents se contactent individuellement ou se rencontre lors de nombreuses manifestations conviviales. Après l'échange, ils tiennent à jour leurs comptes sur un carnet de « richesse » Les débits et les crédits sont enregistrés sur les comptes des adhérents. Le fournisseur du produit ou du service voit son solde augmenter ou diminuer.

(ex : 1heure = 60 unités)



A la Grigonnais le S.E.L. a permis :

- D'accueillir des néoruraux jeunes pour les intégrer et les intéresser à la vie communale
- D'échanger des savoirs faire et des services
- De travailler avec :

LE CCASS

Les écoles autour du jardin partagé (semis, plantations, paillage, récolte)

La Municipalité (mise à disposition d'une parcelle avec eau et électricité, achat paillage)

Les restos du cœur, le secours humanitaire (distribution des légumes)

Développer des actions communes (téléthon)

Christian Audion

POUR L'AVENIR :

Les récents évènements sanitaires nous ont donné raison de ne pas relâcher nos échanges et de continuer de se faire confiance les uns les autres. D'ores et déjà de nouveaux arrivants sur la commune ont adhérer à La Grigo'SEL , trouvant dans les actions menées une façon simple et rapide de participer à la vie communale ; ils trouveront de l'aide, des conseils sans prise de tête et sans dépenser un euro.

Un souhait : que La Grigo'SEL soit pour d'autres associations un exemple à suivre, une envie de se lancer ; nous tenons à remercier les adhérents du SEL du Don de Guémené-Penfao et ceux du SEL su Gâvre qui nous avons sollicité à l'époque en 2010.

Marcel BODINEAU,
Robert MALO (initiateur du SEL),
Sylvain BRIEY (responsable du SEL depuis 2018)
et Pascal NAUDE (secrétaire de l'association).

Dictée

Finis des tergiversations adventices, l'heure est venue d'écouter ce compagnon de tous les jours, capable d'accomplir maintes tâches et de remettre sur le métier cent fois son ouvrage. Craignant sans doute que la notoriété ne lui montât à la tête, je m'étais montré très réticent à lui accorder la parole. Volte-face inespérée, mon revirement lui a réjoui la mine : je devine les émotions qu'il lui a values. Nous allons maintenant l'écouter avec de vrais délices.

« Mon ancêtre a vu le jour au XVI^e siècle, après la découverte, en Angleterre, d'un gisement particulièrement riche en plombagine, laquelle allait me constituer ; je fus taillé en bâtonnet et enchâssé dans une gaine de bois. Quelque deux siècles plus tard, un chimiste suédois découvrit que le minerai exploité contenait non pas du plomb mais plutôt une forme cristalline du carbone et un géologue allemand me baptisa graphiste. Ma matière et ma forme définitives furent créés en 1795 par le chimiste français Conté dont le nom est encore gravé sur mon corps ligneux.

Ecoliers, dessinateurs, menuisiers, écrivains, tous m'emploient différemment et à bon escient, sans nourrir le moindre noir dessein. On m'attribua moult compléments : à papier, de bois, à mine. Parlons-en, de ma mine ! Elle est graduée sur une échelle allant de « dure et sèche » à « tendre et grasse ». Je fais fréquemment grise mine ; ma couleur est due à ma composition : argile et graphite mêlés.

Il ne messied pas d'ajouter que rares sont les occurrences où deux outils, indispensables à la réussite de ma mission, ne m'accompagnent pas : l'un permet de me redonner bonne mine par affûtage, l'autre gomme fautes et autres coquilles. Vous avez dû le deviner : je suis un crayon à papier.

Un « petit crayon », devrais-je dire avec beaucoup de modestie. En effet, combien de jours se sont succédé sans que l'on croie à ma valeur ? Pourtant, je sortis de l'anonymat en décembre dernier après que l'écrivain Jean d'Ormesson se fut éteint et avant que la France, par son président interposé, ne lui rendît hommage. L'académicien à l'habit vert et aux yeux bleu clair, agrégé de philosophie, avait émis le vœu que sur son cercueil, on ne voie « Pas de croix, pas d'épée, (mais) un simple crayon à papier... ». Même si, dans les mains de cette grande plume, j'étais assurément le plus petit des crayons, je fus submergé par l'émotion lorsque le président me déposa solennellement sur le drapeau tricolore de cet immortel et je ne retins de son allocution que cette expression : « Le crayon des enchantements ! »

Ma présence contribuera-t-elle à exhausser votre âme, Monsieur d'Ormesson ? »



Les recettes de Josette

Lorsque vous lirez cette revue nous ne serons pas loin de la mi-carême alors pensons un peu à nous régaler avec des crêpes et des bottereaux



Crêpes farcies au fromage blanc

Préparez votre pâte à crêpe comme vous avez l'habitude (chacun sa recette) par contre il nous faut faire une garniture dont voici la recette :

Ingrédients Garniture

- 200g de fromage blanc en faisselle (bien égoutté)
- 2 jaunes d'œufs
- 120g de sucre
- 75g de fruits confits coupée en petits dés
- 50g d'amandes effilées
- 3 c. à soupe de crème fraîche
- Vanille
- Vin blanc

Préparation

Faire vos crêpes.

Fouettez les jaunes d'œufs avec 75g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le fromage blanc et la vanille. Incorporez les fruits confits délicatement et les amandes.

Préchauffez le four à 180° C (th6)

Mettre un peu de fromage et de fruits dans vos crêpes, les replier en triangle ou en carré les disposer dans un plat beurré, les napper de crème fraîche. Saupoudrez avec le reste de sucre. Laissez caraméliser dans votre four pendant 20 mn

Servi tiède ou froid



Bottereaux

Ingrédients

- 1kg de farine,
- 300g de sucre,
- 100g de beurre,
- 300g de lait,
- 1paquet de levure,
- 4 œufs,
- Sucre vanillé

Préparation

Je fais fondre mon beurre dans un peu de lait et je mets le reste de lait pour refroidir.

Je mélange tous les ingrédients pour avoir une pâte homogène pas trop dure s'il faut je rajoute du lait. J'étale ma pâte et je découpe soit en carré, rectangle, rond ou avec des emporte-pièces après avoir fariné ma planche et je cuit dans l'huile chaude

Chaque ligne, colonne et carré doit contenir les neuf lettres que vous trouvez dans la grille. Recherchez d'abord les neuf lettres et placez-les dans la réglette. Cherchez logiquement l'emplacement de chaque lettre. La grille résolue, vous verrez apparaître dans les cases colorées un MOT MYSTÈRE. Ce mot correspond à la définition suivante :

FRISANTE

N				O	U			T
	U		L					O
		O			T	U		
T		A						L
C				U				A
	O					N		E
		N	U			E		
	B			L			A	
O			E	T				L

POINÇONNAGES

		A	E		R	G		
U		E	N		A	S		R
	N						I	
I				R				A
		R			U			
A			E				G	
	R						A	
E		B	I		G	N		U
		N	R		E	I		

ÉBAUCHES

		I	N	E				U	
		M				R			
T	S					I		N	
E	T					S			
N				D				E	
			I				T	S	
	N		R					E	U
			M				D		
	D				N	T	I		

Solution

T	U	B	N	I	E	C	O	A	O
N	V	I	T	C	O	E	B	U	B
O	C	E	B	V	U	N	N	I	T
E	B	T	N	V	T	C	O	B	O
C	N	L	T	U	E	O	B	A	B
U	T	C	O	B	O	N	V	I	T
C	N	L	T	U	E	O	B	A	B
N	C	O	B	O	N	V	I	T	C
B	A	O	U	B	B	U	N	N	I
L	E	T	I	C	O	E	B	U	B
B	S	A	V	E	I	R	A	N	T
S	V	E	N	N	I	B	I	G	E
G	N	R	A	B	U	S	A	B	O
A	B	U	S	A	B	U	S	A	B
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
V	A	S	B	N	V	I	T	C	O
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
N	V	I	T	C	O	E	B	U	B
B	S	A	V	E	I	R	A	N	T
S	V	E	N	N	I	B	I	G	E
G	N	R	A	B	U	S	A	B	U
A	B	U	S	A	B	U	S	A	B
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
V	A	S	B	N	V	I	T	C	O
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
N	V	I	T	C	O	E	B	U	B
B	S	A	V	E	I	R	A	N	T
S	V	E	N	N	I	B	I	G	E
G	N	R	A	B	U	S	A	B	U
A	B	U	S	A	B	U	S	A	B
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
V	A	S	B	N	V	I	T	C	O
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
N	V	I	T	C	O	E	B	U	B
B	S	A	V	E	I	R	A	N	T
S	V	E	N	N	I	B	I	G	E
G	N	R	A	B	U	S	A	B	U
A	B	U	S	A	B	U	S	A	B
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
V	A	S	B	N	V	I	T	C	O
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
N	V	I	T	C	O	E	B	U	B
B	S	A	V	E	I	R	A	N	T
S	V	E	N	N	I	B	I	G	E
G	N	R	A	B	U	S	A	B	U
A	B	U	S	A	B	U	S	A	B
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
V	A	S	B	N	V	I	T	C	O
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
N	V	I	T	C	O	E	B	U	B
B	S	A	V	E	I	R	A	N	T
S	V	E	N	N	I	B	I	G	E
G	N	R	A	B	U	S	A	B	U
A	B	U	S	A	B	U	S	A	B
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
V	A	S	B	N	V	I	T	C	O
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
N	V	I	T	C	O	E	B	U	B
B	S	A	V	E	I	R	A	N	T
S	V	E	N	N	I	B	I	G	E
G	N	R	A	B	U	S	A	B	U
A	B	U	S	A	B	U	S	A	B
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
V	A	S	B	N	V	I	T	C	O
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
N	V	I	T	C	O	E	B	U	B
B	S	A	V	E	I	R	A	N	T
S	V	E	N	N	I	B	I	G	E
G	N	R	A	B	U	S	A	B	U
A	B	U	S	A	B	U	S	A	B
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
V	A	S	B	N	V	I	T	C	O
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
N	V	I	T	C	O	E	B	U	B
B	S	A	V	E	I	R	A	N	T
S	V	E	N	N	I	B	I	G	E
G	N	R	A	B	U	S	A	B	U
A	B	U	S	A	B	U	S	A	B
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
V	A	S	B	N	V	I	T	C	O
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
N	V	I	T	C	O	E	B	U	B
B	S	A	V	E	I	R	A	N	T
S	V	E	N	N	I	B	I	G	E
G	N	R	A	B	U	S	A	B	U
A	B	U	S	A	B	U	S	A	B
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
V	A	S	B	N	V	I	T	C	O
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
N	V	I	T	C	O	E	B	U	B
B	S	A	V	E	I	R	A	N	T
S	V	E	N	N	I	B	I	G	E
G	N	R	A	B	U	S	A	B	U
A	B	U	S	A	B	U	S	A	B
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
V	A	S	B	N	V	I	T	C	O
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
N	V	I	T	C	O	E	B	U	B
B	S	A	V	E	I	R	A	N	T
S	V	E	N	N	I	B	I	G	E
G	N	R	A	B	U	S	A	B	U
A	B	U	S	A	B	U	S	A	B
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
V	A	S	B	N	V	I	T	C	O
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
N	V	I	T	C	O	E	B	U	B
B	S	A	V	E	I	R	A	N	T
S	V	E	N	N	I	B	I	G	E
G	N	R	A	B	U	S	A	B	U
A	B	U	S	A	B	U	S	A	B
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
V	A	S	B	N	V	I	T	C	O
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
N	V	I	T	C	O	E	B	U	B
B	S	A	V	E	I	R	A	N	T
S	V	E	N	N	I	B	I	G	E
G	N	R	A	B	U	S	A	B	U
A	B	U	S	A	B	U	S	A	B
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
V	A	S	B	N	V	I	T	C	O
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
N	V	I	T	C	O	E	B	U	B
B	S	A	V	E	I	R	A	N	T
S	V	E	N	N	I	B	I	G	E
G	N	R	A	B	U	S	A	B	U
A	B	U	S	A	B	U	S	A	B
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
V	A	S	B	N	V	I	T	C	O
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
N	V	I	T	C	O	E	B	U	B
B	S	A	V	E	I	R	A	N	T
S	V	E	N	N	I	B	I	G	E
G	N	R	A	B	U	S	A	B	U
A	B	U	S	A	B	U	S	A	B
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
V	A	S	B	N	V	I	T	C	O
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
N	V	I	T	C	O	E	B	U	B
B	S	A	V	E	I	R	A	N	T
S	V	E	N	N	I	B	I	G	E
G	N	R	A	B	U	S	A	B	U
A	B	U	S	A	B	U	S	A	B
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
V	A	S	B	N	V	I	T	C	O
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
N	V	I	T	C	O	E	B	U	B
B	S	A	V	E	I	R	A	N	T
S	V	E	N	N	I	B	I	G	E
G	N	R	A	B	U	S	A	B	U
A	B	U	S	A	B	U	S	A	B
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
V	A	S	B	N	V	I	T	C	O
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
N	V	I	T	C	O	E	B	U	B
B	S	A	V	E	I	R	A	N	T
S	V	E	N	N	I	B	I	G	E
G	N	R	A	B	U	S	A	B	U
A	B	U	S	A	B	U	S	A	B
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
V	A	S	B	N	V	I	T	C	O
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
N	V	I	T	C	O	E	B	U	B
B	S	A	V	E	I	R	A	N	T
S	V	E	N	N	I	B	I	G	E
G	N	R	A	B	U	S	A	B	U
A	B	U	S	A	B	U	S	A	B
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
V	A	S	B	N	V	I	T	C	O
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
N	V	I	T	C	O	E	B	U	B
B	S	A	V	E	I	R	A	N	T
S	V	E	N	N	I	B	I	G	E
G	N	R	A	B	U	S	A	B	U
A	B	U	S	A	B	U	S	A	B
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
V	A	S	B	N	V	I	T	C	O
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
N	V	I	T	C	O	E	B	U	B
B	S	A	V	E	I	R	A	N	T
S	V	E	N	N	I	B	I	G	E
G	N	R	A	B	U	S	A	B	U
A	B	U	S	A	B	U	S	A	B
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
V	A	S	B	N	V	I	T	C	O
I	E	R	A	B	U	S	A	B	U
N	V	I	T	C	O	E	B	U	B
B	S	A	V	E	I	R	A	N	T
S	V	E	N	N	I	B	I	G	E
G	N	R	A	B	U	S	A	B	U
A	B	U	S	A	B	U	S	A	B
I	E	R	A	B	U				

Prochains événements

**CONCOURS DE DICTÉE
DÉPARTEMENTAL**
le samedi 22 avril
à Héric à 14h30

FÊTE DE LA CONVIVIALITÉ
le 4 juillet 2023
à Ancenis

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...

Ont participé à ce numéro :
Les membres d'associations,
signataires d'articles,
Christian Audion
Guy Bernard
Clément Boucard
Josette Fortun
Jacqueline Mabilie

Photos : Fédé 44

**Le prochain numéro paraîtra en Juillet 2023
Merci d'adresser vos propositions d'articles et photos
avant le 15 mai 2023.**

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

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

Édité en 7700 exemplaires

Nos partenaires

