

# **Dynamiques et Solidaires**

N°113 - DECEMBRE 2024

Ce magazine est destiné à :

M.....

## *L'isolement, une fracture sociale*



**Sommaire**

**EDITORIAL**

L'isolement, une fracture sociale 2  
Les Echos de la Confédération Française des Retraités (CFR) 3

**INFORMATIONS**

4

**DOSSIER**

La MSA c'est quoi ? 7  
Avec l'ASEPT, les seniors sont dans le mouvement !

**LES CLUBS EN ACTION**

Pays de Retz 8  
Ligné – GM Ligné 9  
Pôle de la Mée 9  
St Hilaire de Clisson – Envies' Âge 10  
Bouvron -Club Détente et Loisirs 10  
Saint Omer de Blain  
Club des anciens de l'Isaac 11  
Campbon – Les Aînés Campbonnais 11  
La Haye Fouassière  
Vive la Vie en Sèvre, Maine et Goulaine 12  
Saint Géréon – Club de l'Amitié 12  
Conquereuil – Club de la Détente 12  
Belligné – Club de la joie 13  
La Roche Blanche 13  
Louisfert -A.L.V.C. 13  
Ancenis – L'AMIRA 14  
Varades –Amicale des retraités 14  
Héric -Club de l'Amitié 14  
Sainte Anne sur Brivet  
Les Aînés Brivetains 15  
Fresnay en Retz – Club du Sourire 15  
Pôle du Vignoble 15

**INFOS PRATIQUES**

Patrimoine 16

**RECETTES**

Les recettes de Josette 17

**JEUX**

18

**PROCHAINS ÉVÉNEMENTS** 20

**GARDER LE CONTACT** 20

**NOTRE PROCHAIN NUMÉRO** 20

**NOS PARTENAIRES** 20

**L'isolement, une fracture sociale**

L'isolement social est la situation dans laquelle se trouve une personne qui, du fait de ses relations durablement insuffisantes dans le nombre ou leur qualité, est en situation de souffrance et de danger. Cela crée un déni de reconnaissance, un déficit de sécurité et une participation empêchée.

L'isolement social existe à tous les âges de la vie, mais augmente et devient massif pour les plus vieux. Une personne sur 4 est isolée. 1,5 millions de personnes de plus de 75 ans vivent dans la solitude qu'elles n'ont pas choisie. Cela crée un risque de perte d'autonomie. Il existe aussi une corrélation entre « Isolement social et précarité » / voir handicap.

En vieillissant, les occasions de perdre des relations se multiplient. La période de 79 à 83 ans qui correspond à l'entrée de la dépendance, peut coïncider avec la problématique de l'isolement social

L'association MONALISA, lancée en 2014 rassemble 308 organisations. Elle favorise l'engagement bénévole de proximité et développe des partenariats entre la société civile et la puissance public/

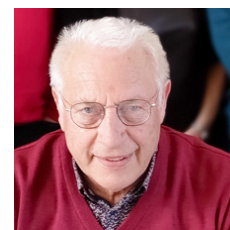
Mme Brigitte AYRAULT a accepté d'être la marraine du projet Monalisa et d'accompagner la Ministre Mme Michèle DELAUNAY afin de faire connaître cette initiative. Se mobiliser contre l'isolement des âgés, c'est lutter contre la perte de sens parfois ressenti par notre société, notamment par les plus jeunes.

Une mobilisation contre l'isolement est pour chacun l'opportunité de contribuer à changer le regard sur l'âge qui est loin d'être une charge d'inquiétude. C'est aussi une chance d'apprendre à travers ce rapprochement, de toucher à la plus grande richesse qui soit humaine

Notre réseau GM 44, avec ses 10800 Adhérents, doit se donner un objectif simple, mais assez ambitieux. Avec les citoyens volontaires, les municipalités, les CCAS etc., c'est de créer des équipes qui permettent de construire des liens avec des personnes autour de divers sujets (visites, écoute, activités etc....)

Quelques témoignages suivront cet édito et pourront vous donner envie de vous lancer dans des actions sur votre territoire.

« La principale caractéristique de l'homme n'est pas la brutalité ou le retard mental, mais l'isolement et le manque de rapports sociaux normaux (Hannak ARENDT)



Christian AUDION,  
Président Générations  
Mouvement 44  
Joseph PAPION

**Informations nationales**

**MARCHE NATIONALE 2025 DANS LE VAR !**

La Fédération nationale vous propose un séjour rando dans le var à la Londe les Maures, du 31 mars au 4 avril 2025.

Programme et tarifs à télécharger sur le site [www.generations-mouvement.org](http://www.generations-mouvement.org) espace ressources renseignements Fédération nationale - [mwasserfal@gmouv.org](mailto:mwasserfal@gmouv.org).

# Les Echos de la Confédération Française des Retraités (CFR)

## LES RETRAITÉS, UNE PROIE FACILE !

Devant la dette abyssale de la France, le Gouvernement a défini un plan d'action drastique pour endiguer et réduire cet endettement.

Les retraités vont devoir mettre la main à la poche. En effet, le Gouvernement pense que les retraités doivent contribuer au redressement financier de notre Pays. Cette couche sociale est en effet, une proie facile, elle ne sera pas d'accord, mais elle n'ira pas défiler dans la rue pour manifester son mécontentement.

La Confédération Française des Retraités, à laquelle Générations Mouvement adhère, trouve cette approche anormale et abusive, et, a donc réagit auprès du Parlement et du Sénat, ainsi qu'auprès de la Commission des Affaires Sociales, pour que l'impact sur les retraités soit minimisé.

Elle demande : que les retraités ayant une petite retraite de base (CARSAT ou MSA), puissent ne pas être impactés par le report de l'indexation prévue de leur retraite de base, et soit conservée au 1 er janvier 2025 (février 2025 pour le règlement) au lieu du 1 er juillet 2025, comme indiqué par le Gouvernement.

Par contre, il n'y a pas que les retraites, il y a aussi le problème de la santé. En effet le Gouvernement souhaite également

réagir sur le déficit de la Sécurité Sociale, lui aussi, très important.

Aussi, les retraités particulièrement, vont être très touchés, car ce sont eux les premiers consommateurs de remboursements de la Sécurité Sociale. En effet, il devrait y avoir une diminution des remboursements, qui devraient être compensée en partie par les Mutuelles à travers votre contrat de complémentaire santé.

Nous voyons aussi, pour les actes de Spécialistes, une généralisation des dépassements d'honoraires.

Ces deux points feront donc que nos contrats de complémentaire santé vont augmenter au 1 er janvier 2025, de façon non négligeable. C'est donc le moment de faire le point sur vos contrats de complémentaire santé, et, de faire les bons choix, en fonction de vos besoins.

Enfin, terminons par une bonne nouvelle, nos retraites complémentaires vont augmenter de 1,6 % au 1 er novembre 2024 (décision par le Conseil d'Administration de l'ARRCO et de l'AGIRC du 15 octobre 2024)

Guy BERNARD  
Membre de la Confédération Française  
des Retraités et du COR.



*Vous souhaitez rester  
chez vous le plus longtemps  
possible et en toute sécurité?*



**APIS**  
TRAVAUX ACCESSIBILITE PMR



**Depuis 2016, nous réalisons  
vos travaux d'accessibilité,  
tout en respectant votre budget :**

- Prise de contact dans les 48h
- Interlocuteur unique
- Connaissance des subventions
- Devis gratuit
- Gestion de l'ensemble des travaux



**Chemin  
lumineux**



**Monte  
escalier**



**Douche  
sécurisée**

☎ 02 28 05 39 76

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

✉ [contact@apispmr.fr](mailto:contact@apispmr.fr)

🏠 Sur toute la Loire Atlantique

## Informations départementales

### FÊTE DE LA CONVIVIALITÉ

Sainte-Pazanne nous reçoit pour une journée conviviale qui va se dérouler sous la pluie. Plus de 150 randonneurs courageux, ont traversé la coulée verte, véritable poumon de la commune, différents villages, et découvrir un paysage bocager, par des chemins ombragés et entretenus, qui les ramèneront vers le point de départ, après avoir parcouru 5 km ou 10 km, guidés par des marcheurs locaux.

Les 73 équipes de pétanque se sont affronté, les pieds dans l'eau pour certains, mais toujours avec la même envie de gagner.

73 participants se sont rendus à La Bambouseraie créée en 1894, situé à proximité du marais Breton et aux abords d'un ancien village de Longère ou le propriétaire les attendait pour leur présenter un jardin paysagé réparti sur 4 hectares comptant une centaine de variétés de Bambous et des milliers d'arbres et d'arbustes. Marc et Brigitte les propriétaires, ont su créer un cadre idyllique qui a ravi tous les visiteurs.

La maison du lac, 84 visiteurs ont pu plonger dans les secrets du lac au travers d'une exposition, d'un parcours à pied et découvrir l'ancien pavillon de chasse du parfumeur Guerlain et entrée dans un univers aquatique et poétique et un fabuleux point de vue panoramique sur le lac.

Le musée a eu aussi du succès avec ses 39 adeptes qui ont pu se plonger dans l'histoire et le patrimoine culturel et naturel du Pays de Retz.

Le loto, comme l'an passé a connu un vif succès.

La belote avec ses 76 équipes.

La Tombola, comme l'an passé a connu un vif succès pour le plus grand bonheur des gagnants.



Après la distribution de plus de 500 plateaux-repas, quatre cents de nos adhérents ont assisté au spectacle « Les Étoiles Lyriques » pendant lequel, Le Chanteur Mr Dimitri Aubry, entouré de deux danseuses, les feront voyager de Broadway à Paris. Les partenaires étaient présents pour le plus grand plaisir des adhérents et ont pu échanger pour avoir des idées de sorties, de séjour, sur la santé, l'habitat et bien autre chose.

Après le résultat de la pétanque, dont la première équipe mixte EUGENIE GUY, PLISSON Nadia, PRIMAULT Jean-Noël et la première équipe féminine : Nicole Moreau, Annie Masson et Nadine Viel sont sélectionnées pour le régional, et le résultat de la tombola chacun reprend son bus pour le retour, content de sa journée malgré le manque de soleil.

A l'année prochaine, réservez votre 8 Juillet 2025 pour venir à Guémené -Penfao.

Merci à tous les bénévoles qui ont donné de leur temps, de leur joie de vivre, de leur convivialité tout simplement.

*Josette Fortun*

## CONCOURS RÉGIONAL ET NATIONAL DE PÉTANQUE

Mardi 30 juillet, sous un soleil de plomb, La Fédération Générations Mouvement de Loire Atlantique et l'Union Régionale, en collaboration avec la mairie des Touches et l'association « Dynamique Touchoise » organisait Aux Touches le 18ème concours régional de pétanque.

Celui-ci, sur présélection départementale, rassemblait 60 équipes venant de la Mayenne, du Maine et Loire et de la Loire-Atlantique dont 12 équipes féminines. Plus de 200 personnes sur le terrain stabilisé, 190 plateaux repas ont été servis à la salle polyvalent mise à notre disposition par la Mairie.

A l'issue de cette journée, l'équipe de St Mars du Désert composée de Nicole Moreau, Annie Masson et Nadine

Viel se sont qualifiées pour le National de pétanque.

Merci à tous les bénévoles sans qui rien ne serait possible (traçage des terrains, tenue du bar et de la table de marque).

Merci à la Mairie pour les salles et le matériel mis à disposition.

La finale nationale de pétanque s'est déroulée du 1er au 4 octobre dernier à Argeles sur Mer. Pour ce 25ème anniversaire du concours organisé par Générations Mouvement, nos trois Marsiennes, représentant la Loire Atlantique se sont offert la troisième place, devant les équipes des Landes et celle du Tarn-et-Garonne. Félicitations Mesdames !!



## VERGER DE SAUVEGARDE

Dimanche 20 octobre dernier, le Verger ouvrait ses portes au public sur un espace verdoyant de 3500 m2, où s'épanouissent 250 variétés de pommes et 80 de poires.

Chacun a pu découvrir, déguster des variétés ancestrales tels que la Gauloise, La Chailleux, La Reinette du Buisson et celle d'Amérique, la patte de loup et bien d'autres encore.

Comme l'explique Gaby Hérault, un des cogestionnaires du Verger et Membre de Générations Mouvement, beau d'entre elles ont été oubliées des étals voir proscrites des rayons des supermarchés à cause de leur

forme atypique, pas standard, en un mot inclassable.

L'équipe travaille également sur la mise au point de variétés modernes, résistantes aux maladies et aux insectes. « Dans notre verger, il n'y a ni fongicide ni pesticide. Nous travaillons en douceur au plus près des arbres » précise Yves Bidet cogestionnaire et membre Générations Mouvement. « C'est Plus Bio que Bio » ajoute, Gaby Hérault.

Comme chaque année, les visiteurs sont repartis ravis avec des variétés de pommes à déguster, pour certains, achat de pommiers et poiriers pour d'autres.

A l'année prochaine !!!

**Homair - Tohapi**



**homair**

**Tohapi**  
campings

## TÉMOIGNAGE DE NOS ADHÉRENTS !

Dans le cadre de la tombola organisée par Générations Mouvement 44, lors de sa fête de la convivialité, nous avons eu la chance de gagner séjour « d'une semaine pour 6 personnes » dans un camping Homair- Tohapi, de Carnac au camping de la Métairie.

Nous avons vécu une première expérience de vacances en Mobil-Home à Carnac, au camping de la Métairie.

Cet établissement en pleine nature, ombragé, proche des alignements de Carnac, offre aux familles et aux groupes un choix diversifié d'activités. Les vacanciers ont la possibilité de faire de belles balades sur les sentiers aménagés, près des Menhirs et aussi sur les bords de mer, la presqu'île de Quiberon, la Trinité ....

Que des bons souvenirs ! Bon accueil. Mobil-Home confortable.

Projet de vacances 2025, ...n'hésitez plus, allez consulter toutes les destinations proposées par notre partenaire et bénéficiez de tarif préférentiel en vous connectant sur le site [salaries.homair.com](http://salaries.homair.com) avec le code BBSGMOUV44T1.



## SPECTACLE CITRUS



Pour la deuxième année, nous avons eu le plaisir de présenter le spectacle « Fantastique » proposé par le Compagnie CITRUS organisation à nos adhérents les 8 et 12 novembre dernier (Ancenis et Orvault).

Près de 800 personnes ont assisté à ce merveilleux spectacle !

Au programme : chansons françaises, humour, ballets et paillettes !! De l'avis de tous, il y a longtemps que nous n'avions pas eu un tel spectacle aussi relevé

Nous vous donnons rendez-vous l'année prochaine, parlez-en avec vos Amis



## La MSA c'est quoi ?

Un organisme de sécurité sociale pour les ressortissants agricoles (salariés et non-salariés) regroupant toutes les branches de Sécurité Sociale.

Un guichet unique pour les questions de remboursement de soin, de date de départ à la retraite, du versement des prestations familiales et du prélèvement des cotisations pour les entreprises.

La MSA c'est aussi 2 labels gages de qualité :

=> MARPA (Maison d'Accueil et de Résidence pour l'Autonomie) : une résidence autonomie offrant une vraie qualité de vie pour ses résidents limités à 30 places par établissement.

=> Bulle d'Air : un service d'aide au répit pour les aidants qui accompagnent leur proche fragilisé par l'âge ou la maladie. La MSA soutient de nombreuses associations dont le déplacement solidaire en Loire Atlantique. Le transport solidaire, composé de 43 associations locales, a pour but de permettre aux personnes isolées, sans moyen de locomotion, de pouvoir se déplacer à prix réduit, grâce à la solidarité de conducteurs bénévoles.

Focus sur quelques aides pour nos ressortissants MSA salariés ou non-salariés (retraités à titre principale) :

- Cure thermale : sur prescription de votre médecin traitant, la MSA peut prendre en charge partiellement les frais liés à une cure thermale n'excédant pas 18 jours
  - Aspa : L'allocation de solidarité personne âgée s'adresse aux bénéficiaires d'une pension de retraite peu élevée
  - Aide au logement : si vous payez un loyer pour votre résidence principale, vous pouvez prétendre en fonction de vos ressources des 12 derniers mois à une aide au logement
  - Demande d'aide à l'autonomie : après évaluation de votre situation, une conseillère prescrira un plan d'aide composé de différentes prestations : aide au domicile, portage de repas, téléassistance, prise en charge adhésion à un club, aide au répit et des aides techniques pour l'adaptation de votre logement
  - Participation aux frais liés à l'accueil de jour pour les personnes âgées ou handicapées
- Pour savoir si vous pouvez bénéficier de ces aides : <https://loire-atlantique-vendee.msa.fr/lfp/l-action-sociale> ou au 02 51 36 88 88

*Géraldine Boissière  
Chargée d'études - Séniors-Handicap  
MSA Loire - Atlantique – Vendée*

## Avec l'ASEPT, les seniors sont dans le mouvement !

Créée en 2010, l'ASEPT des Pays de la Loire (l'Association pour la Santé, l'Education et la Prévention sur les territoires) est soutenue et financée par les caisses de retraite : MSA, Carsat, Assurance Maladie, CNRACL... Derrière cette initiative, il y a la volonté d'accompagner les seniors vers une certaine autonomie. Bien vieillir, c'est prendre soin de sa santé mais aussi prendre soin de sa vie sociale. En effet, veiller à son bien-être est un savant mélange de différents ingrédients : soins médicaux, activité physique, santé mentale, lien social, liens affectifs, stimulation intellectuelle, alimentation équilibrée, loisirs et sorties. Autant de facteurs que l'ASEPT a su intégrer dans ses actions de prévention. L'objectif ? Proposer aux seniors un programme complet de prévention santé qui puisse répondre à leurs besoins. Ainsi l'ASEPT déploie des ateliers collectifs entièrement gratuits sur des thématiques telles que : la Mémoire, la Nutrition, le Bien-être, la Vitalité, la Prévention des Chutes, le Parcours familial et émotionnel ou encore la découverte de la vie se retraité et de ses perspectives. Ces ateliers se déroulent sur plusieurs séances et sont animés par des professionnels ou par des bénévoles formés. Chaque atelier est un espace où chacun a sa place, où l'on veille à l'écoute et au respect de chacun dans un cadre convivial. L'ASEPT met en place ces ateliers dans les communes rurales, le plus souvent avec les mairies. Mais l'ASEPT travaille aussi avec d'autres acteurs locaux et organise des ateliers en partenariat avec des centres sociaux, des France Services ou encore des associations de seniors. Pour ce faire, ne pas hésiter à contacter l'ASEPT qui pourra vous expliquer la marche à suivre : [contact@aseptpd.fr](mailto:contact@aseptpd.fr) / 02 40 41 38 53. Par ailleurs, vous pouvez retrouver tous les ateliers de l'ASEPT sur le site [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr) et sur son site : [www.aseptpd.fr](http://www.aseptpd.fr)

S'il est bien une thématique plébiscitée par les seniors depuis quelques années, c'est le numérique ! Avec l'omniprésence des outils numériques dans notre vie quotidienne, il est

devenu nécessaire d'apprendre à se servir d'un smartphone ou d'une tablette. C'est même un enjeu de société et de santé ! En effet, le numérique représente aujourd'hui une part essentielle de nos démarches administratives, de notre parcours de soins et de nos liens familiaux et amicaux. Et ça aussi, l'ASEPT l'a bien compris.

### ET SI LE NUMÉRIQUE DEVENAIT FACILE POUR VOUS AUSSI ?

Venez apprendre à vous servir d'un smartphone ou d'une tablette dans un atelier gratuit et convivial !

En petit groupe (8 personnes maximum), cet atelier est réservé aux personnes de 60 ans et plus qui souhaitent apprendre les bases du numérique. La mairie de Saint-Lumine-de-Coutais et l'ASEPT des Pays de la Loire vous proposent un atelier d'initiation au numérique sur 10 séances de 2h. C'est gratuit et réservé aux seniors. Le but de cet atelier ? Avoir moins peur des outils numériques, apprendre à manier ces outils pas à pas, comprendre petit à petit des notions qui peuvent paraître difficiles quand on débute : connexion internet, forfait mobile, les cookies, les spams, la protection des données, la messagerie instantanée, le téléchargement d'application, les notifications... Et enfin, prendre du plaisir à se retrouver en groupe séance après séance pour tisser un vrai lien social. Vous possédez déjà un smartphone ou une tablette ? Venez avec votre appareil, l'atelier vous apprendra à mieux vous en servir. Vous n'êtes pas encore équipé ? L'atelier vous prête gratuitement une tablette pour découvrir et vous entraîner. Pour en savoir plus et mettre en place un atelier numérique, ne pas hésiter à contacter l'ASEPT : [contact@aseptpd.fr](mailto:contact@aseptpd.fr) / 02 40 41 38 53

*Catel Brajon  
Chargé du développement  
des actions numériques  
ASEPT*



## Les clubs en action

### Pays de Retz

#### Deux Associations engagées dans MONALISA

Dans le Pays de Retz, depuis 2014, sous l'impulsion du Maire de Chauvé Mr Pierre Martin, qui était également Directeur d'EPAHD, les communes de Chauvé et Chéméré se sont regroupées pour organiser une marche promenade commune, y intégrant quelques résidents de l'EPAHD de Chaumes-en-Retz qui était la structure légale (assurance, etc). Cette Petite Marche est dans l'esprit MONALISA dont l'objectif principal est de lutter contre l'isolement des personnes âgées. Depuis, chaque commune a créé sa propre association : Chaumes-en Retz Séniors et Chauvé Seniors, leurs différentes activités sont toujours tournées vers le bien-être des aînés. En 2024 compte tenu du nombre important de participants aux Petites Marches il a été raisonnable de créer 2 groupes. 10 ans de Petites Marches et on continue... Elles sont très bénéfiques et permettent de garder la confiance en soi, son autonomie, d'aller à pied dans la commune, faire ses courses, visiter ses amis. Tout cela participe à la prévention des chutes. De son côté CHAUVÉ SENIORS poursuit ses actions dans l'esprit Monalisa et développe de nombreuses activités dans le respect des autres associations ouvertes aux seniors :

- Des circuits petites marches d'avril à fin octobre. Sur le parcours chaque personne peut aller à son rythme, parfois seulement 200 m et un bénévole reste avec elle pendant que les autres continuent le circuit choisi où il y a des bancs. Déambulateurs et fauteuils sont acceptés. Goûter et échanges en fin de parcours. De 15 à 20 personnes transportées par des bénévoles.



- La Pause-café le vendredi matin qui rassemble entre 35 et 40 participants.

- Des après-midi récréatifs ou festifs : Loto privé, art floral, crêpes ou gaufres etc...

- Des déplacements au cinéma CLIC (4 €) 1 fois par mois ou théâtre dans les communes voisines plusieurs week-ends d'hiver.

- Pique-nique inter-associations.

- Sortie annuelle avec programme adapté exemple : Sortie en « Petit train » visite de Pornic, « Légendia Parc », etc...

L'objectif de ces associations, c'est de déployer le bénévolat et faire de la lutte contre l'isolement des plus âgés, un axe majeur de l'implication citoyenne. C'est de favoriser l'échange de bonne pratique et mettre en convergence les actions afin d'assurer un maillage territorial.

C'est de montrer un intérêt vers les personnes âgées

C'est de rester à l'écoute de ces personnes dans leurs souhaits d'activités

C'est d'avoir une équipe de bénévoles motivés dans la préparation et le déroulement des actions



### Saint-Père en Retz - Club de l'amitié

#### Une dictée publique

Le dimanche 20 octobre, à la salle René Leduc, pour la seconde édition, une dictée publique, organisée par les associations Pérésiennes : St Père histoire, La Maison pour tous, le club de l'amitié et le cercle généalogique du Pays de Retz. Le Thème : Les premiers aviateurs du Pays de Retz.

Vingt-huit participants dont un enfant, ont planchés sur la dictée du maître d'école du jour, Jean-Jo Dupas.

Un condensé de l'enfance de René Leduc évoque sa rencontre déterminante avec Alexis Moneyrol, aviateur né à Frossay, en première partie suivi d'une deuxième partie comprenant des extraits du livre de René Leduc « vers les champs bleus du ciel ». L'auteur y analyse les motivations qui l'ont amené dans sa quête des records d'altitude et de vitesse sur avions légers.

« Le texte écrit par Jean-Jo Dupas, n'était pas trop difficile explique une participante. C'est bien de se tester à notre âge, plaisant d'avoir la même démarche et se confronter à des personnes qui ne sont pas de Pérésiens. »

*Christian Audion*

*Extrait du Ouest France du mardi 22 octobre*





## Ligné - GM Ligné

### GML ligné à la semaine bleue en partenariat avec la municipalité et l'Ehpad.

Avec la commission municipale des affaires sociales, notre Association a collaboré activement au projet de cette semaine avec une volonté forte d'offrir une semaine pleine d'énergie, de rires et de partage. Cette semaine bleue a commencé de façon très conviviale dès le samedi 28 novembre avec le repas des aînés offert par la municipalité. Le lundi 30 septembre, GML a organisé des marches «bleues» avec 3 parcours adaptés de 2, 4 et 8 kms. Les randonneurs ont pu bénéficier à leur retour du spectacle de la chorale GML et sa vingtaine de choristes.

Le mardi 1er octobre, GML organisait un après-midi dansant. Le mercredi 2 octobre, des adhérents du club ont donné de leur temps et de leur bonne humeur pour partager avec nos «plus aînés» des jeux de société ou des jeux de belote avec évidemment le partage d'une collation autour de bonnes crêpes préparées par Marielle bénévole.

Le jeudi 3 octobre avait lieu un loto organisé par le club auquel a participé une quarantaine de personnes dont des résidents de l'Ehpad. Certains chanceux sont repartis avec des lots qui avaient été collectés et remis par de généreux partenaires.

Et le vendredi 4 octobre, pour clôturer cette dernière journée de cette «semaine bleue» bien chargée, certains ont participé à 10h00 à une séance de gymnastique douce.

Cette semaine a été une belle réussite et a renforcé le rayonnement que le club a sur la commune et son implication à la vie locale en participant de façon active à cet évènement incontournable dédié aux séniors. GML est déjà prêt évidemment à s'engager pour l'an prochain.

*Laurent Feuillâtre  
Bénévole GML pour la communication*



## Pôle de la Mée

Le 17 Octobre 2024, 412 adhérents Générations Mouvement se sont retrouvés à la salle l'Arborosa – Erbray – pour partager un repas convivial animé par Jean-Marc Lépicié et son karaoké. 13 amicales avec les 3 administrateurs locaux : Marie-Gé Haulbert – Claude Tanché – André Bureau ont participé à l'organisation de la journée : chacun ayant son poste et ses responsabilités. Le tout s'est déroulé dans une bonne ambiance très joyeuse, très beau succès ! Une bonne initiative pour motiver le Pays de la Mée. Jean-Claude Gautier représentait la Fédération Départemental. Un appel a été lancé pour inviter les jeunes à venir les rejoindre.



## ➡ Les clubs en action

### *St Hilaire de Clisson - Envies' Âge*

Le 17 octobre 2024, une cinquantaine de personnes se sont retrouvées à la salle de la Vergnaie pour la présentation du court métrage « Ce qui nous lie ». Ce court métrage met en scène des rencontres scénarisées et préparées des moments de vie quotidienne des résidents, des familles et des salariés de l'Ehpad « Le bon vieux temps » de Gorges. Il a été suivi d'un temps d'échange avec Aline Honoré, coordinatrice en animation de l'Ehpad et d'Anne Manneheut, coordinatrice du CLIC de la vallée de Clisson dans le cadre de « La Semaine Bleue ».

Le mardi après-midi, les adhérents se rencontrent à la salle de la Vergnaie pour des jeux de table (belote, tarot ...) et une fois par mois, environ, d'autres activités sont proposées (art floral, loto, atelier mémoire, arts créatifs, repas...).



### *Bouvron - Club Détente et Loisirs*

40 de nos adhérents ont pu découvrir les Haut de France Hébergement au village vacances du CAP D'opale à Ambleteuse.

Visite de Boulogne sur Mer 1er port de pêche Français de par son tonnage, ensuite le cap Grisette le cap Nez Blanc qui est le point de vue le plus près des côtes anglaises à 30 km seulement .

Par beau temps, on peut apercevoir les falaises de craie de Douvres, mais aussi un trafic maritime outre-manche très important.

Une journée en Belgique découverte de Bruges, petit tour en bateau sur les canaux, cette ville magnifique est surnommée à juste titre la petite Venise du nord, et pour terminer la dégustation des chocolats.

Puis à Ambleteuse visite du musée de la seconde guerre mondiale avec un guide qui nous a expliqué les principales étapes de ce terrible conflit mondial et enfin la découverte de Calais, de sa mairie classée la plus belle de France, sur la place représentation des six bourgeois , c'est une vieille histoire datant de 1340.

Bonne semaine malgré une météo capricieuse mais plein de convivialité et de bonne humeur. Prêt à repartir pour un nouveau voyage !

*Michel Olivier*



## *Saint Omer de Blain - Club des anciens de l'Isaac*

L'activité vannerie du Club des Anciens de l'Isaac de ST OMER DE BLAIN a démarré il y a 10 ans sous la présidence de Clair DESBOIS, l'animateur Bernard FORTUN est secondé par Annick RICHARD.

L'effectif se maintient à plus de 20 personnes.

L'atelier se déroule les 2èmes et 4èmes lundis après-midi de 14H à 17H30 du mois de novembre à fin avril soit une douzaine de séances qui permet aux débutants de repartir avec leurs paniers.

Nous travaillons avec la matière première récoltée à 15kms à la ronde :

Le châtaigner pour l'ossature qui est fendu et travaillé pour confectionner les cotes

L'osier fendu en 3 (avec un fendoir) et épluché pour réaliser les éclisses...

Il peut être travaillé couleur nature mais aussi en blanc : En fin de saison la sève repart dans les brins d'osier qui sont pelés lors de la pellerie. Une fois rincés et séchés, ils pourront être utilisés toute l'année.

L'osier BUFF est obtenu en faisant bouillir de l'osier brut pendant 4 à 5h. La peau enlevée l'osier sera légèrement teinté (dû au tannin de l'écorce).

Depuis quelques années, Gilbert propose le travail de la paille : il réalise des jeudes en patois : corbeilles, chapeaux etc.... avec de la guinche (molinie) qu'il récolte en forêt du GAVRE (avec une autorisation) le lien était traditionnellement de la ronce, lui utilise du rotin.

Au fil des années, l'effectif grossit.

Les 2 animateurs s'occupent des débutants pour la réalisation de leur premier panier, les « confirmés » redoublent d'idées et partagent leurs expériences pour

créer de nouvelles choses. Ces ateliers se déroulent toujours dans une ambiance conviviale.

Dans la saison, la rencontre départementale des vanniers amateurs est un temps fort pour partager et comparer les différentes techniques.

Lors de ces rencontres, c'est le « concours Lépine » des vanniers pour le plus grand plaisir des yeux pour les visiteurs (vanniers ou pas)

Vous y verrez des chefs d'œuvre d'ingéniosité :

Marie Paule Noblet (vannière autodidacte de Couëron) nous présentera une robe réalisée en 2009 en jonc primée aux floralies internationales de Nantes.

Démarrée il y a plus de 21 ans à Couëron avec 4 à 5 clubs amateurs, cette manifestation n'a pas cessé de grossir avec maintenant une trentaine d'associations d'amateurs venues de part de d'autre du département.

La 21ème rencontre se déroulera à la Salle Destivelle à BLAIN

Le samedi 15 février 2025 de 14H à 18H

Le dimanche 16 février 2025 de 10H à 11H30

Entrée libre et gratuite avec petite restauration sur place.

*Bernard Fortun*



## *Campbon - Les Aînés Campbonnais*

### **Les Aînés découvrent les cascades**

Les seniors de plusieurs associations dont celle de Campbon de Générations Mouvements sont partis par un beau jour de Juin direction la Chapelle des bois dans le Doubs pour découvrir une partie des beautés du Jura.

Les cascades du Hérisson, de la Billaude ; Les lacs du Châlain, du Grand Maclu, le Narlay et l'Ilay.

Promenade sur le lac barrage de Vouglans. La découverte des mines de sel avec le site de Salins les Bains où nous découvrons le travail harassant des employés. Puis la Saline royale d'Arcs et Senans et son site grandiose. Le travail de la taillanderie

Que de découvertes en une semaine avec le soleil qui nous a accompagné. Cela fait un bien fou de partir Vivement l'année prochaine

*Josette Fortun*



## ➡ **Les clubs en action**

### **La Haie Fouassière - Vive la Vie en Sèvre, Maine et Goulaine**

#### **Atelier mémoire Vive La Vie en SMG**

L'atelier mémoire de Vive La Vie à la Haie-Fouassière est né de la participation de quelques-uns d'entre nous aux sessions PEP'S EUREKA proposés alors par la MSA (Mutuelle Sociale Agricole).

La nécessité de poursuivre ces activités au niveau local s'est vite imposée. Depuis 2021, nous nous retrouvons donc deux fois par mois, le temps d'une matinée, autour d'exercices divers et variés visant à comprendre, entretenir et exercer notre mémoire dans un esprit avant tout convivial et bienveillant, sans compétition ni jugement.

Nous essayons de combiner plaisir et motivation en tenant compte des centres d'intérêts du groupe (17 personnes maximum) : l'actualité, la nature et ses saisons, l'histoire locale.... En 2023-2024, nous nous sommes intéressés entre autres choses à Clisson.

Enfin, nous terminons agréablement l'année en proposant une sortie conviviale à la journée en lien avec les sujets abordés durant les séances (photo du groupe dans le château de Clisson en juin 2024).

*Noëlle Bernard*



### **Saint Géréon - Club de l'Amitié**

#### **La saison 2024/2025, du Club de l'Amitié d'Ancenis-Saint-Géréon est bien lancée !**

Toutes les activités sont bien réparties, à savoir : les cours d'anglais, les cours d'informatique, les jeux de sociétés et les cartes, le billard et le tennis de table, ainsi que le baby-foot, la généalogie, la dictée, l'art floral, la chorale, la danse, la marche, la pétanque...

De nouvelles activités ont été proposées à nos Adhérents : le Bridge et le bowling...

Une activité en forte progression : le Tarot ! En effet, notre Club propose chaque lundi matin, une initiation au tarot.

Une vingtaine de nos adhérents y sont assidument présents !

D'ailleurs, Le Club de l'Amitié d'Ancenis-Saint-Géréon a organisé en partenariat avec le Club de Ligné, un concours de tarot à 4 : le vendredi 15 novembre 2024, à la salle Arc En Ciel à Saint GEREON. Ce fut un vif succès !

Cet ensemble contribue bien-sûr au rayonnement de notre Club, puisqu'il devrait comporter environ 600 adhérents au 31 décembre 2024.



*Guy Bernard*

### **Conquereuil - Club de la Détente**

La première semaine de septembre 63 adhérents ont pris la direction du Nord pour un séjour à Blériot Plage. Une semaine bien remplie avec la visite de Bruges, Le Touquet, Lille, Bergues, Boulogne -sur-Mer. Tous sont revenus enchantés et prêt à repartir !



## *Belligné - Club de la joie*

Le jeudi 26 septembre le club de la joie a organisé son repas annuel, 60 adhérents sur 85 ont répondu présents, ils ont été heureux de partager ce repas qui leur était offert.

Chaque année c'est l'occasion de fêter les anniversaires pour les 80 ans les 90 et 95 ans.

Cette année 4 femmes ont reçu une orchidée et un homme une bouteille de vin.

Le repas terminé les convives attendent avec impatience de jouer à la belote ou à des jeux de société.

Il y a 15 jours nous avons fait notre concours de belote avec 64 équipes et le 29 septembre nous organisons notre deuxième thé dansant de l'année.

Cette année nous avons organisé une rencontre cantonale, 4 clubs étaient présents.

Tous les jeudis le club est ouvert, la participation est de 15 à 30 personnes autour du tarot, la belote et les jeux de société. Les marchés cantonales vont commencer à raison d'une par mois chaque communes environnantes y participent.

*Michel Ragot*



## *La Roche Blanche*



Le vendredi 29 mars Le Club Des Beaux Jours de La Roche Blanche et Le Club Des Jonquilles de Maumusson embarquaient avec les cars Fouché en direction de Saint Léger sous Cholet. A l'arrivée nous attendait un repas excellent et copieux avec musique et danse. Puis un spectacle humoristique et décapant avec Ginette la Reine des boulettes. La journée passa très vite dans une très bonne ambiance. Ce fut le retour heureux d'avoir passé un excellent moment, prêt à repartir pour de nouvelles journées.

*Yves Bruneau*

## *Louisfert - A.L.V.C.*

L'ALVC Louisfert a organisé du 8 au 15 juin 2024 un voyage à Blériot-Plage en côte d'opale.

Nous avons découvert les beaux paysages de cette région qui sont très différents passant d'une étendue plate à des vallons.

Nous avons visité les deux caps emblématique le Cap Blanc Nez et le Cap Gris Nez. Notre visite s'est poursuivie par la découverte de Calais avec son terminal pour les ferrys à destination du Royaume Uni, le port de Boulogne, St Valery sur somme, le marais Audomarois avec ses multiples canaux.

Ne pas oublier une escapade à Bruges (belgique) « la Venise » du nord avec ses nombreux monuments admirés lors d'une sortie en barque.

Retour le 15 Juin. Tous les participants attendent le voyage 2025

*Claude Tanché*



## Ancenis - L'AMIRA

L'AMIRA et le Club de l'Amitié, d'ANCENIS-SAINT-GÉRÉON, ont organisé pour la 1<sup>ère</sup> fois de leur histoire un loto commun le 22 septembre dernier à la salle de La Charbonnière.

Pour une 1<sup>ère</sup>, ce fût une belle réussite car plus de 500 personnes se sont présentées dès 12h00 à l'ouverture des portes. Il faut savoir que nous avons enregistré près de 450 réservations, dans les jours précédents ! Les 2 clubs se sont répartis les tâches d'organisation et d'intendance, grâce à une vingtaine de bénévoles présents, venant des 2 associations.

Nous avons fait appel à une animatrice professionnelle : Mme Gaëlle PAGEAUD. Elle a excellé dans le déroulement de l'après-midi. Au cours d'une des parties, les lots de près de 50 donateurs de la ville et des environs ont été « joués » par tirage au sort.

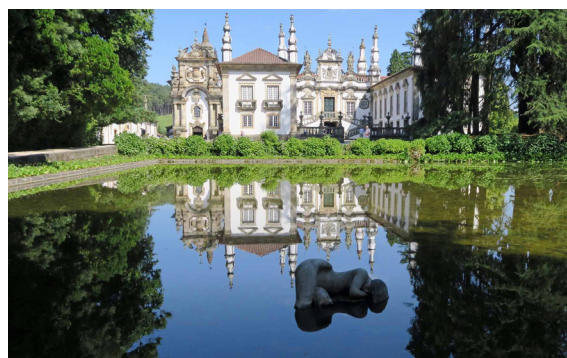
Il y avait 3000,00 € de lots fournis par le SUPUR U de Ligné qui travaille en partenariat avec Mme PAGEAUD.

Et pour clore le tout, Mr Rémy ORHON, maire de la ville, est venu nous encourager lors du démontage et rangement de la salle. Beau souvenir qui sera reconduit l'an prochain ...

Retenez la date : Dimanche 21 septembre 2025 !



## Varades - Amicale des retraités



Du 28 mai au juin 2024, 39 adhérents de l'Amicale des Retraités de Varades se sont rendus au Portugal, sous un temps magnifique et ensoleillé, pour y découvrir ce merveilleux Pays.

Les visites ont été très appréciées : Lisbonne, Estoril, Sintra, Obidos, Nazaré, Fatima, le parc de Buçaco, Porto et Brag.

Pour terminer, ce fut la découverte de la splendide vallée du Douro et la visite du Palais de Mateus à Villa Real, avant de revenir sur Nantes.

Les participants se donnent rendez-vous en 2025.

## Héric - Club de l'Amitié

### Voyage en Normandie

Début septembre, nous sommes partis 54 pour le VVF de Forges les Eaux, où nous avons été très bien reçus. C'est le pays de Bray, pays de bocages et de vallons. A la ferme de Bray, conservatoire de la mémoire rurale, nous avons pu apprécier les explications du petit fils de la famille.

A Dieppe et ses falaises blanches (pays de Caux) une visite guidée en petit train, puis le château de Mesnières, grand lycée horticole. Au château de Vascoeuil, découverte des sculptures de Gérard Guyomard.

Honfleur visite commentée pédestre, et balade en bateau jusqu'au pont de Normandie.

Au Tréport, après la descente des falaises en téléphérique, découverte en petit train, vue sur le château d'Eu et des superbes maisons du bord de mer.

A Forges les Eaux, un groupe a été voir le musée de la résistance, très émouvant. La dernière visite de notre agréable séjour a été le superbe village de Gerberoy (le village aux roses). Ce séjour en Normandie, a été très apprécié et nous pensons déjà au prochain pour 2025.



## *Sainte Anne sur Brivet - Les Aînés Brivetains*



Depuis plusieurs années , nous partons en voyage en septembre , cette année nous avons pris la direction du sud pour la Grande Motte avec 51 adhérents , un voyage très agréable ou nous avons découvert le paysage de la Camargue avec les coutumes du pays.

Nous organisons également une fois par mois dès que c'est possible une séance de cinéma

En ce dernier trimestre nous avons un loto, un spectacle avec Christian Félie, un repas de fin d'année en décembre et toute l'année les jeux du jeudi.

## *Fresnay en Retz - Club du Sourire*

### **Voyage dans l'Aude**

Nous étions 62 adhérents du Pays de Retz, rattachés au Club du Sourire de Fresnay en Retz pour ce voyage en pays occitan. Partis fin août 2024 et logés à St Pierre la Mer près de Narbonne nous avons eu la chance d'une semaine avec des températures agréables et des paysages magnifiques sous le ciel bleu.

La Méditerranée toute bleue bien sûr et les visites dans cette région couverte de vignobles et de garrigue ont bien occupé nos journées : l'abbaye de Fontfroide, Gruissan, Narbonne, Béziers, Carcassonne, Banyuls, les olives, le Canal du Midi et ses écluses, le port de Collioure et sa baie ensoleillée et la découverte du Jardin de St Adrien, deux sites primés préférés des Français...

Rendez-vous est donné à tous pour un prochain voyage en 2025 !



Voyage 2024 Saint Pierre la Mer Aude Club du Sourire Fresnay en Retz

## *Pôle du Vignoble*

### **Sur les routes de L'Alsace**

Dans le cadre du dispositif « Les Seniors en Vacances » 149 personnes des clubs du Loroux-Bottereau, du Landreau, La Remaudière, St Julien de Concelles ont découvert pendant leur séjour au village La Plaine d'alsace, un petit coin de France, en passant par Strasbourg, Obernai, Colmar, Riquewihr, Ribeauvillé, Le Mont Ste Odile, la route touristique des vins d'alsace, visites des plus beaux villages et sites étaient au programme avec des guides passionnés de leur culture et de leur belle région, de leurs spécialités culinaires.

Tous sont revenus fatigués mais enchantés de leur séjour et prêt à repartir en 2025, en prévision la région du lac de Serre Ponçon dans les Hautes Alpes.

*Jeannine CHARRIER*



# Patrimoine

## Le Château de l'Escourays et son architecture

Le château de l'Escourays appartient à la commune de Prinquiau et se situe rue de la Chataigneraie à Prinquiau dans un parc de 25 hectares arrivant aux confins du centre-ville.

Son histoire est très ancienne puisqu'une photo aérienne du site de l'Escourays évoque avec une quasi-certitude la présence d'une ancienne motte féodale au sud du Château actuel, remontant au temps des invasions vikings du 9ème-10ème siècle.

Le château fut d'abord un manoir médiéval breton à la fin du XIVE siècle. Une étude dendrologique sur les poutres de la charpente médiévale du château réalisé en 2018 a prouvé que les arbres utilisés pour fabriquer cette charpente ont été abattus avec certitude entre 1385 et 1398 et utilisés aussitôt comme bois vert.

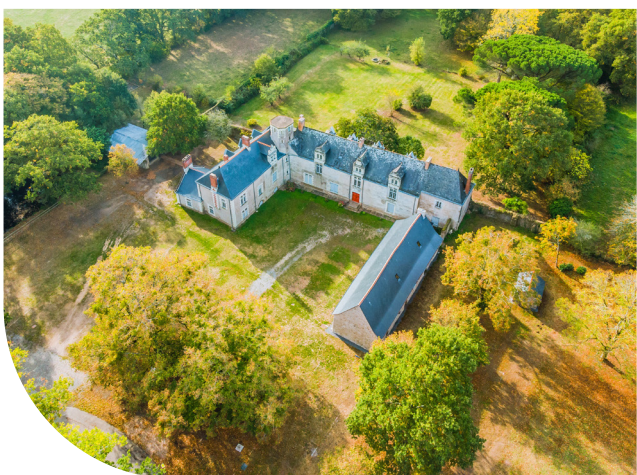
### Une révolution au cours des années

Entre 1400 et 1600, ce fut donc un manoir fait d'un corps principal et d'une aile gauche en retour plus courte. A l'angle, entre l'aile et le corps de bâtiment, se situait le colombier, signe de noblesse, d'autant plus haut que le seigneur était important.

Dans les années 1460, le seigneur de l'Escourays Jean du Cellier, était un personnage important, un peu le ministre des Finances du duc de Bretagne à l'époque. Le manoir était entouré d'une enceinte ferlée protégée par des douves.

Entre 1598 et 1608, René de La Lande et sa femme vont agrandir le manoir en prolongeant le corps principal, l'aile gauche déjà en place et en créant une nouvelle aile droite comprenant en particulier la Maison du Bienveillant qui était le gardien du château.

Surtout, le château sera embelli de quatre lucarnes de pur style Renaissance avec des baies géminées et surmontées de frontons, toujours présentes aujourd'hui.



Lors de la révolution française, le château sera sérieusement abîmé. Le deuxième colombier situé à l'angle ouest sera détruit. Le colombier central du Moyen-âge sera remplacé par une tour pointue vers 1868.

Vers 1886, la longueur des deux ailes sera beaucoup réduite, les écuries notamment ayant été déplacées plus loin et construites dans le style architectural de la propriété de Frédéric-François Lemot à Clisson.

Au XXe siècle, le château gardera globalement l'aspect architectural des années 1600, mis à part les deux ailes plus courtes vers 1910, l'aile Est, sera largement modifiée les communs étant remplacés par des habitations. Après la deuxième guerre mondiale, le sommet de la tour pointue, délabrée, est rasée vers 1947.

Après le décès, le 29 décembre 1993 du Comte Raymond de Maistre, dernier propriétaire et résident de l'Escourays, le domaine de l'Escourays est racheté par la mairie de Prinquiau en juin 1994.

L'association A.R.P.E. crée le 9 février 2009 travaille, en partenariat avec la mairie de Prinquiau, pour sauvegarder et réhabiliter le château de l'Escourays.

La mairie et l'association A.R.P.E. travaillent de concert pour sauvegarder, valoriser et donner un avenir à ce patrimoine remarquable, en organisant de nombreuses manifestations au cours de l'année.

Le domaine est ouvert à tous. C'est un lieu idéal, dans un cadre champêtre, pour organiser des séminaires, des rencontres festives ou culturelles. Vous pouvez louer dès à présent auprès de la mairie « la Maison du bienveillant » ou « le lavoir ». (Tél. mairie : 02 40 56 62 90 ou [contact@mairie-prinquiau.fr](mailto:contact@mairie-prinquiau.fr)) puis si besoin (barnum, vaisselle plancha, tables chaises...) contacter l'ARPE tél. 06 83 64 85 35 ou [arpe.prinquiau@gmail.com](mailto:arpe.prinquiau@gmail.com)

D'importants travaux de restauration vont commencer début 2025. Vous pouvez faire un don déductible des impôts pour redonner vie à ce château auprès de la Fondation du patrimoine sur le site internet ou par chèque à l'ordre de « Fondation du patrimoine château de L'Escourays à Prinquiau » à adresser à la mairie de Prinquiau (rue de la Gagnerie Prinquiau)

Le livre écrit par Robert Bioteau « Prinquiau et le château de L'Escourays » racontant 600 ans d'histoire est en vente au prix de 20 euros (plus frais d'envoi) au bénéfice de la restauration du château.

Contacteur R. Bioteau : 06 07 76 64 35

Site A.R.P.E. : [patrimoine-escourays-prinquiau.fr](http://patrimoine-escourays-prinquiau.fr)

*Robert bioteau,  
Vice-président de l' A.R.P.E.*



## Les recettes de Josette

Les fêtes arrivent et pour Noël et la Saint Sylvestre je vous propose pour une fois et à consommer avec modération de faire un cocktail maison. Pour le cocktail se sera au choix champagne ou non.



### Royal Orange

Champagne, grand Marnier, jus d'orange

**POUR UN VERRE :** 6/10 de Champagne -1/10 de Grand Marnier 3/10 de jus d'orange



### Island of the Wind

Whisky, Malibu, Curaçao, jus de pamplemousse

**POUR UN VERRE :** 3/10 de Whisky - 2/10 de Malibu -1/10 de Curaçao -4/10 de jus de pamplemousse

.....  
**Et pour accompagner ces boissons des verrines maisons que l'on peut faire la veille.**

Achats : lentilles, pommes, fromage frais, fromage de chèvre, crème, ciboulette, magret séché, lardons, saumons fumé, concombre, vache qui rit, gressins, champignons beurre, sel, poivre faisselle



### Crème de champignons

Faire cuire 300g de champignons dans du beurre, mixer avec un peu de bouillon pour faire une purée onctueuse, faire réchauffer en ajoutant 3 Cuil. à soupe de crème fraîche salez et poivrez. Mettre dans les verrines et parsemer de copeaux de foie gras ou de magret de canard séché (se sert chaud ou tiède)



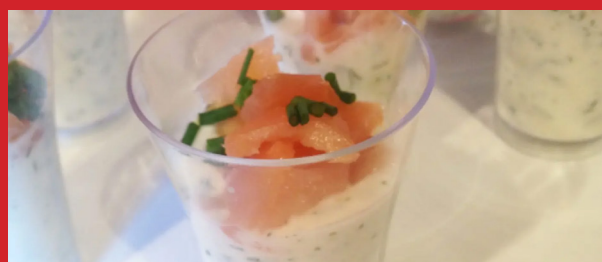
### Crème de lentilles

Faire cuire des lentilles, les mixer avec le fromage frais, la ciboulette, crème liquide, sel et poivre. Mettre dans les verrines y ajouter des lardons bien dorés



### Pommes chèvre

Épluchez 2 pommes les couper en petits dés et les faire dorer au beurre. Dans une jatte émiettiez le fromage, ajoutez la crème que vous aurez réchauffé pour faire une crème homogène. Salez et poivrez. Montez les verrines en alternant la crème de chèvre, les pommes et le magret



### Faisselle et effilochée de saumon

120g de saumon que vous taillez en fines lanières. Egouttez la faisselle, dans un saladier y ajoutez une échalote hachée finement, huile d'olive, persil, ciboulette, (2 Cuil. à soupe de chaque). Salez légèrement et poivrez. Mélangez le tout. Répartissez dans des verrines en disposant le saumon sur le dessus.

Mettre au réfrigérateur, les sortir au moins dix minutes avant de servir accompagner de gressin

**Bon appétit et joyeuses fêtes !**

# A vous de jouer !

## SUDOKUS

### NIVEAU FACILE

5	2		6				7	1
7	6		1		9	3		
		3			4			8
6						7	3	
9			5		3			4
	1	7						9
8			2			5		
		6	8		5		1	7
4	5			7			8	6

www.fortissimots.com

### NIVEAU MOYEN

4	5			3				8
		7						
9			4	8				
	8		6			3		
7	6	1		8		4	2	5
	4			1			7	
			1	7				3
						6		
6				2			9	7

1sudoku.com

n° 223263 - Niveau Moyen

5	7	2	6	8				
1	3							
			7					
	2	6	5				8	
7	9		2	1	8		5	6
	5				7	9	3	
				5				
							9	1
				7	2	5	6	3

1sudoku.com

n° 212049 - Niveau Moyen

### NIVEAU DIFFICILE

	3	5			6			
				5		9		7
		9	7	2			3	
4		1	5					
	9						7	
					4	1		2
	2			3	9	8		
6		3		4				
			8			2	5	

1sudoku.com

n° 3512 - Niveau Difficile

					7		2	
		1	6					4
8		5	9			1		
	6					4	7	
2								5
	3	9						6
		2			1	3		7
7					9	6		
	9		2					

1sudoku.com

n° 321959 - Niveau Difficile

## MOTS MÊLÉS

T	C	C	I	C	T	E	G	R	U	O	C
N	A	Q	B	O	I	G	N	O	N	C	E
U	R	C	M	R	P	T	N	A	E	E	P
P	O	A	O	R	O	O	R	U	V	L	E
C	T	H	U	V	R	C	T	O	S	E	F
E	T	N	C	V	A	I	O	I	N	R	T
R	E	P	I	N	A	R	D	L	A	I	E
I	A	O	A	L	A	A	C	I	I	H	R
S	P	N	I	N	R	H	S	O	C	J	O
E	A	A	G	U	R	E	T	A	T	A	P
S	P	E	R	S	I	L	M	E	L	O	N
S	I	O	P	E	C	H	E	X	I	O	N

www.fortissimots.com

- |         |         |         |
|---------|---------|---------|
| AIL     | COTON   | OIGNON  |
| ANANAS  | COURGE  | ORANGE  |
| AVOCAT  | EPINARD | PATATE  |
| BROCOLI | FRAISE  | PECHE   |
| CAROTTE | HARICOT | PERSIL  |
| CELERI  | LAITUE  | POIS    |
| CEPE    | MACHE   | POIVRON |
| CERISE  | MELON   | PRUNE   |
| CHOU    | NAVET   | RADIS   |
| CITRON  | NOIX    | TOMATE  |



# FLÉCHÉS

GENDARME A L'AUBE		CHAUDE DANS L'ARÈNE		TEXTILE ÉDENTÉ		LIMON		À DISPOSITION DE L'ARMÉE JEU
LIVRE PESANT D'OR						MESSAGE RADIO DIPLOME		
					IDIOT METTRE DE L'IODE			
PAPE INNOCENT GÉNIE							RICHESSSE DIVAGUER	
								EN PLEIN COEUR
HÉROS BIBLIQUE SOLDAT				FAUTE DE BALLE		SOUVERAIN TROIS SUISSSES		
		FIN DU JOUR	LIPPES RÈGLE					
DÉCISION DE JUSTICE								ELLE CONNAÎT LA MUSIQUE
					VIVES EAUX			

C A R R E T C R U E  
 E U T E R P E T  
 G I L E V R E S  
 R O I D N O E  
 V I R T U O S E V  
 B E N O I T O R  
 C A R A T B E T E  
 R O M A N S O S  
 M A T U T I N A L E  
 R V L F L

1	9	3	2	7	6	5	4	8
7	8	4	3	5	9	6	1	2
6	5	2	8	4	1	3	9	7
4	3	9	7	8	5	2	6	1
2	1	7	4	6	3	9	8	5
5	6	8	1	9	2	4	7	3
8	7	5	9	2	4	1	3	6
9	2	1	6	3	8	7	5	4
3	4	6	5	1	7	8	2	9

9	1	4	8	7	2	5	6	3
2	8	5	1	9	4	6	7	1
3	6	7	1	9	5	8	2	4
8	5	1	4	6	7	9	3	2
7	9	3	2	1	8	4	5	6
4	2	6	5	3	9	1	8	7
6	4	9	7	5	3	2	1	8
1	3	8	9	2	4	6	7	5
5	7	2	6	8	1	3	4	9

## NIVEAU DIFFICILE

9	1	4	8	6	7	2	5	3
6	8	3	2	4	5	7	1	9
5	2	7	1	3	9	8	4	6
3	5	8	6	7	4	1	9	2
2	9	6	3	1	8	5	7	4
4	7	1	5	9	2	3	6	8
8	4	9	7	2	1	6	3	5
1	6	2	4	5	3	9	8	7
7	3	5	9	8	6	4	2	1

6	3	8	5	2	4	1	9	7
1	7	2	8	9	3	6	5	4
5	9	4	1	7	6	2	8	3
3	4	9	2	1	5	8	7	6
7	6	1	3	8	9	4	2	5
2	8	5	4	6	7	9	3	1
9	1	3	7	4	8	5	6	2
8	2	7	6	5	1	3	4	9
4	5	6	9	3	2	7	1	8

## NIVEAU MOYEN

La phrase-mystère est : CINQ PAR JOUR

SOLUTION DES MOTS MÊLÉS N°2 :

4	5	9	3	1	7	2	2	8	6
2	3	6	8	9	5	4	1	7	3
8	7	1	2	4	6	5	9	3	3
3	1	7	4	6	2	8	5	9	4
9	8	2	5	7	3	1	6	4	4
6	4	5	9	8	1	7	3	2	2
1	9	3	7	5	4	6	2	8	4
7	6	8	1	2	9	3	4	5	5
5	2	4	6	3	8	9	7	1	1

## NIVEAU FACILE

# RÉPONSES



## Prochains événements

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

18 mars 2025

Salle Cap Nort /Nort sur Erdre

### THÉ DANSANT

20 juillet 2025

Salle Cap Nort /Nort sur Erdre

### DÉJEUNER SPECTACLE

13 Novembre 2025

Cap Nort sur Erdre

## Garder le contact

### Génération 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

### Génération 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 mars 2025

Merci d'adresser vos propositions d'articles et photos avant le 1er février 2025.

Par mail à l'adresse suivante : fede44@gmouv.org

ou par courrier à :

Génération Mouvement

Château du Port Mulon

Impasse du Parc

44390 NORT SUR ERDRE

Ont participé à ce numéro :  
les signataires des articles  
ainsi que Christian Audion,  
Jacqueline Mabilie,  
Jeannine Charrier, Jean-Claude  
Gauthier, André Bureau

Photos : Fédé44, Associations,  
Citrus, ASEPT, MSA.

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 8 000 exemplaires

## Nos partenaires

