

# Dynamiques et Solidaires

N°114 - MARS 2025

Ce magazine est destiné à :

M.....

Des Loisirs  
pour les Seniors





**Sommaire**

**EDITORIAL**

- Des Loisirs pour les Seniors 2

**INFORMATIONS**

- Un concours pour célébrer l'engagement bénévole en faveur du lien social 3
- Spécial fête de la convivialité 4

**HOMAIR – TOHAPI** 8

**DOSSIER LE CLIC** 9

**LES CLUBS EN ACTION**

- Bouvron Club de la Détente et Loisirs 10
- Rencontre Prinquiau St Père en Retz 10
- Erbray - Amical Erbréenne des Retraités Photo 14 11
- Amitié Grandchampenoise Grandchamps-des-Fontaines 11
- Sainte Pazanne – Tournemin'club 12
- Avessec – Amicale des Retraités 12

**RECETTES**

- Les recettes de Josette 13

**JEUX** 14

**PROCHAINS ÉVÉNEMENTS** 16

**GARDER LE CONTACT** 16

**NOTRE PROCHAIN NUMÉRO** 16

**NOS PARTENAIRES** 16

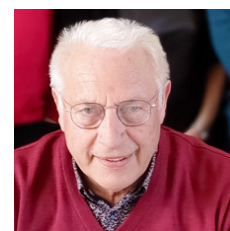
**Des Loisirs pour les Seniors**

Les loisirs sont un remède pour le bien-être des Seniors. Ils offrent de nombreux bienfaits sur le plan physique, mental, et social. En ce qui concerne la santé physique, l'engagement dans des activités régulières contribue à maintenir la forme et à prévenir les maladies chroniques liées au vieillissement. De plus, passer son temps avec les enfants ou participer à des programmes de mentorat, permet aux aînés de transmettre leur expérience et leur sagesse tout en se sentant utile dans la société.

Dans une ère où l'avancée en âge, est souvent synonyme de solitude et d'inactivité, les loisirs émergent ; une bouffée d'oxygène pour les seniors (créativité) poterie, peinture. Ces activités stimulent l'esprit et offre une forme d'épanouissement unique. Elles sont source de joies permettant aux personnes seniors de retrouver du plaisir, de créer, tout en se réinventant. En plus de la détente et du bien-être, elles gardent l'esprit actif et vif. Les loisirs des seniors restent une véritable source d'épanouissement. Les loisirs ont aussi des avantages physiques et cognitifs importants pour les seniors. Effectivement, ces activités sollicitent différentes parties du cerveau et contribuent à maintenir une bonne santé mentale, permettent de renforcer la mémoire, favorisent la coordination motrice. Pratiquer des loisirs offre aux seniors une opportunité unique de renforcer leurs liens sociaux, favorisent l'échange d'idées, encouragent le dialogue intergénérationnel, et brisent l'isolement souvent ressenti.

Nos Associations, avec ses 1400 bénévoles responsables doivent rester à l'écoute de leurs adhérents et répondre aux demandes des seniors. A la retraite, restons agiles, actifs.

Offrons un éventail d'opportunités à nos adhérents. Continuons à encourager les seniors à s'impliquer dans la vie locale à travers divers projets solidaires. Chacun peut trouver une association, des activités tout en profitant pleinement de sa retraite.



Christian AUDION,  
Président Générations  
Mouvement 44  
Joseph PAPION

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

**APIS** TRAVAUX ACCESSIBILITE PMR

**HANDBAT**

**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  
 ✉ contact@apispmr.fr  
 🏠 Sur toute la Loire Atlantique

## Informations nationales

### *Un concours pour célébrer l'engagement bénévole en faveur du lien social*

Le concours « Générations Actions » de Générations Mouvement est de retour en 2025. C'est l'occasion de donner un coup de projecteur à vos initiatives locales et de valoriser vos actions solidaires qui renforcent le lien social et l'entraide. Prêts à relever le défi ?

Générations Actions, c'est bien plus qu'un simple concours. En partenariat avec la Mutualité Sociale Agricole (MSA), c'est un véritable outil qui met en avant et soutient les idées audacieuses et les projets inspirants des bénévoles qui font une véritable différence dans nos communautés. Que vous soyez une association locale, une fédération départementale ou une union régionale adhérente à Générations Mouvement, vos initiatives méritent d'être reconnues et soutenues !

Culture, loisirs, activités physiques et sportives, intellectuelles ou artistiques, prévention santé, accès aux services, numérique, développement durable et bien plus encore... Tentez de remporter l'un des prix et de bénéficier d'une aide allant jusqu'à 3 000 euros pour le développement de votre projet !

Toutes les initiatives peuvent prétendre à un prix, à condition de répondre à un ou plusieurs des critères suivants :

- Originalité : de l'action, de l'approche, des procédures...
- Développement : capacité du projet à accroître la visibilité de l'association, le nombre d'adhérents, à soutenir et encourager la création de nouvelles activités, nouvelle dynamique, synergies interclubs...
- Relationnel : capacité du projet à créer du lien et de la solidarité, à favoriser l'échange intergénérationnel pour lutter contre l'isolement social...
- Innovation : capacité du projet à faire appel à des outils et/ou procédés nouveaux...

• Ouverture : capacité du projet à faire appel à des partenariats nouveaux, à intégrer des non adhérents et/ou structures externes au Mouvement...

Associations Générations Mouvement, inscrivez-vous !

Rappel des dates clés du concours

- 30 juin 2025 : Date limite de dépôt des dossiers
- Septembre 2025 : Etude et délibération du Jury  
Annonce des résultats
- Octobre 2025 : Remise des prix lors du Séminaire des Présidents

**Dossier de candidature à télécharger sur le site <https://www.generations-mouvement.org> ou à demander au secrétariat de la Fédération 44**

En 2025, Générations Mouvement vous invite à participer à trois concours nationaux dédiés à ses adhérents. Cette année, en plus des incontournables concours de Dictée et de Quiz, une nouvelle discipline fait son apparition : le concours de Scrabble Duplicate ! Venez relever le défi et partager un moment convivial dans le cadre enchanteur du Vaucluse.



### 12<sup>ème</sup> ÉDITION DU CONCOURS NATIONAL DE DICTÉE GÉNÉRATIONS MOUVEMENT

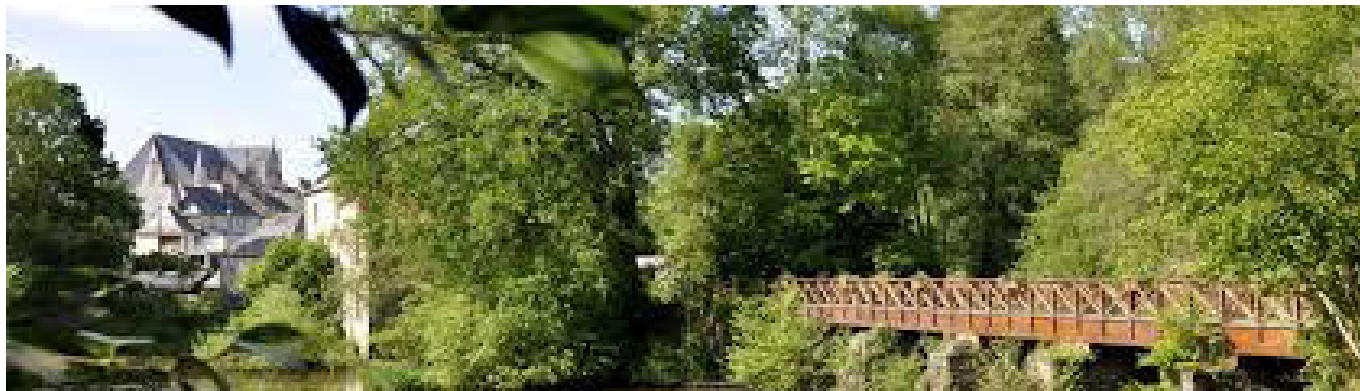
Le traditionnel concours de dictée, un rendez-vous incontournable, se déroulera cette année dans le Vaucluse, chez notre partenaire Vacances Bleues à Apt du 16 au 19 juin 2025.

Ce concours est réservé aux finalistes départementaux. Mais ce n'est pas tout : ces finalistes pourront également s'inscrire aux concours de Quiz et de Scrabble Duplicate. Leur fédération devra alors acquitter un droit de participation pour un, deux ou trois concours. Les trois meilleurs participants à la dictée seront récompensés par Vacances Bleues, notre fidèle partenaire.

Un séjour riche en découvertes : en marge des épreuves, profitez d'une visite guidée d'Apt, de la découverte de l'ôkhra – Écomusée de l'ocre à Roussillon et de ce village emblématique du Lubéron.

## Informations départementales

### SPÉCIAL FÊTE DE LA CONVIVIALITÉ



#### BIENVENUE À GUÉMÉNÉ-PENFAO

La municipalité est très heureuse d'accueillir votre rassemblement annuel : un vaste territoire aux portes de la Bretagne s'offre à vous.

Guéméné-Penfao avec sa consonnance bretonne, décrit déjà bien notre paysage : Gwenmenez-Penfaou « La montagne blanche au bout du bois de hêtre ». Un pays de légende où plane l'ombre de la Fée Carabosse...

Entre le Don et la Vilaine, un paysage agricole vallonné et un beau patrimoine conservé, le Pays de Guéméné se découvre de toutes sortes de façons : par la route ou par les nombreux chemins de randonnées au cœur de notre belle Vallée du Don, elle se parcourt à pied, en canoé ou à vélo.

Je salue l'action des animateurs de l'interclubs local qui œuvre pour le bien vivre du territoire.

Je sais que les organisateurs vous ont concocté un beau programme, je vous souhaite de passer une très belle journée, en espérant que cela vous donnera envie de revenir excursionner au Pays de Guéméné ! Au plaisir de vous rencontrer,

*Isabelle BARATHON  
Maire de Guéméné-Penfao*



Chers Adhérents,

Nous poursuivons notre volonté de vous faire découvrir notre département, suite à 2024 ou nous étions dans le sud à Ste Pazanne, la fête d'été 2025 se rend dans le nord, et plus exactement dans la commune de Guéméné-Penfao,

Nous espérons que vous vous déplacerez nombreux à notre manifestation, que vous saurez apprécier le charme de cette partie de la Loire Atlantique, Cette région est attractive et vous serez séduit par les paysages et le charme de ce territoire.

La commission Fêtes et Loisirs, ainsi que les responsables locaux vous proposent un programme varié (détaillé page suivante) L'après-midi, vous assisterez à un spectacle animé par Marie-Anima de Passion scène, Spectacle plein d'Humour, de Sketches et de Chansons.

Grande nouveauté cette année, le concours de pétanque n'aura pas lieu le jour de la fête, il se déroulera le 11 juin à Pierric, suivi du concours Régionale le 10 juillet à Evron dans la Mayenne.

Nous vous attendons très nombreux à ces journées festives. Nous vous souhaitons de les passer le plus agréablement possible entre amis et quelle sont aussi l'occasion d'échanger et de partage.

*Christian Morilleau*





# Détente et découverte

## VISITE GUIDÉE DU SITE MÉGALITHIQUE DE ST JUST

**Première escale :** la Maison Mégalithes et Landes. Découvrez son espace muséo-ludique qui vous. Durant votre visite, vous découvrirez les grandes dates du Néolithique, l'historique du site mégalithique de Saint-Just et tout ce qu'il faut savoir sur les modes de vie, les outils de la période Néolithique.



**Deuxième escale :** Le Site Mégalithique. Site d'exception de par son histoire et ses paysages, le site mégalithique de Saint-Just est un site incontournable ! Vous imaginez la nature côtoyant des mégalithes ? Dans un calme serein, une promenade au site mégalithique de Saint-Just vous transporte dans le passé. Le temps d'une promenade, vous vivrez un moment de déconnexion et de détente entre mégalithes et nature !

## Visite d'une ferme expérimentale : Unité de méthanisation d'une exploitation agricole

GAEC des coteaux du Don à Guénouvry

Découvrez une nouvelle énergie verte !

Production de gaz et transformation en électricité avec pour matière première les effluents d'élevage (fumier, lisier) et de cultures dérobées, appelée CIVE (cultures intermédiaires à vocation énergétiques) exclusivement produite sur l'exploitation en complète autonomie.



## VISITE DE LA PÉPINIÈRE ONF DE GUÉMENÉ-PENFAO

Le pôle National des Ressources Génétiques Forestières (PNRGF) (anciennement pépinière de Guéméné-Penfao) contribue à préparer les forêts de demain. Son rôle est de préparer la forêt aux contraintes du changement climatique et de l'aider à s'adapter. Le PNRGF est impliqué dans les quatre enjeux de la politique forestière :

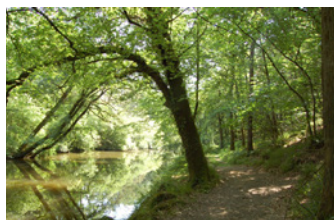
Inventaire et conservation, adaptation des forêts au changement climatique, participation au programme de création et d'amélioration génétique forestière, expertise sur la qualité et la caractérisation des matériels forestier de reproduction.

## DANSE EN LIGNE

Activité animée par Jules Daniel, pour une durée de deux heures dans la bonne humeur. (Nombre de personnes limité à 40)



## MARCHE DE 5 ET 10 KMS : DÉCOUVERTE DE LA VALLÉE DU DON



La vallée dévoile peu à peu tous ses atouts : un spectacle paysager, des rochers renfermant des légendes étonnantes, le château de Juzet. Un circuit au fil de l'eau, bois et forêt.

## LE SPECTACLE

Passion scène vous présentera son spectacle « Pas Essentiel ». Un spectacle plein de joie et de bonne humeur ! Virée au pays du « non essentiel » avec un trio infernal Michel Kerva, imitateur/humoriste, Marie Anima, chanteuse et Yvonnick (transformiste). En avant pour une piqûre de rappel d'humour, de sketches et de chansons. Un remède contre la Morosité ! Mesdames, Messieurs, en ressortant de ce spectacle, on vous promet que « Ça ira mieux demain ! »



## UNE JOURNÉE EN PAYS DE GUÉMENÉ-PENFAO

Un bouquet d'activités situé sur un seul site :

**Salle des Fête Place du Nord 44290 Guémené-Penfao**

Dirigez-vous dès votre arrivée au stand « Accueil » de Générations Mouvement, situé sur à l'entrée de la salle.

9 heures 30 : 3 visites selon votre choix, et Danse en ligne au départ du parking par car, en direction de :

- Site mégalithique de St Just
- Ferme GAEC des Coteaux
- La pépinière ONF de Guémené-Penfao
- Danse en Ligne

9 heures 30 : Départ des deux marches de 5 et de 10 kilomètres

9 heures 30 : Danse en ligne Salle polyvalente de Guénouvry

Loto dans la salle du Nord (petite salle)

- **Belote** : dans la salle Pivert près de la salle du Nord

12 heures : Déjeuner avec un plateau salle du Nord sur réservation préalable

Possibilité de déjeuner avec votre casse – croûte à l'extérieur.

Un bar est à votre disposition : en intérieur de la salle du Nord

14 heures 00 : spectacle salle du Nord

- Passion scène vous présentera son **spectacle « Pas Essentiel »**

### INSCRIPTIONS

Le nombre de places pour les visites est limité. Les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée. Si l'activité de votre choix est complète lors de la réception de votre inscription, vous serez contacté par la fédération avant le 28/06 pour réserver une autre activité

### TICKETS REPAS ET PARTICIPATIONS

Les tickets seront adressés à votre association courant juin.



## JOURNÉE DE LA CONVIVIALITÉ

Le 8 juillet 2025 à  
Guémené-Penfao

### FICHE INDIVIDUELLE D'INSCRIPTION A REMETTRE A VOTRE ASSOCIATION AVANT LE 31 Mai 2025

Nom : ..... Prénom : .....

Tél : ..... Commune : .....

Association : .....

Je prends le car affrété par mon association *à cocher*

ACTIVITES	Matin	A-M	Tarif	Effectif	A payer
REPAS			15 €		€
Belote (préciser les noms par équipe)			8€	Illimité	€
Site mégalithique de St Just			9€	50 places	€
La Méthanisation d'une ferme			8 €	40 places	€
La Pépinière forestière Guémené-Penfao			8 €	35 places	€
Danse en Ligne			8 €	40 places	
Marche 5 kms			4 €	Illimité	€
Marche 10 kms			4 €	Illimité	€
Spectacle : <i>la Troupe Passion Scène « Pas Essentiel »</i>			12 €	350 places	€
<b>Total à régler à votre association</b>					<b>€</b>

Les cartes de Loto seront à prendre sur place. 3 € la carte ou 3 cartes pour 8€  
Merci de préciser les noms par équipe pour la belote.

=> Cocher la ou les cases correspondantes à votre choix

## INFORMATIONS IMPORTANTES

A lire avant de vous inscrire et à conserver

**Inscriptions** : le nombre de places pour les visites est limité. Les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée. Si l'activité de votre choix est complète lors de la réception de votre inscription, vous serez contacté par la fédération avant le 28 /06 pour vous inscrire sur une autre activité.

**Tickets repas et participations** : les tickets seront adressés à votre association courant juin.



**Concours** : à l'exception des trois premiers, tous les participants au concours de belote recevront un lot dès la fin du concours sur remise du ticket de l'activité.

Les lots des 3 premières équipes belote seront remis à partir de 16 h.

Le concours de belote se déroulera SANS ANNONCE en 3 parties le matin seulement.

Pour le concours de loto les cartes seront à acheter sur place. Il aura lieu uniquement le matin.

**Visites** : les horaires détaillés des départs seront communiqués à l'accueil.

Lors de l'activité **Marche**, n'oubliez pas votre gilet jaune. Un encas vous sera remis au départ.





## FICHE INDIVIDUELLE D'INSCRIPTION Pétanque le 11 juin 2025 au Boulodrome de Pierric

A REMETTRE A VOTRE ASSOCIATION  
**AVANT LE 1er Mai 2025**

Nom : ..... Prénom : .....

Tél : ..... Commune : .....

Association : .....

Je prends le car affrété par mon association *non*

ACTIVITES	Matin	A-M	Tarif	Effectif	A payer
REPAS			15 €		€
Pétanque			8€	En tripléte	€
<b>Total à régler à votre association</b>					<b>€</b>

=> Cocher la ou les cases correspondantes à votre choix



**Arrivée impérative sur le site à 8h30**

**Tickets repas et participations :** les tickets seront adressés à votre association fin mai.



### REGLEMENT DU CONCOURS DEPARTEMENTAL DE PETANQUE 2025

**Ce règlement est celui de l'organisation Générations Mouvement de Loire-Atlantique, applicable au Concours de pétanque de la fête de la convivialité du 11 juin 2025**

- Ce concours est ouvert aux adhérents **âgés à partir de 45 ans et à jour de cotisation de l'année**. Les joueurs doivent obligatoirement fournir la **photocopie recto de leurs cartes d'adhérent** avec le présent règlement signé par la tripléte lors de l'inscription. Un numéro d'équipe, leur sera remis, sur papier auto collant, le matin du concours avec le carton d'engagement.
- En cas d'absence d'une équipe, l'équipe présente gagnera 13/7 points.
- Le concours de pétanque se joue en tripléte avec 2 boules et 3 joueurs, **de la même Association ou du même Club** organisées selon les deux catégories suivantes : **Masculine/Mixtes et Féminines. Pour les qualifications au concours national, les Membres des équipes finaliste doivent être âgés(es) d'au moins 50 ans. Toutefois, pour les petits Clubs, les joueurs de plusieurs Clubs pourront se regrouper pour constituer une équipe.**
- Chaque département devra sélectionner 16 équipes mixtes ou masculines et 4 équipes féminines soit 20 équipes au total.
- Le déroulement du jeu sera annoncé avant le démarrage du concours par l'affichage du règlement de l'organisation Générations Mouvement.
- Le port de chaussures fermées est obligatoire pour tous les joueurs.
- Les 4 parties (trois le matin et une l'après-midi) se jouent en 13 points ou 1 heure « sur décision et contrôle de l'arbitre ».
  - Le concours démarrera à 9 h15**, la seconde partie débutera à 10 h30.
  - Reprise l'après-midi à 14h15** pour la quatrième à **partir de 14h30 pour se terminer à 15h30.**
  - Les classements et la remise des lots se feront aux environs de 16h.**
  - Toute équipe absente à la reprise sera pénalisée par retrait de points (le ¼ heure : 1 point et après toutes les 5 minutes : 1 point).
- Le déroulement du jeu sera exposé avant le démarrage du concours par l'affichage du règlement et annoncé au micro.
- Le Jury sera composé comme suit : l'Arbitre, le responsable Fédéral organisateur du concours, ou un membre du Bureau Fédéral spécialement désigné par lui.
  - La composition du jury sera affichée au début du concours.**
- Le concours se déroule dans les mêmes conditions pour toutes les équipes :
  - Soit en terrain libre, en relation avec le nombre de terrains disponibles
  - Soit en terrain délimité. Dans ce cas les règles suivantes s'appliquent :
    - Le cochonnet (but) doit être lancé à plus d'un mètre de l'une ou l'autre extrémité, et, à plus de 0,50 mètre des marges latérales.
    - Si le but n'est pas dans les limites (6-10 mètres) au premier jet, l'équipe adverse le place manuellement à l'endroit de son choix.
    - Toute boule en dehors du cadre est déclarée nulle.
    - Si au cours d'une partie (même) le but est nul, trois cas se présentent :



**COMMENT ÇA MARCHE !**

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.

Voici un exemple qui pourra vous aider à comprendre ce que vous gagnez sur un séjour :

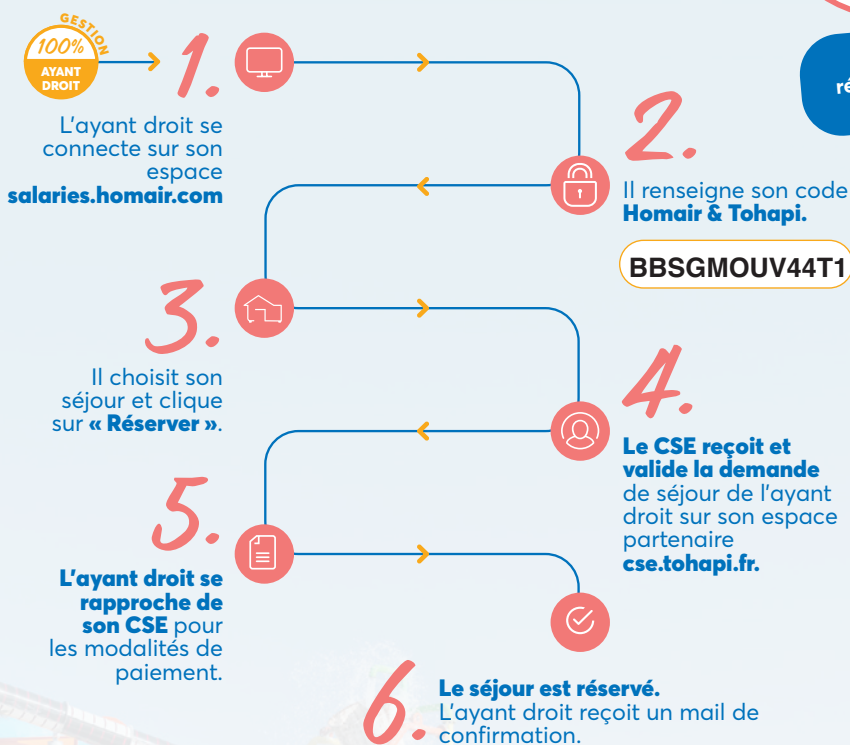
1 semaine du 31 mai au 7 juin 2025 en Bretagne « la grande Métairie » en Mobil home Confort pour 4 personnes.

Tarif sans avantage Générations Mouvement : 294 €

Tarif avec avantage Générations Mouvement : 231 €

Soit un gain de 63 €

*Comment réserver ?*



À partir de  
**154€**  
/SEMAINE <sup>(1)</sup>

**+**  
Frais de réservation offerts



(1) Remise maximale constatée sur un des tarifs publics du camping Domaine la Yole, pour une réservation en Mobil-home Classic 2 Chambres 4/6 Pers, en vigueur du 21 au 28 Juin 2025. Tarif applicable pour un mobile home Classic 2 chambres sur une sélection de campings, sous réserve de disponibilité, avec un supplément de 35€ par semaine pour 3 chambres. L'offre est valable en basse saison pour un séjour de 7 nuits minimum avec possibilités de départs/arrivées tous les jours de l'ouverture des campings jusqu'au 21 juin 2025 exclus, et du 6 septembre 2025 à la fermeture des campings. Jusqu'à 15% de remise valable en haute saison pour un séjour de 7 nuits minimum en Mobil-home Classic 2 Chambres, sur une sélection de campings et sous réserve de disponibilité, avec un supplément de 35€ par semaine pour 3 chambres. Possibilités de départs/arrivées tous les jours compris entre le 5 juillet 2025 et le 30 Août 2025 exclus. Possibilité de bénéficier d'une remise cumulée jusqu'à 28% maximum, avec l'offre de remise individuelle Early booking applicable sur les tarifs publics en vigueur au jour de la réservation et sous réserve de disponibilité. Voir conditions détaillées des offres sur nos sites internet. ...Crédits photos : ©Homair ©Paul-N. Dubuisson.



# DOSSIER

## Le CLIC

Le centre Local d'information et de coordination, CLIC, est un lieu d'information pour les personnes de plus de 60 ans et les personnes en situation de handicap sans condition d'âge. Ce service est proposé gratuitement.

### Ses missions d'accompagnement auprès des personnes de plus de 60 ans :

Informers sur les droits, et les prestations et les services ainsi que sur les démarches à effectuer ;

### Réaliser une évaluation complète des besoins et apporter une réponse adaptée à chacune des situations :

- Aide à domicile et portage de repas
- Soins à domicile,
- Adaptation du logement, téléassistance...
- Solutions d'hébergement en établissements,
- Aides financières ;
- Coordonner les actions des professionnels et en assurer le suivi ;
- Proposer des actions de prévention : conférences, ateliers, formations...

### Ses missions, en lien avec la Maison départementale des personnes handicapées de Loire Atlantique (MPDH) auprès des personnes en situation de handicap :

- Informer sur les droits et les services disponibles
- Evaluer la situation de chacun et conseiller sur les demandes à effectuer auprès de la MPDH,
- Informer les personnes de l'état d'avancement de leur dossier.

### BIEN VIEILLIR EN LOIRE ATLANTIQUE

Rester vivre chez soi, envisager un nouveau logement ou entrer en établissement...  
Le département apporte des solutions à chacun, selon ses choix, et soutient le fonctionnement des CLIC de Loire-Atlantique



## → Les 21 centres locaux d'information et de coordination (CLIC)



Les CLIC assurant un accueil de proximité des personnes en situation de handicap sont signalés par ce pictogramme

#### Ancenis-Saint-Géréon

■ CLIC du Pays d'Ancenis



#### Bouguenais

■ CLIC Loire-Acheneau

#### Carquefou

■ CLIC Intercommunal Loire et Erdre

#### Châteaubriant

■ CLIC du Pays de Châteaubriant

#### Couëron

■ CLIC Couëron / Sautron

#### Divatte-sur-Loire

■ CLIC Sèvre & Loire

#### Grandchamp-des-Fontaines

■ CLIC d'Erdre et Gesvres et du Pays de Blain communauté

#### Guérande

■ CLIC Éclair'âge

#### La Chevrolière

■ CLIC Vivre son âge

#### Machecoul-Saint-Même

■ CLIC Sud Retz

#### Nantes

■ CLIC Nantes Entour'âge

#### Orvault

■ CLIC Orvault / la Chapelle-sur-Erdre

#### Pont-Château

■ CLIC Au fil de l'âge

#### Pornic

■ CLIC Pornic Agglo Pays de Retz

#### Redon

■ CLIC Redon Agglomération

#### Rezé

■ CLIC Les Sorinières-Rezé

#### Saint-Brevin-les-Pins

■ CLIC Guipa du Sud-Estuaire

#### Saint-Herblain

■ CLIC Seniors Indre / Saint-Herblain

#### Saint-Hilaire-de-Clisson

■ CLIC Vallée Clisson Sèvre et Maine

#### Saint-Nazaire

■ CLIC Pilot'âge

#### Vertou

■ CLIC Villes Vill'âges

Retrouvez les coordonnées des CLIC sur [loire-atlantique.fr/CLIC](http://loire-atlantique.fr/CLIC)

## Les clubs en action

### *Bouvron Club de la Détente et Loisirs*

Le samedi 30 novembre 2024, nous avons organisé le Téléthon le pour la 3ème année consécutive.

Au cours de cette journée, deux randonnées étaient au programme, 55 marcheurs ont partagé un parcours encadré et sécurisé et qui se sont réunis à l'arrivée pour déguster l'incontournable vin chaud !

Dans l'après-midi, belote et une exposition de tableaux de l'association « Les Z'arts ».

À l'issue de cette journée qui a rencontré un vif succès, 1075 € ont été collectés pour le Téléthon. Belle opération de solidarité !

Notre club compte 104 adhérents, et nous prévoyons un voyage dans le Jura du 21 au 28 juin 2025, ainsi que d'autres sorties à la journée.

Venez nous rejoindre !!

Contact : marietherese.oliviersurget@sfr.fr

02 40 56 31 55

*Marie-Thérèse OLIVIER SURGET*



### *Rencontre Prinquiau - St Père en Retz*



Le club des aînés « la Détente » de Prinquiau a accueilli, le 20 Juin, au lavoir de l'Escourays des membres du club de St Père en Retz. Ils étaient accompagnés de Mr Christian AUDION, président de GENERATIONS MOUVEMENT 44. Le matin, malgré le temps pluvieux, les plus courageux ont fait une randonnée. Le pique-nique qui a suivi, a permis des échanges chaleureux.

Le soleil étant revenu l'après-midi, Mr BIOTEAU a fait une conférence, en plein air, qui a été suivie avec un grand intérêt. Il a retracé l'histoire du château et a également pu faire une visite guidée des alentours du château.

Tout le monde a apprécié cette journée de partage et convivialité

*Annie Pinon – Adjointe Mairie de Prinquiau*





## *Erbray - Amical Erbréenne des Retraités Photo 14*

Les 15, 16 et 17 novembre 2024 l'Amicale a eu le plaisir de présenter son spectacle de Variétés 2024 devant près de 800 spectateurs « Il est un coin de France ».

Chants sous la houlette d'Angélique, théâtre, sketch, danse ont été appréciés - détente et rire étaient au rendez-vous. Patricia en a assuré toute l'organisation.

Rendez-vous pris pour 2025 !



L'Amicale Erbréenne des Retraités apprécie les sorties et voyages à la découverte des belles régions de France aussi elle propose des séjours aux adhérents Générations Mouvement.

Du 31 Août au 7 septembre 2024, 47 adhérents Générations Mouvement ont passé un agréable séjour à Carcans-Maubuisson (Gironde) dans une ambiance très conviviale et très sympathique. Au programme : la route des vins avec dégustation obligatoire au Château Balac dans le Médoc, visite de Bordeaux, le Bassin d'Arcachon avec le Cap Ferret, Lacanau Océan, Soulac sur Mer, le Verdon, Blaye et sa Citadelle. Pour 2025, deux séjours sont proposés : du 24 au 28 Mai, voyage à Mur de Bretagne : une journée sur la Côte du Granit

Rose - Pontivy - Vannes - Guerlédan - voyage accessible aux personnes à mobilité réduite : pas trop de déplacement et peu de marche.

Du 7 au 14 septembre, voyage à Marseille : découverte de la ville - du Vieux Port en bateau vers les îles du Frioul - le MUCEM - Cassis - les Calanques - découverte des Alpilles - les Baux-de-Provence - les Carrières des Lumières - St Remy-de-Provence - Aix-en-Provence.

Il reste des places pour ces 2 voyages :  
tél : 07.81.34.73.30

*Marie-Gé Haulbert*



## *Amitié Grandchampenoise - Grandchamps-des-Fontaines*

Depuis deux ans, le club est sollicité par le Service Animation Jeunesse de Grandchamp pour partager des activités intergénérationnelles avec des adolescents de 10 à 15 ans pendant les vacances scolaires.

Entre 2023 et 2024, six rencontres : apprentissage de la Belote, apprentissage du Tarot, atelier Couture, Atelier Fabrication de Nichoirs, Tournoi de Pétanque et enfin Atelier Art floral à Noël 2024. Au moment où cette revue sera éditée, nos aînés auront participé à une soirée Casino organisée par ces jeunes pour jouer dans un décor des années 20 !

*Marie-Christine David*



## Les clubs en action

### Sainte Pazanne - Tournemin'club

L'association réalise un atelier cuisine tous les mois et l'une des adhérentes souhaite vous partager des recettes réalisées à cette occasion :

#### SOUPE « SAVEURS D'ORIENT »

Ingrédients pour 6 personnes

2 verres de lentilles, 400 g de pulpe de tomate, 400 ml de lait de coco, 400 g de pulpe de tomate, 1 à 2 cuillères à soupe de curry, 1 oignon

Préparation :

Faites cuire les lentilles dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles se transforment en purée.

Emincez l'oignon et faites-les revenir dans un faitout avec un peu d'huile d'olive.

Ajouter le lait de coco puis la pulpe de tomates.

Lorsque les lentilles sont cuites, ajoutez-les au mélange.

Ajoutez le curry puis mixez le tout.

C'est prêt, bonne dégustation !

#### LE FONDANT AUX LENTILLES ET AU CITRON

Ingrédients :

60/70 gr de lentilles corail, 80 g de sucre roux, vanille, rhum, 2 œufs, 20 g de maïzena, 50 g de beurre, Le zeste d'un citron

Préparation

Cuire les lentilles corail en les couvrant largement d'eau, en les amenant à ébullition : en 10 mn elles sont devenues jaunes en en purée, c'est normal !

Bien les égoutter, puis y ajouter le sucre, la vanille, le rhum, le zeste et les fouetter. Ajouter 2 jaunes d'œufs, le beurre fondu, la maïzena, puis incorporer les 2 blancs d'œufs monté en neige.

Verser dans un moule sur papier sulfurisé huilé pour avoir une épaisseur de 2 cm environ et cuire environ 15 à 20 minutes à 160° (four préchauffé). Sortir le gâteau lorsque la lame du couteau ressort sèche. On peut arroser ce gâteau avec le jus de citron que l'on aura légèrement sucré.

Recettes extraites du livre « Savez-vous goûter... les légumes secs ? » de B.Couderc, G.Daveau, D. Mischilc, C.Rio, presses de l'EHESP20214. Geneviève Doré

### A vessac - Amicale des Retraités

Le dimanche 13 octobre 2024, a eu lieu le Repas annuel de cochonnailles à la salle espace Loisirs d'A vessac, réunissant 250 personnes en salle, ainsi que 250 repas à emporter.

Comme chaque année, les convives se sont régalés des pâtés, et rôtis cuits au feu de bois et des boudins préparés par nos membres du bureau et nos bénévoles. (MERCI à eux).

La journée fut animée par Marc Fournel. Et nos conteurs d'histoires drôles.

En fin de journée les connaisseurs étaient ravis de pouvoir repartir avec boudins, saucisses ou barquettes de pâtés mis en vente.

Rendez-vous est pris pour le 12 octobre 2025 !

Muller Mauricette Michel Olivier





## Les recettes de Josette

Pour ce Dynamique et Solidaire, je vous propose un repas de fête. Nous arrivons au printemps, c'est le temps du renouveau donc changeons un « peu » nos habitudes !



### Aumônière d'écrevisses

pour 6 personnes

#### Ingédients

• 6 crêpes salées, 3 poireaux, 1 échalotte, 30 écrevisses, 1 verre de calvados, 2 c à soupe d'huile, 30 g de beurre, 2 c à soupe de crème fraîche, sel et poivre.

#### Préparation

Emincez les poireaux. Gardez quelques feuilles pour faire les liens de vos aumônières. Faire blanchir ces liens 5mn dans l'eau bouillante puis les rafraîchir dans l'eau glacée.

Dans une sauteuse faire chauffer l'huile, ajoutez les poireaux émincés et faire cuire à feu doux pendant 20mn en remuant de temps en temps. Salez et poivrez

Décortiquez les écrevisses. Dans une grande poêle faire fondre le beurre, ajoutez les échalotes émincées et faire cuire 2mn avant d'ajouter les écrevisses. Faites -les sauter à feu vif. Versez le calvados et faites flamber. Ajoutez la crème, couvrez et faire cuire 5mn.

Chauffez les crêpes, garnissez -les d'un lit de poireaux puis d'écrevisses, ajoutez un peu de sauce et refermez la crêpe en la nouant.

---

## Croustillant de Saint Jacques effilochée de légumes

pour 6 personnes



#### Ingédients

18 noix de St Jacques, 10 cl d'huile, ciboulette, 6 feuilles de brick, 1 poireau, 2 carottes moyennes, 200g de champignons, crème fraîche, 50 g de beurre, sel et poivre.

#### Préparation

Emincez les carottes et le poireau et faire cuire dans un peu d'huile à l'étouffée, ajoutez un peu d'eau pour continuer la cuisson

Nettoyez les champignons et les taillez en quartiers et les cuire dans le beurre puis un peu de crème

Pliez les feuilles de brick en carré les badigeonner de beurre fondu avec un pinceau et cuire au four chaud 7mn

Cuire les St Jacques 1mn de chaque côté et les détailler en lamelles

Garnir le fond des carrés de brick de légumes, ajoutez les St Jacques puis les champignons crévés autour, un peu de ciboulette et servir chaud

# A vous de jouer !

## FLÉCHÉS

SIGNE DISTINCTIF ABDIQUER		COMPAS- SION AUX ÉCHECS		ENFERMAIS INSTRU- MENT DE PÊCHE		MANQUE GNAGNAN		BON POUR ÊTRE PERDU
CORRIGERA UNE PHRASE SÉDUISANTS								
PAS LÀ-BAS		LES MEILLEURS INUTILITÉS						
			FATIGUÉ MOMENT				IMPÔT	
LIA METTRA EN TERRE				PORTEUR DE ROUES	POST SCRIPTUM			
								ENTRE 0:00 ET 12:00
POUR TENIR SAISIT					LA TIENNE PRONOM			
				AU SKI BOUQUINÉ				
RIVERAIN DU PÔ								POUR INDIQUER UN DOMAINE
ALLURE SE LÂCHE POUR S'ALLÉGER						RÈGLE		
				AVEC LES AUTRES				

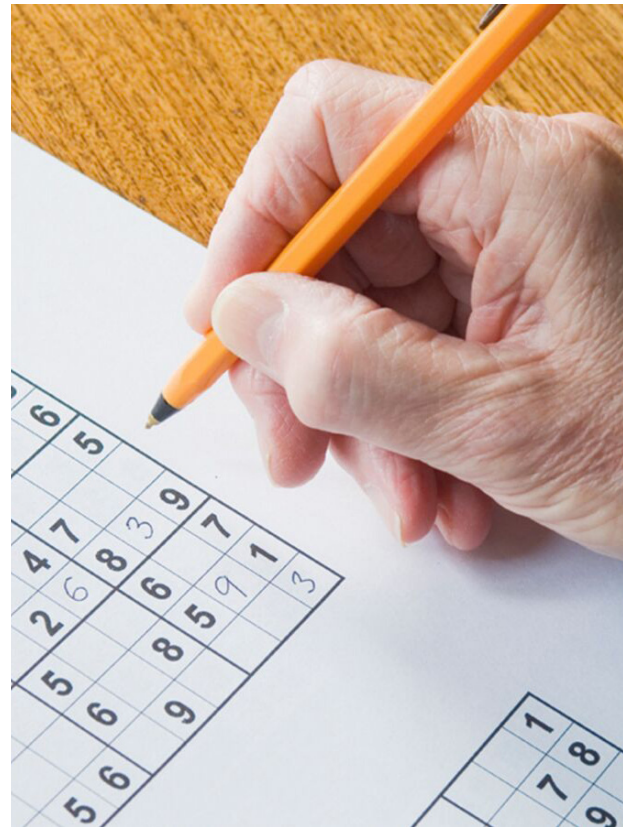


# SUDOKUS

NIVEAU MOYEN

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

www.fortissimots.com



# 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  |

S	E	N	U		T	S	L	E	S
E	T		E	U	E	T	E	N	E
	N	E	L	A	L	I	T	A	L
M	T	E	S		T	R	I	T	P
A		S	E	S		A	N	S	E
	A		R	A		L	A	N	T
S	P				T	U	N	I	
I		E	U		S	E	I	C	I
S						E	L	I	T
S						A	T	I	R
A						R	A	T	U
R						A	P	I	T
						P	M	P	P

La phrase-mystère est : CING PAR JOUR

SOLUTION DES MOTS MÊLÉS N°2 :

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

NIVEAU MOYEN

RÉPONSES



## **Prochains événements**

### **CONCOURS DÉPARTEMENTAL DE DICTÉE**

12 avril 2025 - Pannecé

### **CONCOURS DE PÉTANQUE DÉPARTEMENTAL**

11 juin 2025 - Pierric

### **FÊTE DE LA CONVIVIALITÉ**

8 juillet 2025 - Guémené-Penfao

### **CONCOURS DE PÉTANQUE RÉGIONALE**

10 juillet 2025 - Évron 53

### **DINER SPECTACLE**

13 Novembre 2025 - Cap Nort sur Erdre

## **Garder le contact**

### **Généralisations Mouvement Fédération départementale de Loire-Atlantique**

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

### **Généralisations Mouvement Fédération Nationale**

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

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

## **Notre prochain numéro...**

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

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

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

Édité en 8 120 exemplaires

**Le prochain numéro paraîtra en juillet 2025  
Merci d'adresser vos propositions d'articles et photos  
avant le 31 mai 2025.**

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

## **Nos partenaires**

