



PRINTEMPS ÉTÉ 2023 n°117

La Lettre des Aînés





**BULLETIN TRIMESTRIEL DE GÉNÉRATIONS MOUVEMENT
- FÉDÉRATION DE GIRONDE**

SIÈGE SOCIAL

MSA, 13 rue Ferrère – 33052 Bordeaux cedex.
Tél. 05 56 01 83 32

DIRECTEUR DE PUBLICATION

Jean-Michel Deyris

COMITÉ DE RÉDACTION

Magnolia Caballé - Béatrice Ravat - Anne Dumas
- Laure Prévot

CHARTRE GRAPHIQUE,

ASSISTANCE RÉDACTIONNELLE,

MISE EN PAGE ET RÉGIE PUBLICITAIRE

Créa Diffusion (Marsas)

IMPRESSION

Laplante (Mérignac)

CRÉDIT PHOTOS

Clubs de (Lerm-et-Musset, Rauzan, Saint-Quentin-de-Baron, Sauveterre-de-Guyenne, Soussans) Jean Michel Deyris - Bernard Lavidalie - Nicolas Lavidalie et Broombesoom, Jim Roberts, Liz West, Marilylle Soveran, Martin Fisch, Rick Gordon, Isaac Henry, Rainer Stropek, Sunsju, Vladimir Kud, Antenne, Scott Miller, Chris JL, Cliff Kimura, Edward Zulawski, Frank van Dongen, Ian Sane, Ib Aarmo, J. Stephen Conn, Janne Rääköläinen, Jim Choate, Jose Nicdao, Show Yuuki, Tamás Matusik, Theo Crazzolaro, Weichen Kh, FotoSleuth, Jon Scally, Oliver Dodd, Travis, Andy Westvillage, Bernd Thaller, Billy Wilson, David Clow, Lee Roberts, North Charleston, Pizzafellas, Roberto Trombetta, United Soybean Board, Waferboard, Canduela, Eduardo Martinez, Jonathan Taglione, Marta Arias López, Thierry Llansades, Willi Bremen.

19 mars 1992 – ISSN : N°116 858 16



SOMMAIRE

| | |
|---|---------|
| Édito | 3 |
| Informations fédérations | 4 à 9 |
| Vie des clubs | 10 à 11 |
| Détente et jeux | 12 |
| Santé | 13 à 16 |
| <i>MSA : aider les populations agricoles et rurales</i> | |
| <i>Chutes : comment les éviter ?</i> | |
| Dossier du mois | 17 à 22 |
| <i>ANCV Hendaye (voyage mai 2023)</i> | |
| <i>Lacs italiens et Milan (voyage avril 2023)</i> | |
| <i>La Rioja et la Navarre (projet voyage 2024)</i> | |
| Lecture | 23 |
| <i>Coups de cœur pour un livre</i> | |
| Réponses aux jeux | 23 |

DISTRIBUTION DU JOURNAL

MISE À JOUR DES ADRESSES

Les modifications reçues sont prises en compte au fur et à mesure, il peut y avoir néanmoins un délai d'application d'un trimestre en fonction du traitement des informations.

INFOS CLUBS - PARUTION DES ARTICLES

Spécial photos : merci d'avoir tenu compte de nos demandes, nous recevons des photos de meilleure définition. **Rappel** : joignez à vos articles des photos en **format numérique**. Envoyez les **originaux** et non pas des copies qui sont compressées. Le « poids » des photos doit être au moins de 100 ko. N'hésitez pas à contacter la fédération si vous avez un doute. Il faut des **photos de bonne définition** pour qu'une **qualité d'impression** minimum soit respectée. **Conseils de prises de vues** : songez à nous envoyer une photo du lieu où vous avez effectué un voyage ou une sortie pour nous faire voyager avec vous. N'hésitez pas à faire des gros plans ou des **portraits** pour illustrer le journal.

Articles : vos articles paraîtront après accord de la commission du journal. En envoyant vos articles vous acceptez que le titre et le contenu puissent être modifiés pour des raisons éditoriales. Ne vous préoccupez pas des éventuelles coquilles d'orthographe ou de formulation, nous corrigeons tous les textes en essayant d'en faciliter la lecture. Nous essayons de toujours respecter au mieux les intentions des auteurs : notre volonté est de servir la « parole » des clubs.

POUR NOUS CONTACTER

Envoi des photos et des articles à l'adresse suivante :

Par e-mail : fdcar-33@wanadoo.fr

Par courrier : Générations Mouvement - Fédération de Gironde - 13 Rue Ferrère - 33052 Bordeaux Cedex

Par téléphone : contacter le président Jean-Michel Deyris au 06 07 11 12 10.

ÉDITO



LE MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à toutes et à tous,

Voici la seconde lettre des aînés de l'année. Nous avons choisi cette période avant le début des grandes vacances pour la faire paraître. C'est l'occasion de faire un point d'étape de l'activité de votre fédération. En début d'année nous nous sommes rendus dans les clubs qui nous invitaient à leur assemblée générale. C'est un grand moment pour eux, ils font le point sur leur activité passée et se projettent pour l'année qui vient. J'ai personnellement beaucoup de plaisir à retrouver chacun d'entre vous, les visages connus et ceux qui viennent nous rejoindre. C'est aussi l'occasion de donner des informations sur la fédération, en direct, de faire la connaissance des nouveaux bénévoles, dont certains prendront la suite des anciens afin que perdure notre mouvement. Nous avons entamé un grand chantier sur la base SAGA ; cet outil nous permet de vous connaître, de vous envoyer nos informations comme la lettre des aînés, directement à votre adresse. C'est un grand travail qui ne peut se finaliser sans l'aide des clubs qui nous fournissent les informations nécessaires. Nous avançons et espérons mener ce travail à son terme à la fin de l'année.

Début avril nous avons fait notre première marche départementale depuis le COVID. Toujours en avril, ce sont 54 adhérents du département qui sont partis à la découverte des lacs italiens. Vous trouverez dans les pages qui suivent un article sur ce voyage qui fut un grand moment de dépaysement. Notre assemblée générale a eu lieu à Cestas le 27 avril, ce fut l'occasion de vous faire un rapport de l'année 2022, d'annoncer 2023 et de lancer des idées pour 2024. Du 29 mai au 2 juin, un séjour à Hendaye a permis à 52 adhérents de découvrir ou redécouvrir cette région proche mais tellement attirante. Après le concours départemental de pétanque, le 8 juin à Bruges, la fête de l'amitié a eu lieu à Mios, le 15 juin, où nous étions 270, preuve que notre mouvement est bien vivant et qu'au travers de diverses activités nous avons plaisir à nous retrouver. Le début d'année a été riche en événements, relatés dans ce numéro. Vous y trouverez aussi des renseignements ainsi que des conseils, utiles à notre vie de tous les jours. Je vous souhaite un bel été ; nous nous retrouverons pour la journée de la forme à Hostens, en septembre, pour un concours régional de belote et d'autres manifestations qui vous seront annoncées prochainement.

Bien amicalement.

Jean-Michel Deyris



INFORMATIONS FÉDÉRATIONS



■ ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DÉPARTEMENTALE ■

L'assemblée générale de la fédération de la Gironde a eu lieu le 27 avril à Cestas. Environ 80 participants s'étaient donné rendez-vous dans la salle des fêtes. Un grand merci aux bénévoles et au personnel municipal qui a tout organisé de main de maître.

Après le compte rendu moral et le compte rendu financier présentés par la secrétaire Béatrice Ravat et la trésorière Marie Claude Chaussade, le président a rappelé la nécessité de trouver de nouveaux administrateurs, la fédération fonctionnant actuellement avec uniquement 6 bénévoles, sans salarié. Les comptes sont en ordre, les manifestations ont toutes pu avoir lieu en 2022, sauf la journée de la forme qui n'a pas pu se tenir, la base d'Hostens ayant été rendue indisponible à cause des incendies qui ont ravagé la région. Le travail ne manque pas... chacun à son niveau peut donner un coup de main.

Il y a eu un grand exposé sur SAGA, le logiciel mis à la disposition des clubs et des fédérations par la fédération nationale. Chaque club doit s'en emparer car c'est réellement un plus pour la gestion. Malheureusement peu de clubs utilisent ce logiciel et ce sont les 6 bénévoles qui doivent



renseigner les noms et adresses de chaque adhérent. Il faut rappeler que cet outil respecte scrupuleusement les règles du RGPD pour la protection des données de chaque adhérent, contrairement à des outils sur papier ou sur excel qui, eux, peuvent faire l'objet de diffusions non sécurisées. Ce logiciel est très facile d'utilisation. Un grand chantier qu'il est nécessaire de mener à bien avant la fin de l'année.

Le montant de la cotisation 2024 a été maintenu à 8 euros comme cette année en dépit de l'augmentation de la part assurance et des augmentations liées à l'inflation. L'assemblée générale de 2024 portant sur l'année 2023 devra fixer la cotisation 2025 en fonction de ce qui se

sera passé en 2023. Il a été discuté des futurs voyages et séjours, en particulier ceux en liaison avec l'ANCV, afin que chacun, en fonction de ses possibilités, puisse participer à ces moments festifs. Beaucoup de réflexions sont encore nécessaires sur ces sujets. L'assemblée générale s'est achevée avec l'intervention des personnalités, le Crédit Agricole venu présenter le toolkits ; Présence verte, l'ASEPT, l'association France Rein et le représentant national de Générations Mouvement. Un grand merci à eux ainsi qu'à tous les participants, notamment Monsieur Benoit Combes et Madame Carol Maugé, représentants de la MSA, qui nous ont honorés de leur présence.. Le repas qui a suivi a permis à tous de se retrouver et d'échanger. Nous nous retrouverons à la fête de l'amitié prévue à Mios le 15 juin. Les invitations seront envoyées prochainement mais une marche, une exposition des clubs, différentes présentations : danse, billard ainsi qu'une animation musicale, sont d'ores et déjà prévues.

Jean-Michel Deyris

■ CONCOURS DÉPARTEMENTAL DE PÉTANQUE ■

Le concours départemental de pétanque a eu lieu le 8 juin 2023. 18 équipes venant de tout le département se sont affrontées dans la bonne humeur sur le site de Bruges à partir de 9 heures. Un grand merci à Fred Clauzet, le président de ce club de pétanque, de nous avoir accueillis et aidés dans la préparation et la réalisation de ce concours. Après une délicieuse paella, les jeux ont repris l'après-midi. Finalement c'est l'équipe de Moulon (Patrick Faury, Dominique Faury et Gabriel Steffen) qui a remporté cette rencontre amicale. Les autres n'ont pas démérité, les équipes de Cestas, Puisseguin, Mios et Blasimon occupent des places très honorables. Cette belle journée a été accompagnée d'une météo très agréable. Bravo à tous.

Jean-Michel Deyris

INFORMATIONS FÉDÉRATIONS



■ L'APPARITION DES PREMIERS CLUBS D'AÎNÉS RURAUX ■

La création de l'allocation de vieillesse agricole (1952) et de l'assurance maladie (1961), a provoqué un changement radical du mode de vie des agriculteurs. Les lois d'orientation agricole de 1960 et 1962, attribuant l'indemnité viagère de départ pour cessation d'activité, ont largement contribué à cette évolution sans précédent. Les anciens agriculteurs étaient habitués, comme leurs parents et les générations qui les ont précédées, à travailler jusqu'à leurs derniers jours, naissant, vivant et mourant sur leurs terres. Ils se sont retrouvés, pour la première fois, sans activité, et souvent isolés, en raison du développement de la décohabitation dans les familles. « Utiles » jusqu'à leur mort, les anciens, isolés, se découvraient « inutiles ». C'est dans ce contexte que sont apparus les premiers clubs « du troisième âge ». En 1973, ils sont 500 en France. La création des clubs est due à l'initiative et à l'impulsion de la Mutualité Sociale Agricole. Souhaitant favoriser le « bien vieillir » physique et intellectuel des retraités agricoles, la MSA a orienté sa politique d'action sociale vers cette population

d'anciens, fragilisée par un mode de vie auquel elle était peu préparée, à cette époque. Le succès de cette initiative a rapidement favorisé la multiplication des clubs qui se sont développés de manière exponentielle. Les premières fédérations départementales d'Aînés Ruraux ont été créées vers 1970.

La fédération nationale a été constituée en 1976 par un noyau de six fédérations (130 000 adhérents). En 1981, le mouvement compte 500 000 adhérents et 56 fédérations. En 2022, nous sommes 500 000, répartis dans 7 000 associations affiliées à 84 fédérations.

Cette année, nos amis du Lot-et-Garonne célèbrent les 50 ans de leur fédération. C'est en 1973 que chez eux les aînés ruraux sont nés, pour devenir ensuite Générations Mouvement. À cette occasion, ils ont organisé une grande journée sous le patronage d'une célébrité locale et nationale, en la personne de Francis Cabrel. **C'est l'occasion de rappeler que la fédération de la Gironde est née il y a 45 ans. Vous trouverez ci-dessous son acte de naissance.**

Jean-Michel Deyris (Source MSA)

7 juillet 1978. Déclaration à la préfecture de la Gironde. **Fédération départementale des clubs ruraux du 3^e âge de la Gironde.** Objet : grouper les associations de personnes âgées implantées en milieu rural ; créer des liens de solidarité entre ces associations ; rechercher et coordonner toutes initiatives dans l'intérêt des personnes âgées ; contribuer au développement des activités culturelles et de loisirs, aux actions menées en faveur des moyens d'information, de prévention sanitaire, de lutte contre l'isolement et de toute forme d'entraide ; à cet effet, susciter, organiser ou aider tous services communs correspondant à ces objectifs. Siège social : CMSA, 13, rue Ferrère, 33073 Bordeaux CEDEX.

7 juillet 1978. Déclaration à la préfecture de la Gironde. **Maison**

■ CONCOURS DE DICTÉE ■

Cette année, le concours national de dictée a eu lieu à Valençay, dans le Cher. Cet évènement fête ses 10 ans. C'est toujours dans une région différente qu'a lieu ce concours. La première rencontre a eu lieu à Talmont-Saint-Hilaire en 2013, puis il y a eu Aix-les-Bains, Seillac, Deauville, Lège-Cap-Ferret, Obernay, Les Issambres, Saint-Genies et Piriac. La fédération de la Gironde était représentée par Madame Mariani, d'Arsac, qui s'est vaillamment défendue. Bravo à elle et à vous de jouer !

Jean-Michel Deyris

INFORMATIONS FÉDÉRATIONS



Dictée 1 : Lettre à nos amis les chats

Amis chats, vous êtes treize millions en France, de race ou bien de gouttière, ce qui fait de vous, maintenant, l'animal de compagnie le plus répandu, devant le chien ! Votre histoire de chat(s) domestique(s) commence il y a longtemps, au bord du Nil. Vous étiez très utiles car vous chassiez les rats et les rongeurs qui, autrement, auraient détruit les réserves de céréales. C'est pour cela qu'on vous aimait beaucoup, qu'on vous protégeait par des lois et qu'on vous adorait comme des dieux. À votre mort, vous étiez embaumés et enterrés en grande cérémonie. Lorsque l'empire égyptien s'effondra, votre statut enviable disparut. Et, plus tard, dans l'Europe chrétienne du Moyen-Âge, on vous accusa de sorcellerie, surtout si vous étiez noir de jais. On vous a persécutés en dépit de vos miaous de protestation et vous avez souffert le martyr. Et maintenant, c'est vous qui nous imposez votre douce tyrannie ! Ô bienheureux chats du vingt et unième siècle, qui coulez des jours paisibles en notre compagnie ! Nous vous prodiguons force caresses qui flattent votre ego. Nous remplissons aussi votre gamelle d'une nourriture riche en vitamines et en oligoéléments que vos nutritionnistes ont conçue pour vous et dont vos stars s'empiffrent sur le petit écran. Vous aimez le confort et d'instinct, vous vous êtes



rendu compte, que pour votre sieste postprandiale, rien ne vaut notre canapé moelleux. Et que vous en avez de la chance, en hiver quand, assoupis sur votre coussin favori, vous entrouvrez à peine vos beaux yeux d'agate alors que, dès potron-minet, nous quittons nos pénates bien chauffés pour affronter les frimas et aller gagner votre pitance... et la nôtre !

Amis chats, votre espèce, plus que toute autre, a inspiré les artistes. Chacun, quel que soit son outil : pinceau,

gouge, ciseau(x), crayon, voire appareil photo, vous a représentés avec sa sensibilité. Et, de la comptine à l'essai, en passant par la fable et le roman, que de textes vous ont célébrés ! De plus, aujourd'hui, vous servez de prétexte à une dictée. Serons-nous nombreux, en cas d'hésitation, à donner notre langue au chat ?



Dictée 2 : Une passion coupable

D'où lui venait cet intérêt pour la bande dessinée, on n'en savait rien. Toute petite, avant même qu'elle sût lire couramment, elle s'était enflammée pour les exploits d'un journaliste aux cheveux orange, au point d'apprendre par cœur les vingt et un albums de la collection. D'emblée, l'avaient attirée les personnages les plus excentriques : le capitaine qui se soulait deux fois plutôt qu'une ; le savant dont l'immortel pendule indiquait invariablement l'ouest; sans oublier ces détectives, plus volubiles que futés, dont le héros se serait volontiers débarrassé ! Plus tard, s'étaient succédé, au hasard des raids dans la bibliothèque paternelle, l'employé nonchalant qui prenait son bureau pour un polochon, les gnomes bleu ciel et leur mystérieux jargon, le gros plein de soupe qui faisait toujours bonne chère... Notre lectrice faisait ses choux gras de tout. Non que lui échappât l'extravagance de certaines intrigues mais, si artificiels que lui parussent les épilogues, elle les jugeait toujours préférables à ces descriptions, pour tout dire rasoir, qui défiguraient la plupart des romans. Certes, ses professeurs s'offusquaient de ce détestable penchant mais n'en faisaient-ils pas autant, en tapinois ? Les adultes, c'est bien connu, sont capables de tout...

INFORMATIONS FÉDÉRATIONS

POÉSIE À L'HONNEUR LE 21 MARS AVEC GÉNÉRATIONS MOUVEMENT !

Le 21 mars nous fêtons le printemps et c'est aussi l'occasion de parler et de faire de la poésie. En effet, l'UNESCO a déclaré cette date comme étant la journée mondiale de la poésie, depuis 1999. **Pourquoi une journée consacrée à la poésie ?** Il s'agit d'encourager la lecture, l'écriture, la publication et l'enseignement de la poésie à travers des actions locales, nationales ou internationales, auprès du grand public, des éditeurs et des organisateurs de récitals et d'y associer d'autres formes d'arts tels que le théâtre, la danse, la musique, ou la peinture... Organiser des conférences, des échanges avec les auteurs, des lectures, au sein des associations ou des communes, cette journée vous en donne l'opportunité. Pour cela, on peut solliciter différents lieux tels que les médiathèques, les bibliothèques ou encore les librairies. On peut également mettre en place des ateliers d'écriture avec des enfants, leur montrer que la poésie ce n'est pas ringard et les accompagner dans la découverte de cet univers artistique.



Généralités Mouvement et son concours de poésie
Chez Généralités Mouvement, nous aimons la poésie !
La fédération départementale de la Gironde organise

depuis une quinzaine d'années, un concours national, accessible à tous les adhérents de nos 83 fédérations départementales. De nombreux auteurs amateurs répondent présents à ce rendez-vous annuel. Le thème du concours de cette année est «une belle journée» Nous avons reçu plus de 70 poèmes qu'une équipe de passionnés va lire, apprécier, sélectionner durant l'été. Renseignement : Jean-Michel Deyris - 06 07 11 12 10 – fede33@gmouv.org

Nos adhérents sont des passionnés, témoignage :
Des participants du concours 2022 nous ont fait le plaisir de partager leur passion pour la poésie, à travers leur histoire personnelle. Nous vous présentons l'un d'eux en espérant que cela vous donnera l'envie de vous lancer dans l'aventure.

«Je suis né dans la campagne bretonne, à l'écart de tout, dans un véritable désert culturel. En 1948, à l'âge de six ans, j'ai commencé à fréquenter l'école de mon village, 4 kilomètres et demi de trajet à pied par tous les temps, matin et soir... J'y ai rencontré un maître qui m'a fait aimer la langue française grâce à de très beaux extraits de la littérature. J'avais à l'époque une admiration particulière pour Jean de la Fontaine, Hugo, Daudet, Maupassant et tant d'autres... Ce même engouement s'est amplifié au collège, puis au lycée où j'ai eu la chance d'être admis, contrairement à nombre de mes camarades propulsés dans la vie active dès l'âge de 14 ans. Durant toutes ces années, j'ai aimé écrire et le temps des fameuses rédactions ou dissertations aux sujets les plus ardues ne m'a jamais rebuté. Au contraire à l'internat je m'évadais en m'essayant à rimer quelques vers. C'était une sorte de jeu, les distractions étant très restreintes par ailleurs. Durant ma vie professionnelle, il m'a été donné d'écrire régulièrement, mais il s'agissait le plus souvent de froids rapports administratifs. Pas de place pour la poésie... Ce n'est qu'à la retraite que je suis revenu à mes premières amours, en redécouvrant mes auteurs préférés et en m'adonnant de nouveau au plaisir d'écrire librement. Prose ou poésie, ou les deux à la fois, délicieux passe-temps...

Composer un poème, c'est en quelque sorte ciseler une belle œuvre d'art. Il y faut de la patience, de l'attention, de la minutie. Et c'est l'étape particulière de la finition qui me passionne. Une fois le choix du sujet arrêté, une fois le premier jet couché sur le papier, je passe en effet de nombreux moments à

INFORMATIONS FÉDÉRATIONS



*réécrire certains vers, à les enjoliver, à rechercher le mot le plus juste, la rime la plus riche, suivant en cela les préceptes de Nicolas Boileau : **Vingt fois sur le métier remettez votre ouvrage Polissez-le sans cesse et le repolissez Ajoutez quelquefois et souvent effacez.** (L'art poétique, 1674). Peaufiner, ajuster, parfaire, quel enchantement ! Mes propos vous ont-ils convaincu ? Si oui, n'hésitez plus... prenez votre stylo et suivez mon exemple. Vous n'y trouverez que du bonheur !»*

Joseph Verger - Fédération d'Ille-et-Vilaine

Don du ciel (Josette Coldefy)

La poésie un jour est entrée dans ma vie,
C'était un don du ciel et je l'en remercie.
Les mots subitement se sont mis à chanter,
Emporté par la rime tout mon être a vibré.

Et la petite bergère, pas un brin littéraire,
S'est offert en cadeau le loisir qu'elle préfère.
Elle laisse aller sa plume, encrée de nostalgie
Lui prodiguer les soins d'une vraie thérapie.

Poétesse, rimailleuse, peu importe le nom,
Ce n'est que du plaisir souligné d'émotions.
Et, si d'un pur hasard un lecteur est touché,
C'est beaucoup de bonheur et un peu de fierté.

J'écris avec mon cœur, je ne sais faire que ça,
Et j'espère de tout cœur que longtemps il battra.
Mais quand je vais m'asseoir sous les branches d'un chêne
Je sens l'inspiration qui coule dans mes veines.

Je regarde passer les jours et les saisons
Qui vont tout doucement accomplir leur mission.

Et puis le soir venu sous la voûte étoilée
Je m'endors enroulée du drap de mes pensées.



RÉFÉRENTS DÉPARTEMENTAUX

En accord avec le projet associatif, le mouvement a mis en place des réseaux de référents départementaux afin de développer les échanges sur les principaux sujets qui font notre quotidien, à l'interne comme à l'externe. La fédération de la Gironde a présenté à la fédération nationale des adhérents qui ont bien voulu s'emparer de ces sujets. Merci à eux. En voici la liste.

Certains sujets sont encore non pourvus et attendent des bonnes volontés. Des réunions au cours desquelles chacun aura la possibilité d'évoquer ce qui se passe dans son territoire sont et seront organisées en visio afin d'éviter des déplacements. Ce mode de fonctionnement est appelé à se développer et viendra enrichir la vision globale sur ces sujets. Il reste des places, n'hésitez pas.

Référents départementaux Gironde -
Animateur web : Didier Guinet – Mios – Référent SAGA : Jocelyne Giresse – Pompignac – Référent social / santé : Patricia Rachet – Mios – Référent tourisme : Jean-Michel Deyris – Blasimon - Référent formation : Jean-Michel Deyris – Blasimon – Référente animation / culture : Laure Prévot – Saumos – Référent communication : Alain Nouette – Mios – Référent développement : Robert Faustin – Pomerol –
Postes à pourvoir : Référent animation loisirs sport - Référent assurance - Référent environnement - Référent solidarité Madagascar.



INFORMATIONS FÉDÉRATIONS



■ GÉNÉRATIONS MOUVEMENT ■ INVITÉE À L'ÉVÈNEMENT ANNUEL DU SERVICE CIVIQUE SOLIDARITÉ SENIORS

Le 3 avril dernier, se tenait la rencontre annuelle des partenaires du Service Civique Solidarité Seniors (SC2S) à la Cité universitaire, en présence de **Monsieur Jean-Christophe Combe**, ministre des Solidarités, de l'Autonomie et des Personnes handicapées, de **Madame Sarah El Haïry**, secrétaire d'État chargée de la Jeunesse et du Service national universel et de **Monsieur François-Xavier Selleret**, directeur général de l'Agirc-Arrco. À cette occasion, **Danièle Larvor**, administratrice nationale Générations Mouvement en charge du pôle Social Santé, a pu échanger avec les équipes du SC2S sur les collaborations en cours et remettre le dossier de presse Générations Mouvement à **Monsieur Jean-Christophe Combe** pour poursuivre les actions de représentation menées auprès du gouvernement. Le Service Civique Solidarité Seniors, c'est aujourd'hui 10 000 jeunes au service de 220 000 seniors. Issu du service civique lancé il y a 13 ans maintenant, il permet aux jeunes de 16 à 25 ans de s'engager bénévolement de 6 à 12 mois en participant à l'action de terrain des organismes d'intérêt général. De l'animation en EHPAD ou au domicile des seniors, à l'accompagnement lors des sorties en passant par des cours d'informatique ou photo... etc, les objectifs du SC2S s'articulent autour des enjeux du secteur du grand âge : rompre l'isolement des seniors, aider à bien vieillir, promouvoir les métiers du grand âge, développer durablement les solidarités entre les générations.

Articulée autour de deux tables rondes, cette rencontre annuelle a permis de mettre en lumière les avantages et possibilités qu'offre un tel service grâce aux échanges et retours d'expérience des partenaires, des bénévoles et également des seniors bénéficiant du service. «La crise de l'emploi touche sévèrement le secteur du grand âge. Le SC2S prépare les jeunes à découvrir ces métiers et le souhait est que la majorité y trouve sa vocation.» Jean-Benoît Dujol, directeur général de la cohésion sociale (DGCS) - «C'est un apport aux professionnels qui apprennent à collaborer avec les bénévoles, les seniors mais également avec d'autres professionnels» Eric Signarbieux, délégué général de l'UNCCAS - «Le lien, la présence et les



échanges sont excessivement importants : c'est un partage, chacun apporte à l'autre.» Claire Robin, responsable des domiciles accompagnés – Fondation Cémavie de Nantes. - «On peut recevoir des conseils sur la vie, on en ressort grandi» Yasmina, bénévole. - «Cela nous donne un nouveau souffle et nous permet de maintenir du lien avec l'extérieur.» Un résident d'EHPAD.

La rencontre a été organisée par **Madame Nadia Bellaoui**, présidente de l'Agence du Service Civique. Celle-ci a rappelé l'importance d'une formation et d'une méthode rigoureuse, soutenues par un accompagnement financier, pour continuer à combattre l'isolement social pour plus de cohésion et de fraternité, l'évènement s'est poursuivi par un cocktail au sein de la galerie Wilson.

Jean-Michel Deyris



VIE des CLUBS



REPAS DE PRINTEMPS

(Club «Les joyeux lermois» de Lerm-et-Musset)

54 personnes du club «Les joyeux lermois» de Lerm-et-Musset, dans le Sud-Gironde, ont participé au traditionnel repas de printemps qui s'est déroulé dans une ambiance chaleureuse le 15 mars. Après un copieux repas, la journée s'est terminée pour certains par plusieurs parties de belote et pour d'autres par des jeux de société. Certains se sont donné rendez-vous pour le mercredi suivant pour un après-midi loto.

RAUZAN EN CAMARGUE, QUEL SPECTACLE !

(Club «Union et amitié» de Rauzan)

Sortie du 29 avril au 2 mai 2023. Départ de Libourne pour la Camargue, visite du pont du Gard puis installation à l'hôtel. Le jour suivant, visite d'une manade et repas traditionnel sur place, puis nous avons fait une minicroisière sur le delta du Rhône dans un bateau à roue, la journée s'est terminée par une visite des Saintes-Maries-de-la-Mer. Le troisième jour, nous assistons à la fête des gardians dans les arènes d'Arles avec les belles arlésiennes en costume traditionnel et les gardians en selle sur leurs chevaux camarguais. QUEL SPECTACLE !!! Nous voilà sur le chemin du retour, notre route nous permet de voir les salines à Aigues-Mortes. Merci à notre guide «Thierry» qui nous a fait partager son savoir.

NOËL À SAINT-QUENTIN

(Club «Rencontre et entente» de Saint-Quentin-de-Baron)

Les séniors se sont retrouvés avec joie après deux ans de privations. C'est avec une très jolie décoration sur chaque table ornementée par de superbes jacinthes qu'un très bon repas a été servi par Monsieur Godineau de Lapouyade et



apprécié par les convives. Tout cela, animé par la chanteuse Sandra assistée par son mari Éric, en présence de Mme Le Maire qui avait accepté l'invitation. Comme d'habitude l'ambiance était de la partie. Une journée très conviviale et appréciée par tous. Tous les adhérents sont repartis avec leurs petits cadeaux et des étoiles dans leurs yeux.

TINTIN À SAINT-QUENTIN

Le club «Rencontre et entente» de Saint-Quentin-de-Baron a fait son repas carnaval. Les membres du bureau remercient sincèrement tous les adhérents d'avoir joué le jeu. Nous étions bien entourés avec Capitaine Haddock, la Castafiore, la gendarmerie, le shérif, le garde chasse, la mariée et tant d'autres. Un défilé a occasionné beaucoup de fous rires. Le repas (Axa de veau) a été très apprécié. Journée très décontractée avec ambiance assurée. Nous vous donnons rendez-vous en 2024.

Bernadette Valette



VIE des CLUBS



SAUVETERRE : ILS L'ONT BRÛLÉ SANS COMPASSION

(Club des aînés de Sauveterre-de-Guyenne)



Carnaval - Le club des aînés de la bastide de Sauveterre-de-Guyenne et ses environs était représenté par quelques membres au carnaval qui a fait son grand retour dans la bastide le samedi 25 février 2023. «Mamies, papis, nounous» ont défilé depuis la place de la République, tout en serpentant dans les rues du centre bourg, pour rejoindre la salle culturelle. C'est en ce lieu qu'en fin d'après-midi les membres du club des aînés et leur présidente, Monique, ont procédé à la lecture du jugement de Monsieur carnaval, fabriqué par les enfants des centres de loisirs, et l'ont condamné à la peine capitale pour qu'il soit brûlé sans compassion. La mobilisation de nos aînés a participé à la réussite de cet après-midi associatif, intergénérationnel et récréatif. **Anniversaires** - Après la reprise normale de ses activités courant 2022, le club des aînés vient de renouer avec la «fête des anniversaires», qui sera célébrée à la fin de chaque trimestre. Ainsi, le mercredi 29 mars 2023, une vingtaine d'adhérents, ayant fêté leur anniversaire au cours du premier trimestre, ont été honorés. Après la dégustation du traditionnel gâteau et le verre de l'amitié, chacun s'est vu remettre par notre présidente un petit cadeau. Rendez- vous au prochain trimestre !

Sylviane Langel

DANSE À SOUSSANS

(Club «La ronde des saisons» de Soussans)

Le club «La Ronde des Saisons» de Soussans vient d'organiser son repas annuel, ce que nous n'avions plus fait depuis deux ans. 38 adhérents sont venus participer

à cette journée. Le repas a été confectionné par «Renaissance Traiteur» de Saint-Laurent. Très bon menu, copieux et savoureux. L'animation a été proposée par le «Duo Manely» qui vient de l'Ange Bleu. Des danseurs ont occupé la piste de danse après le dessert. Une tombola a été organisée par le club pour terminer cette journée. Rendez-vous pris pour l'année prochaine. Merci à tous.

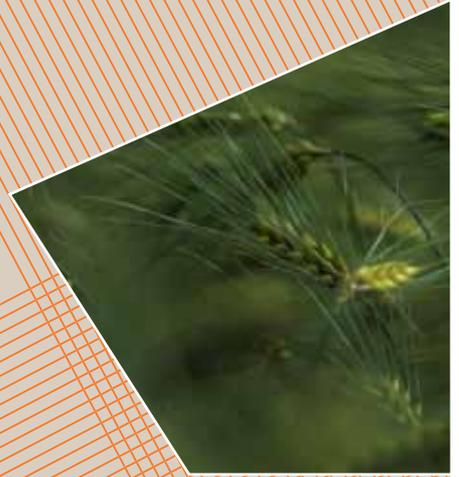
Alain Thonnellier

FÊTE DE L'AMITIÉ À MIOS, LE 15 JUIN 2023.

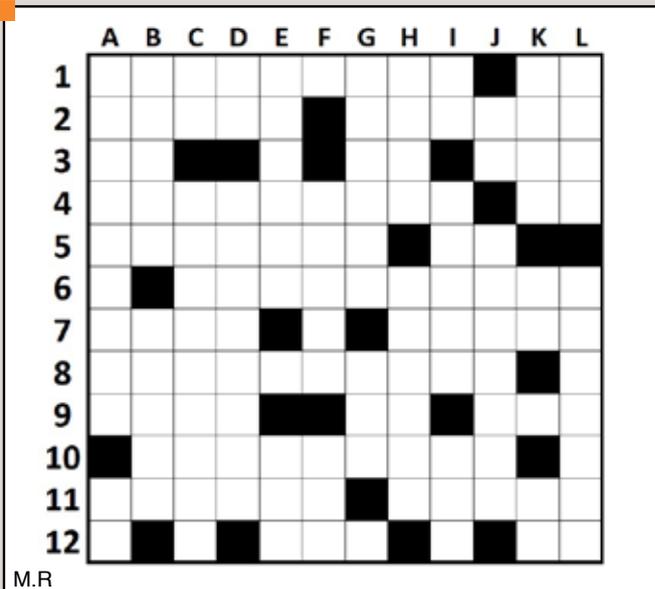
Grand évènement de la fédération de la Gironde, la fête de l'amitié avait lieu cette année à Mios. Après une randonnée de six kilomètres guidée par Alyette Masson le long de la Leyre, où nous avons pu apprécier les sous bois, nous nous sommes retrouvés sous la halle de la ville pour assister à une démonstration de danse en ligne qui a enthousiasmé les participants. Cela devrait donner des idées aux autres clubs, cette activité étant particulièrement adaptée à nos âges. Une démonstration de billard était également proposée. Ce ne sont pas moins de 270 adhérents qui avaient fait le déplacement, en provenance de tout le département. Après les remerciements à Monsieur le maire, Cédric Pain, aux deux présidentes des clubs de Mios, Béatrice Ravat et Danielle Chartier, l'apéritif a été servi pendant que le trio «Terry, Sussie et Keith» commençait son tour de chant très apprécié. Le repas préparé et servi par Monsieur La Campagne, traiteur à Cudos, a été à la hauteur de cet évènement. Une tombola avait été organisée comme chaque année en faveur d'une association méritante. Le choix s'est porté sur «Les clowns stéthoscopes» association qui a été présentée par Ramon Ortiz de Urbina, son trésorier. Les Clowns Stéthoscopes - Ensemble, faisons un pied de nez à la maladie ! (lesclownsstethoscopes.fr). Grâce à la générosité des adhérents nous avons récolté 700 euros qui seront remis à cette association qui a un ADN proche du nôtre. Cette grande journée d'amitié et de solidarité sera suivie par d'autres rencontres en préparation.

Jean-Michel Deyris

DÉTENTE ET JEUX



MOTS CROISÉS



HORIZONTALEMENT

- 1 - Massacre - C'est de l'argent
- 2 - Pareillement - S'empare
- 3 - Note - Règle - Cri de douleur
- 4 - Management - Strontium
- 5 - Marginal - Oui
- 6 - Petite pomme
- 7 - Abîmer - Statue funéraire
- 8 - Recueils
- 9 - Appréciation - Négatif - Tamis
- 10 - Récipient
- 11 - Baisse de niveau - Crible
- 12 - Elle coule de source - Manganèse

VERTICALEMENT

- A - Dais garni de rideaux - Article partitif
- B - Oui - Méprise
- C - Coutumes - Voisin du rams
- D - Césium - Instrument chirurgical
- E - Qui tient du bouc - Elle est parfois pavée
- F - Guimbarde - Poulie
- G - Bioxyde de titane - Très proche
- H - Lac italien - Consignées
- I - Participe passé - Sombre - Mémoire vive
- J - Soleil - Triés
- K - Dieu égyptien - Phonétiquement, elle est grecque - Samarium
- L - Raller - Vent du Nord

SUDOKU (moyen)

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | | | | | 4 | 9 | 7 |
| | 9 | | | | | 8 | 3 |
| | | 7 | | 5 | 8 | | |
| | | | | | 1 | | 8 |
| 1 | | | | 7 | | | 4 |
| | 2 | | 4 | | | | |
| | | | 3 | 9 | | 7 | |
| 9 | 7 | 1 | | | | | 5 |
| | 5 | 4 | 1 | | | | 9 |

(Source Télé-Loisirs)





■ STRATÉGIE SANTÉ MSA ■ « AIDER LES POPULATIONS AGRICOLES ET RURALES »

Afin de renforcer et mieux cibler son action, la MSA se dote d'une nouvelle stratégie santé pour la période 2022-2025. Objectif : déployer les politiques publiques auprès de la population agricole et des territoires ruraux grâce à son positionnement unique, son réseau d'élus et un périmètre multibranches qui lui permet d'intervenir sur de nombreux domaines d'expertise. Décryptage avec Philippe Labatut, médecin national adjoint, directeur du contrôle médical, de la gestion du risque et de l'organisation des soins à la caisse centrale de la MSA, et François Krabansky, médecin de santé publique et conseiller technique national. **Pourquoi lancer aujourd'hui cette nouvelle stratégie ?**

Philippe Labatut : le but est de répondre aux enjeux nationaux en contribuant à leur mise en œuvre, d'améliorer l'identification de la MSA sur ce champ par nos tutelles et nos partenaires, ainsi que de donner aux caisses plus de visibilité et de sens aux actions à mener. Un besoin qui s'est confirmé lors des travaux en cours sur le conseil national de la refondation en santé. Il y avait en effet une forte attente du réseau d'une ligne claire. Validé par toutes les instances de l'institution et transmis au début du mois de décembre, le document répertorie également tous les dispositifs MSA existants, quelles que soient les directions ou les structures. L'idée est de prendre en compte les évolutions des politiques et de créer une dynamique transversale entre les différentes directions qui contribuent au champ de la santé afin de sortir de la vision très linéaire liée à notre convention d'objectifs et de gestion. Nous instaurons également une priorisation des enjeux pour mieux les adapter à nos capacités et savoir-faire. Le tout en respectant les objectifs et actions portés par les différentes directions et nos engagements avec l'État.

François Krabansky : cette stratégie est destinée aux directions de la caisse centrale et du réseau, mais aussi aux acteurs nationaux et locaux – ministères, parlementaires, agences régionales de santé (ARS)... Elle nous permet d'afficher nos enjeux en tant qu'acteurs des politiques publiques. Au-delà de l'efficacité et de la gestion du risque, la MSA, de part ses spécificités, est présente pour aider les populations agricoles et rurales. Il s'agit également de donner du sens, de mieux acculturer

à ce sujet, de partager des enjeux communs pour fédérer autour de cette thématique.

Quelle est sa philosophie globale ?

F.K. : le tout est chapeauté par une approche One Health. C'est un concept qui existe depuis longtemps mais dont on entend beaucoup parler en ce moment, notamment depuis la pandémie de Covid. Le principe est de dire que oui, il y a un lien entre la santé humaine, animale et environnementale. Ce qui fait naturellement sens pour la MSA, et que nous devons garder en vue dans notre façon de mener nos actions. Dans le premier enjeu par exemple, on inclut l'environnement social et économique, qui a un impact extrêmement important, notamment sur l'espérance de vie en bonne santé. Il y a 13 ans de différence entre un cadre supérieur et un ouvrier, c'est énorme.

P.L. : le travail, le social, l'éducation... si nous n'intégrons pas d'emblée ces facteurs dans les échanges et les réflexions, nous manquons une partie de nos cibles. Cette vision globale incluant les déterminants de santé doit être appréhendée par tous les intervenants MSA, y compris les élus, fortement investis sur le terrain.

Quelle est la prochaine étape ?

P.L. : il y aura d'abord une déclinaison à l'échelon régional au niveau des associations régionales des



SANTÉ



caisses de MSA (ARCMSA). C'est un enjeu fort, car il y a d'importantes disparités entre les territoires. Pour que les caisses réussissent à porter cette stratégie de l'institution, il faut qu'elles s'organisent. Et cela passe par le niveau régional, siège du pilotage des politiques de santé via les ARS et la direction de la coordination de la gestion du risque du régime général d'assurance maladie. Un groupe de travail est lancé en janvier afin d'outiller méthodologiquement les ARCMSA. Dès le premier trimestre, elles pourront, à l'aide de ce support stratégique, après une priorisation, contribuer aux travaux qui seront lancés par les ARS pour rédiger les nouveaux projets régionaux de santé 2024-2028, en déclinaison de la nouvelle stratégie nationale de l'État. Chaque MSA, selon le contexte de chaque département la composant, hiérarchisera ses objectifs en fonction de leur pertinence et de sa capacité d'action.

Comment va-t-elle être accompagnée sur les territoires ?

F.K. : il y a les enjeux thématiques (lire encadré*) et il y a le cadre opérationnel. Nous reprenons quatre principes d'actions qui donnent les orientations pour la mise en œuvre concrète. Mais nulle part nous ne disons ce qu'il faut faire. Le premier porte sur l'utilisation et la valorisation des données afin de réaliser ou d'enrichir des diagnostics territoriaux, et de mener des études pour la recherche, toujours dans le but de mieux connaître la population des territoires ruraux. Ces données serviront également à la détection et au ciblage pour une approche personnalisée, en particulier dans le domaine de la prévention. C'est

ce que nous faisons avec les instants santés, qui ciblent des personnes éloignées du soin. Le deuxième est d'être un assembleur de solutions au niveau local. Il existe des démarches de coordination comme les contrats locaux de santé, les communautés professionnelles territoriales de santé... L'idée est de coordonner les acteurs et de ne pas porter une action dans notre coin. Il faut réfléchir à la façon dont on s'intègre dans une dynamique locale et, au-delà, comment on peut profiter de ce qui est déjà mis en place pour en faire bénéficier nos populations. Le troisième est de développer un



service global personnalisé et attentionné grâce à notre guichet unique. Il s'agit de savoir comment, pour bien répondre à un besoin, on peut mobiliser plusieurs services. C'est ce qu'on retrouve avec les cellules de maintien dans l'emploi ou du mal-être. Nous allons également bientôt lancer un nouveau programme sur l'autonomie. Sans oublier d'évaluer ces dispositifs afin de les faire évoluer pour toujours mieux répondre aux attentes. Le dernier axe porte sur notre capacité à expérimenter, à tester de nouvelles actions pour rester innovants. À travers des dispositifs tels que coup de pouce prévention ou l'appel à projets jeunes. La MSA a toujours été innovante en santé notamment, il faut continuer à l'être.

Comment les élus bénévoles peuvent-ils s'intégrer dans cette dynamique ?

P.L. : ils ont une connaissance du territoire et de ses habitants qui leur permet d'avoir une vision précise des besoins et difficultés, de remonter des problématiques de terrain et de contribuer aux ciblage des actions à mettre en place. Grâce à leur position, ils tissent des liens entre les acteurs et agissent à tous les niveaux pour faciliter le déploiement des dispositifs. Ce sont des ambassadeurs qui réalisent des actions auprès de la population, on l'a vu notamment avec la semaine de l'alimentation. Pour porter cette dynamique en santé, les acteurs doivent se former. Les élus ont bénéficié en 2022 de formation sur l'accès et l'organisation des

soins : nous pourrions imaginer la même chose sur la santé publique, qui est proposée aux collaborateurs de la MSA en partenariat avec l'école de santé publique de Nancy.

*Quatre grands enjeux

Organisme singulier du paysage de la protection sociale, la MSA intervient dans six domaines d'expertise de la santé pour ses 5,3 millions de ressortissants : la prévention, la santé-sécurité



au travail, l'organisation des soins, l'action sanitaire et sociale, la gestion du risque, le contrôle médical. En s'appuyant sur ses atouts, sa stratégie se décline en quatre grandes problématiques :

1 - Améliorer l'espérance de vie en bonne santé par la promotion de la santé et la prévention, tout au long de la vie et dans tous les environnements.

2 - Lutter contre les inégalités sociales et territoriales d'accès à la santé dans les territoires ruraux.

■ CHUTES : COMMENT LES ÉVITER ? ■

Un sol glissant, un objet lourd à porter et c'est la chute assurée ! Pour éviter cela, Seniors mag vous propose une «not to do list*» * liste des choses à ne pas faire.

Adaptez au mieux votre quotidien. Pour éviter les chutes, il faut déjà commencer par adapter ses gestes du quotidien. **Bougez un maximum !** Évitez de rester toute la journée dans le canapé et faites une activité sportive régulière, des exercices d'équilibre, de musculation et d'endurance. Tout cela doit être accompagné d'une alimentation saine et variée qui vous donnera l'énergie nécessaire. **Privilégiez des pantoufles anti-dérapantes** qui vous maintiennent les pieds avec un talon de 2 à 3 cm. **Faites des contrôles réguliers de votre vue et de votre audition.** Ces deux sens sont essentiels pour percevoir correctement l'environnement qui vous entoure et vous aider à vous concentrer essentiellement sur votre marche.

N'utilisez pas votre téléphone lorsque vous marchez mais rangez-le plutôt dans votre sac ou votre poche. Concentrez-vous sur une seule chose à la fois pour éviter les mauvaises chutes dans la rue. **Prêtez une attention particulière aux médicaments que vous prenez** car certains



3 - Garantir la qualité et la pertinence de la prise en charge, à chaque étape du parcours de santé.

4 - Développer l'autonomie des populations agricoles et rurales, âgées et en situation de handicap, et soutenir les aidants.

Le document intègre des tableaux qui répertorient toutes les actions réalisées par la MSA sur les territoires afin d'améliorer la santé de ses ressortissants et des populations des territoires ruraux. Il faut ajouter les initiatives extérieures, tels que les appels à projets auxquels les caisses participent financièrement.

*Pour télécharger le document complet : www.msa.fr/lfp/strategie-santé-msa-2022



Propos recueillis par Marie Molinaro

SANTÉ



d'entre eux, comme les somnifères, réduisent votre vigilance la nuit et augmentent le risque de tomber. Astuce : si vous tombez, pas de panique ! S'il y a d'autres personnes autour de vous, appelez à l'aide. Si vous êtes seul(e) essayez de vous mettre à plat ventre, puis à quatre pattes et rapprochez-vous d'un meuble stable sur lequel vous pourrez prendre appui pour vous relever. Faites attention dans les heures qui suivent,



à tout symptôme méritant une consultation de la part d'un médecin (douleurs, hématomes, gonflement d'une articulation, vomissement).

Aménagez votre habitation. La deuxième étape est d'aménager son chez-soi de la manière la plus adaptée possible. **Mettre des appuis stables**, tels qu'une rambarde dans les escaliers, ou placer des meubles stables dans certains passages et certaines pièces de

votre habitat. **Installer des éclairages dans les pièces sombres** de la maison comme les escaliers ou les couloirs pour avoir une vision plus claire de ce qui vous entoure. Pour ceux qui ne veulent pas allumer toutes les lumières la nuit, **gardez une lampe de poche près de votre lit** ou faites installer des détecteurs de mouvements. **Mettez tous les objets que vous utilisez régulièrement à votre hauteur**, de manière à ce qu'ils soient faciles d'accès et ceux que vous utilisez le moins dans les placards se trouvant en hauteur ou qui sont trop bas. Fixez ou enlevez vos tapis qui sont trop glissants sur votre sol. Enlever aussi tous les câbles, tuyaux et fils qui traversent vos pièces ou votre jardin et dans lesquels vous pourriez facilement vous prendre les pieds. **Réaménagez votre salle de bains.** Votre gel douche combiné avec le sol mouillé : c'est la chute assurée. Pour éviter cela, mettez des tapis antidérapants à l'intérieur **et** à l'extérieur de votre douche ou de votre baignoire. Conseil seniors mag : n'hésitez pas à demander de l'aide à vos proches ou des spécialistes pour les tâches à risques. Un plan intergouvernemental anti-chute a été également mis en place, à retrouver sur le site : santepubliquefrance.fr

(Source : Seniors mag Gironde février 2023)

Les 21 et 22 octobre se tiendra le Salon de Seniors de Bordeaux. De nombreux spécialistes seront présents pour trouver des solutions aux problèmes du quotidien. Invitations gratuites sur les-salons-seniors.com



DOSSIER du MOIS



■ VOYAGE ANCV - SPÉCIAL ■ FÉDÉRATION DE GIRONDE : HENDAYE

Depuis de nombreuses années Générations Mouvement propose aux adhérents des cinq départements aquitains des séjours en partenariat avec l'ANCV par l'intermédiaire de sa structure, l'Union Régionale d'Aquitaine. Cette année la fédération de la Gironde a pensé judicieux de proposer, en supplément, un séjour plus court de 5 jours réservé à ses propres adhérents. Nous joignons ci-dessous le reportage de Nadège et Christian, de Mios. Un grand merci à eux deux.



Jour 1 : ou plutôt demi-journée, nous sommes dix, adhérents de l'Élan Miossais, à nous retrouver sur l'aire de covoiturage pour récupérer le bus où sont déjà présents les participants des autres clubs affiliés à Générations Mouvement. Nous sommes accueillis par Arnaud, notre chauffeur. Une fois dans le bus, direction Hendaye, et plus précisément vers l'hôtel «Orhoiza» (traduction du basque : «se souvenir»).

Jour 2 : ce premier jour de visite se fera à pied le long de la plage de sable fin (voir photo), faisant plus de 3 kms de long, puis du port de plaisance, en suivant Francis (notre guide). Le long du front de mer nous trouvons de belles maisons typiques de l'architecture néo-basque, dont 70 d'entre elles sont classées, puis retour à l'hôtel pour déjeuner. L'après-midi nous reprenons le bus en compagnie d'un second guide, en direction de Biarritz. Nous faisons la visite de la ville en petit train. Un arrêt

est proposé au «rocher de la vierge», son nom étant dû à la statue érigée à son sommet en 1865. La légende raconte que des pêcheurs pris dans une tempête furent guidés et sauvés par une lumière divine. Par la suite, en remerciement, une statue de la vierge fut érigée sur ce rocher (Photo). À l'issue de cette ballade en petit train, direction le port de pêcheurs, non loin de cette statue. Celui-ci a été inauguré en 1865. Il accueillait encore bon nombre de pêcheurs, jusqu'au début du vingtième siècle. Des petites cabanes aux volets colorés appelées «Crampottes» et bordant le port ont ainsi été construites par ces mêmes pêcheurs à l'époque (Photo). Puis retour à l'hôtel pour le dîner qui sera suivi par une soirée «Quiz». Plusieurs équipes se forment alors et tentent de répondre aux questions proposées en vidéo, par un animateur sympathique qui, via quelques anecdotes, anime la soirée en mettant à l'aise tout l'auditoire.

Jour 3 : nous prenons le bus, direction le village d'Espelette, connu pour la culture d'une épice venue du Mexique en 1650 : le piment. Qui plus est, c'est le jour du marché et donc pour certains, l'occasion de faire quelques emplettes. Puis retour à l'hôtel pour le déjeuner. L'après-midi, Francis, notre guide, nous propose de longer la plage d'Hendaye en direction des deux jumeaux, qui sont en fait deux somptueux rochers, sculptés par l'érosion, qui surgissent hors de la mer (Photo). Par la suite le groupe se sépare en deux, l'un en direction du centre ville, l'autre préférant profiter de l'océan et d'une promenade les pieds dans l'eau. Puis arrive l'heure du dîner, toujours aussi bon et bien élaboré par le chef. Un groupe de chanteurs basques vient animer la soirée.

Jour 4 : au matin, nous rejoignons le port pour prendre une navette effectuant la traversée de la baie de Txingudi pour arriver en Espagne, dans le village de Fontarabie, soit Hondarribia en basque (Photo). Nous admirons alors



DOSSIER du MOIS



les joyeuses maisons de pêcheurs, leurs façades blanchies à la chaux et leurs pans de bois colorés pour finalement arriver et nous attarder sur l'historique place d'armes. Pour ce déjeuner, nous dégusterons les légendaires et traditionnelles «tapas» espagnoles, qui peuvent également être un repas complet. Puis retour à la navette et l'hôtel dans l'après-midi, où nous seront proposées parties de pétanque et/ou de Molky pour les plus «sportifs». Pour les autres, après-midi «discussions» ou parties de cartes. À l'issue du dîner, une soirée Karaoké est proposée : à noter le grand nombre de participants, encouragés par l'animateur qui chante particulièrement bien.

Jour 5 : jour du départ. Après le petit déjeuner servi à l'hôtel, des paniers repas sont distribués. Avec l'accord d'Arnaud, le

(même à la pétanque !) et surtout, surtout a été très aimable avec nous tous. Également mention au chef qui nous a servi de succulents repas tout au long de notre séjour. Que dire de nos deux guides, sinon que ce sont de vrais puits de savoir et d'anecdotes sur ce si beau pays basque.



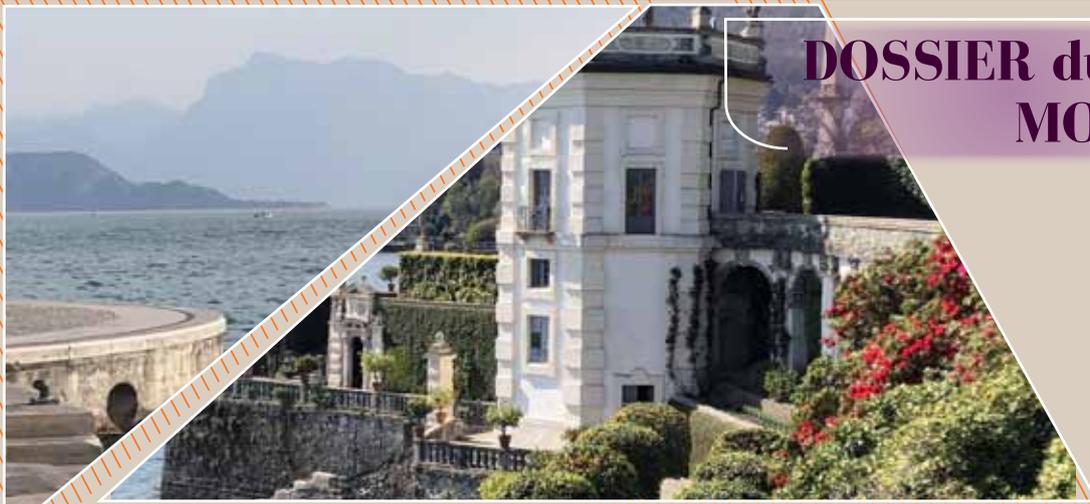
chauffeur, nous nous arrêtons au Vieux-Boucau, où nous avons le temps de flâner dans les jolies ruelles et d'aller jusqu'au lac, puis l'heure du déjeuner se faisant sentir, pique-nique dans un grand espace arboré et aménagé avec bancs et tables. Puis c'est le départ pour arriver à notre point de départ, soit à l'aire de covoiturage de Mios, où les derniers qui étaient montés dans le bus sont les premiers à en descendre. Mais pour certains le voyage n'est pas fini car deux heures de route les attendent.

En conclusion : le voyage s'est déroulé dans une bonne ambiance, favorisée par une météo clémente (pas de pluie). Mention spéciale à notre chauffeur qui conduisait très bien et nous a souvent accompagné dans nos «excursions»

Quelques unes ont retenues notre attention - Dès le Moyen Âge les Hendayais chassent la baleine dans le golfe de Gascogne où elles viennent nombreuses donner naissance à leurs petits. Ce cétacé était alors chassé pour son huile, ses os et sa viande. Sa langue (qui pouvait peser jusqu'à 300 kgs) était considérée comme un mets raffiné. - Après quelques décennies de guerre, la France et l'Espagne signaient sur l'île des faisans, le traité des Pyrénées en 1659. L'année suivante Louis XIV et l'infante Marie-Thérèse d'Autriche, fille du roi d'Espagne, se rencontrèrent sur cette île et se marièrent le 6 Juin 1660 à Saint-Jean-de-Luz. - Dans chaque ville ou village basque nous pouvons voir un fronton, mur contre lequel on joue à la pelote basque soit à main nue, soit avec un gant appelé la chistéra.

Nadège Soler - Christian Folguera

Compte tenu de la réussite de ce séjour, le conseil d'administration de la fédération envisage de renouveler cette proposition de séjour en 2024, dans un autre site. Nous vous tiendrons informés.



■ DÉCOUVERTE DES LACS ITALIENS ■ ET DE MILAN VOYAGE FÉDÉRATION AVRIL 2023

Au début du mois d'avril, ce sont cinquante-quatre aventuriers de notre fédération qui se sont retrouvés dans un avion assurant la ligne Bordeaux-Milan. Accueillis par une guide francophone, c'est avec une oreille attentive que tous, nous avons écouté ses explications émaillées de quelques anecdotes intéressantes. Le Lac Majeur est un lac préalpin italo-suisse de 212 km² et 65 km de longueur, à environ 50 km au nord-ouest de Milan, à cheval sur le Piémont, la Lombardie et le canton du Tessin. Haut lieu touristique suisse-italien, il est baptisé Majeur car il est un des lacs les plus importants de la région et longtemps considéré comme le plus grand. Il compte des îles très réputées, d'une beauté extraordinaire. L'île Bella, la plus célèbre des îles, a un palais grandiose de style baroque, le palais Borromée, et des jardins de rêve étagés sur dix



terrasses descendantes vers le lac, riches en statues et arbres rares (dont un tulipier jaune). Sa visite a été un «régal» pour les yeux. On trouve aussi la petite et pittoresque Île des pêcheurs et la grande Isola Madre, avec un extraordinaire jardin de fleurs et plantes exotiques qui témoignent de la douceur du climat et un palais qui abrite de nombreuses œuvres d'art. Le Lac de Côme se trouve en Lombardie, dans le nord de l'Italie. Cette zone balnéaire très «chic», connue pour ses paysages spectaculaires, est adossée aux contreforts

des Alpes. Le lac a la forme d'un Y renversé, avec trois fines branches qui se rejoignent à la station balnéaire de Bellagio. À l'extrémité de la branche sud-ouest se trouve la ville de Côme, avec son architecture «Renaissance» et un funiculaire qui rejoint la ville de montagne de Brunate. Après un passage par la ville de Tremezzo, nous avons visité la Villa Carlotta, édifice de style entre baroque et néoclassique, qui conserve en partie son mobilier d'origine ainsi que de nombreuses œuvres d'art remarquables. Son jardin intact depuis le XVIII^e siècle est considéré comme un véritable petit joyau avec de grands parterres de rhododendrons, d'azalées, de pensées, d'hortensias et de belles tonnelles d'agrumes...

Le Lac d'Orta ou Cusio est un petit lac alpin d'Italie du Nord, situé à l'ouest du Lac Majeur entièrement dans la région du Piémont. Nous avons pu visiter le bourg de Orta San Giulio, situé au pied du Sacro Monte, en position panoramique sur une petite péninsule, caractérisé par des ruelles calmes, des édifices baroques avec petites loges, balcons en fer forgé. Dès la place principale on aperçoit la petite île de St. Giulio qui abrite une basilique du même nom. Mais, bien entendu, nous ne nous sommes pas contentés de contempler cette île de loin alors que nous n'étions qu'à quelques minutes de bateau, et d'une promenade revigorante. Le Lac de Garde, avec son climat doux et sa température idéale, ressemble à une mer enchâssée entre les Alpes et la plaine du Pô. Le lac est entouré de palmiers, lauriers-roses, oliviers et vignes et ses rives touchent trois régions: la Lombardie, le Trentin-Haut-Adige (au nord de Vérone) et la Vénétie. Tout autour du lac se succèdent des bourgs pittoresques,



DOSSIER du MOIS



des plages et des petits ports, des parcs et des réserves naturelles. Le Lac de Garde, enfoui au creux des Alpes, est d'une beauté sans égale, un véritable petit coin de paradis au parfum de Méditerranée, aux paysages enchanteurs. La flore y est très variée, tantôt brillante, tantôt même flamboyante et parfois plus terne comme les oliveraies. Sirmione, véritable perle du lac est la ville la plus représentative du Lac de Garde avec sa position privilégiée à l'extrémité de la presqu'île qui s'allonge au milieu de la partie méridionale sur quatre kilomètres. Dominé par le profil imposant du château de la famille des Scaligeri, les seigneurs de Vérone et de la région, connu aussi pour les «grottes de Catulle» qui malgré leur nom sont les vestiges d'une ancienne villa romaine. On entre en ville par un pont-levis pour accéder aux petites ruelles. Elle est aussi réputée pour ses thermes où l'on soigne les maladies respiratoires. On peut apercevoir au détour d'une ruelle la villa de Maria Callas. Cette visite a fait l'objet d'une promenade à pied fort agréable et dépaysante. Milan - Principale ville économique et financière d'Italie, centre international de l'élégance, capitale de la mode et des défilés, Milan est une ville très active. À noter que la ville de Milan a été construite sur tout un réseau de canaux, (aujourd'hui en majorité recouverts) inventés par Léonard de Vinci et destinés à l'origine à apporter l'eau à la ville et à acheminer les marchandises en centre ville mais... l'histoire a légué à Milan de très beaux édifices, véritables trésors comme, entre autres : - son vaste Duomo, forêt de flèches gothiques Avec ses 135 flèches et ses 3 400 statues, le Duomo, officiellement cathédrale de la Nativité-de-la-Sainte-Vierge-Marie, siège de l'archevêché, est le symbole de Milan. Elle est la troisième plus grande église du monde. Tout l'extérieur de la cathédrale est sculpté. Composé de grandes plaques de marbre foncé, l'intérieur de l'édifice semble vaste grâce à ses grandes colonnes de

marbre comportant des statues qui arrivent jusqu'au plafond. Des grands tableaux représentant des scènes religieuses sont accrochés entre chaque colonne. - la Galerie Vittorio Emmanuel, galerie recouverte par une grande verrière aux boutiques de luxe aux enseignes couleur noir et or. - la place du théâtre La Scala (théâtre lyrique le plus célèbre du monde) place où l'on peut voir aussi la statue de Léonard de Vinci - le château Sforzesco au profil imposant qui est l'un des symboles de la ville. Le château des Sforza, situé dans le centre ville est une forteresse construite au XV^e siècle par Francesco Sforza, duc de Milan sur les ruines d'une citadelle édifée par Galéas II Visconti. Il se visite partiellement tout comme son parc et son musée. - des boulevards sobres et élégants se croisent au centre de la ville et résument assez bien la physionomie générale de la cité. Mais la visite de Milan sonnait la fin de notre périple italien et il nous fallait regagner déjà les halls de l'aéroport. Nous avons pu constituer certainement un magnifique album de photos qui illustrent une des régions italiennes les plus belles, avec ses paysages à couper le souffle, une flore variée et colorée, une grande richesse historique et architecturale, une cuisine locale élaborée et une population charmante et accueillante.

Laure Prévot



DOSSIER du MOIS



LA RIOJA ET LA NAVARRE, UN ROYAUME DE DIVERSITÉ VOYAGE EN AUTOCAR DU 13 AU 16 MAI 2024 - 4 JOURS / 3 NUITS

Jour 1 - Pampelune - Castejon de Ebro

Départ de votre localité en autocar grand tourisme en direction de l'**Espagne**. Petit déjeuner en cours de route. Continuation vers Pampelune. Déjeuner typique au restaurant. Promenade guidée dans Pampelune, capitale de la Navarre et découverte de ses pittoresques quartiers médiévaux puis visite de la cathédrale, consacrée à la Vierge Del Sagrario, un des édifices religieux des plus importants d'Espagne. Continuation vers Castejon de Ebro et installation à votre hôtel 3*** normes locales pour 3 nuits. Apéritif de bienvenue. Dîner et nuit.

Jour 2 - Alfaro - Olite, capitale du vin - Navarre

Petit déjeuner à votre hôtel. Le matin, promenade à pied dans la ville de votre lieu de séjour «Alfaro». Le parcours du centre de cette localité nous conduit à la découverte de temples et de palais fiers de plusieurs siècles d'histoire, témoins de l'ancienne splendeur de cet endroit comme la collégiale de San Miguel. Visite de ce chef d'œuvre du baroque de la fin du XVII^e siècle. Alfaro possède en outre une spectaculaire colonie de cigognes, la plus grande en Europe, établie sur les 3 000 mètres carrés de toit. Visite du centre d'interprétation de los Sotos del Ebro, qui vous en fera découvrir davantage sur l'histoire de la ville et sa colonie de cigognes. Retour à votre hôtel. Déjeuner. L'après-midi, route vers Olite, un des villages les plus intéressants de la région. Découverte de son riche patrimoine artistique :



églises, couvents, galeries médiévales, enceinte fortifiée. Ces dernières années, le vin de Navarre a pris une grande importance et Olite est devenue la capitale du vin de la province. Visite du palais Royal, un palais distingué, qui fut l'un des plus luxueux châteaux médiévaux d'Europe. Visite d'une Bodega avec dégustation de vin et patxaran. Retour à votre hôtel. Dîner et nuit.

Jour 3 - Bardenas Reales - Tudela – Castejon de Ebro

Petit déjeuner à votre hôtel. Le matin, découverte des Bardenas Reales de Navarra. Possibilité d'une promenade à pied dans le paysage naturel semi-désertique le plus grand d'Europe, las Bardenas Reales, pour découvrir des magnifiques paysages. C'est un parc naturel classé Réserve de la Biosphère par l'Unesco, grâce à sa beauté sauvage et ses magnifiques paysages. L'érosion a modelé



DOSSIER du MOIS



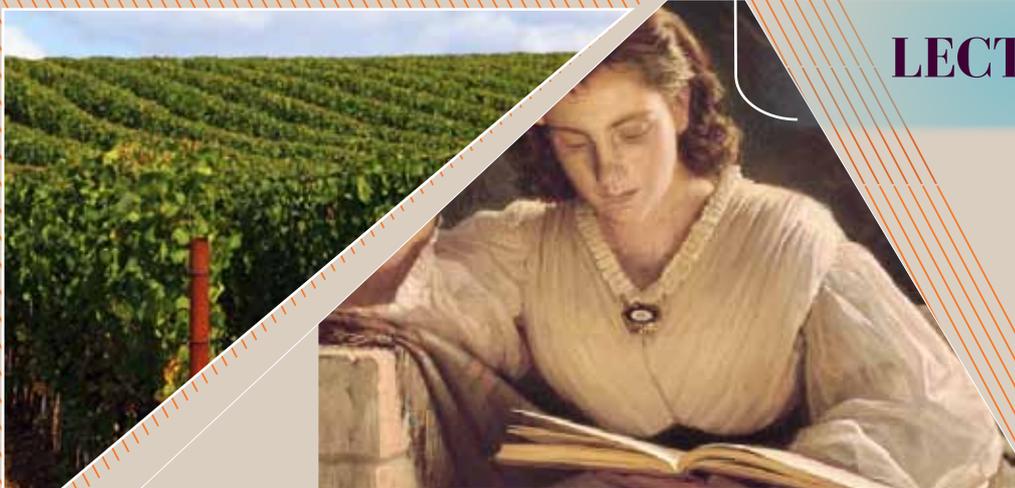
des formes singulières qui ressemblent presque au milieu lunaire (l'accès au Parc naturel des Bardenas Reales est autorisé uniquement entre 08h00 et une heure avant le coucher du soleil). Retour à votre hôtel pour le déjeuner. L'après-midi, route vers Tudela, ville qui se situe sur l'Ebre (Rio Ebro), à mi-chemin entre Pampelune et Saragosse. Cette ville a été fondée par les musulmans autour de l'an 800 et a gardé longtemps un caractère multiculturel bien illustré par l'allure de ses monuments. Au retour arrêt à Castejon de Ebro pour la visite de la Bodega Marqués de Montecierzo. Cette cave est installée à l'intérieur d'un ancien moulin à blé du début du XX^e siècle, inscrit au patrimoine local. Cette entreprise familiale n'élabore ses vins qu'avec le raisin de ses 25 hectares de vigne. Vous découvrirez la salle musée, salle des barriques et la salle de fermentation. La visite se terminera par la dégustation de vins de leur production. Retour à votre hôtel. Dîner et nuit.



Jour 4 - Traditions culinaires locales - Retour

Petit déjeuner à votre hôtel. Départ vers Pradejon, le plus gros producteur de champignons d'Espagne. Visite de son centre d'interprétation afin de découvrir tous les secrets de cette culture. Visite d'une cave familiale, consacrée à la culture traditionnelle de plusieurs espèces de champignons. Dégustations. Arrêt à Quel, visite de l'atelier de pâtisserie «La Quelena» qui élabore traditionnellement les «fardejos», pâtisserie locale à base d'amande. Découverte de sa fabrication artisanale et dégustation. Retour à l'hôtel, déjeuner. Retour vers votre localité. Arrivée en soirée.

Tarif : 450 € (base 40 personnes) - Renseignement : Jean-Michel Deyris - 06 07 11 12 10 fede33@gmouv.org



COUPS DE CŒUR POUR UN LIVRE

Vous aimez lire, vous achetez des livres, vous adhérez à une bibliothèque de prêt. Faites-nous partager ces petites pépites qui vous ont passionné, au point d'oublier parfois que c'était l'heure de dormir.

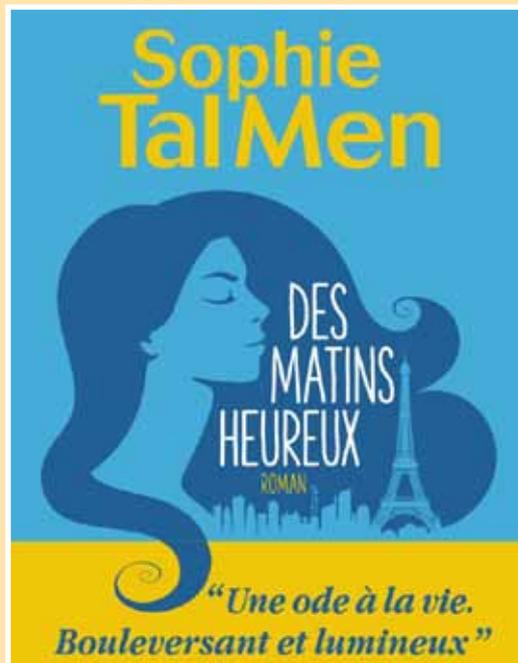
Coup de cœur : Des matins heureux, de Sophie Tal Men

L'histoire de ce livre se passe dans le quartier Montparnasse à Paris. Elsa, Marie et Guillaume se croisent sans le savoir. Elsa, sans abri, dort la nuit dans un bus pour éviter la violence de la rue. Marie, qui arrive de Brest et travaille dans le milieu hospitalier, multiplie les gardes de nuit pour combler son vide sentimental. Guillaume, qui travaille dans un bar, retarde la fermeture de son établissement pour fuir la solitude.

C'est au détour d'un lavomatic, d'un irish pub et par le biais d'une annonce sur Leboncoin qu'ils finissent par se rencontrer. Marie invite Elsa à loger chez elle.

Réussiront-ils à aller jusqu'au bout de la nuit et à se reconstruire ? Ce roman est la rencontre de trois personnages blessés, fragiles et remarquables par leur force de résilience.

Jean-Michel Deyris



Réponses aux jeux

MOTS CROISÉS

| | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | B | O | U | C | H | E | R | I | E | | A | R |
| 2 | A | U | S | S | I | | U | S | U | R | P | E |
| 3 | L | A | | R | | T | E | | A | I | E | |
| 4 | D | I | R | E | C | T | I | O | N | | S | R |
| 5 | A | S | O | C | I | A | L | | O | C | | |
| 6 | Q | | M | A | N | C | E | N | I | L | L | E |
| 7 | U | S | E | R | | O | | O | R | A | N | T |
| 8 | I | N | S | T | I | T | U | T | E | S | | E |
| 9 | N | O | T | E | | N | E | | S | A | S | |
| 10 | | B | E | U | R | R | I | E | R | E | | I |
| 11 | D | E | C | R | U | E | | S | A | S | S | E |
| 12 | U | | Q | | E | A | U | | M | | M | N |

SUDOKU

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

EN VRAI, APRÈS 60 ANS ON N'A PAS LES MÊMES DENTS QU'À 20 ANS.

GROUPAMA SANTÉ ACTIVE SÉNIOR

Prise en charge
de toutes vos
prothèses dentaires
chaque année.

10 % de réduction pour toute nouvelle
souscription d'un contrat santé*

Groupama.fr

Après 60 ans, vos dépenses de santé représentent un budget de plus en plus important. Avec une offre personnalisée et de solides remboursements, Groupama vous propose une assurance adaptée à vos besoins.

Faites votre devis en ligne sur Groupama.fr ou contactez votre conseiller.



Groupama
la vraie vie s'assure ici

* offre réservée aux adhérents Générations Mouvement.

Prise en charge à la hauteur de votre garantie. Avantage fidélité accordé à condition d'être assuré en complémentaire santé auprès de Groupama depuis au moins 2 ans. Voir conditions en agence. Groupama Centre-Atlantique - Caisse de Réassurance Mutuelle Agricole
2 avenue de Limoges CS 60001 - 79044 Niort Cedex 9 - 391 043 686 RCS Niort - Emetteur de Certificats Mutualistes - Entreprise régie par le Code des assurances et soumise à l'Autorité de Contrôle Prudential et de Résolution située 61 rue Talbott 75009 Paris - 0 800 250 250 (Service & appel gratuits) - groupama.fr - Crédit photo : Aurélien Chauvaud - Création : Agence Marzel, Septembre 2016. Imprimerie Groupama Niort.