



HIVER 2024 n°118

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 (Blasimon, Mios, Pompignac, Saint-Quentin-de-Baron)
Jean Michel Deyris - Bernard Lavidalie - Nicolas Lavidalie et A
Peach, Colin, A.Currell, Emilian Robert Vicol, Erin Page, Focal Foto,
Frankieleon, Hakan Dahlstrom, Rex Roof, Richard Patterson, Steven
Lilley, Tinglewisnm, Erik Cooper, Luca Sartoni, Peter Miller, Jim Roberts,
Kasper Florchinger, JLS Photography, Junction image, Mark Lee, Mamee
Jill, Plucktree, Cathy McCray, Luciano, Lucio Zandonati, Riccardo Cuppini,
Scott, Thought Catalog, Ionel Pop, Nick Webb, Scott1346, Stuart, Hillary,
La Mary Anne, Marco Verch, Cyril Hanquez, Greg Fot, Guido Menato,
Ignacio Abe, Jeffrey Bary, Phillip Capper, Sebastian We, Tim Kelly, Andrea
Squatrito, Radek Kurcharski, Simon, Sue Kellerman, Tony Stevens,
Wendy Longo, Xena.*

19 mars 1992 – ISSN : N°116 858 16



SOMMAIRE

Édito	3
Informations fédérations ...	4 à 10
Vie des clubs	11 à 13
Détente et jeux	14
Santé	15
<i>L'ostéopathie</i>	
<i>Le dépistage du cancer colorectal</i>	
<i>Le défibrillateur – Comment ça marche</i>	
Dossier du mois	16 à 20
<i>ANCV URA (4 voyages juin et septembre 2024)</i>	
<i>ANCV Ronce-les-Bains (voyage mai 2024)</i>	
<i>Sicile (voyage septembre 2024)</i>	
Lecture	21 à 23
<i>Concours de poésie</i>	
<i>Coups de cœur pour un livre</i>	
Réponses aux jeux	23
Programme 2024	24

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.

Site : <https://gironde.generations-mouvement.org/>

Facebook – lien : Gironde générations Mouvement

ÉDITO



LE MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à toutes et à tous,

Cette première publication 2024 me donne l'occasion de souhaiter à chacune et chacun d'entre vous une bonne et heureuse année. 2024 comptera bien 366 jours, c'est une année bissextile, année des jeux olympiques de Paris...

Beaucoup d'évènements à venir, censés nous faire oublier la grisaille ambiante, dans notre pays et dans le monde. Nous verrons bien ce que cela donnera. Dans cette optique un peu embrumée, votre club et votre fédération Générations Mouvement restent un point d'ancrage stable et agréable qu'il convient de cultiver et que chaque bénévole fait vivre avec cœur. Nous avons fait une bonne année 2023 avec plusieurs concours, de belote, de pétanque, de dictée, de poésie. Vous avez été nombreux à vous rassembler au sein de votre fédération pendant les journées festives, journée de la forme, fête de l'amitié. Les clubs ont activement fait vivre ce lien social afin de vous faire partager des moments de rencontre et d'amitié.

Pour 2024, au niveau de la fédération, nous allons poursuivre ces activités en cherchant à développer nos rencontres, nous avons plusieurs projets que nous vous dévoilerons au cours de l'année. Nous poursuivons notre proposition de voyages afin que le maximum d'entre vous puisse s'accorder quelques jours de dépaysement. Notre offre est large, naturellement avec les tarifs les plus négociés possibles sans pour autant sacrifier au confort de chacun.

Nous essayons dans ce journal de vous faire partager tout cela mais nous vous donnons aussi des pistes pratiques pour le cas où vous rencontreriez un souci de santé. Nous vous alertons aussi sur des sujets tels que les fraudes favorisées par le développement des nouvelles technologies, auxquelles il n'est désormais plus possible d'échapper. Tout ceci est développé dans les pages qui suivent. Nous espérons sincèrement pouvoir nous rencontrer au cours de cette année 2024, dans les conditions les plus agréables possibles.

Très bonne année à toutes et à tous. Bien amicalement.

Jean-Michel Deyris



INFORMATIONS FÉDÉRATIONS



CONCOURS PHOTO

Comme chaque année, la fédération nationale propose aux adhérents de Générations Mouvement de participer au concours national de photographie afin de révéler et valoriser les talents cachés du réseau. L'année passée, ce sont plus de 300 participants qui ont tenté leur chance lors de ce concours national pour remporter l'un des trois séjours en centre de vacances offert par notre partenaire **Mileade** et voir leur photo imprimée en grand format. Tentez votre chance !

Thème 2024 du concours national de photographie : «À la queue leu leu». Comment participer ? Rien de plus simple, il vous suffit d'être adhérent de Générations Mouvement. Et si ce n'est pas le cas, vous pouvez toujours nous rejoindre en contactant la fédération de votre département ! Le thème vous parle ? Parfait, commencez à rassembler vos idées, le lancement du concours aura lieu en septembre 2023. Dès cette date, vous aurez **jusqu'au 29 février 2024** pour envoyer votre cliché à votre fédération départementale qui procédera à une pré-sélection. Les photos retenues pour le concours national seront par la suite tirées sur carton plume, exposées et soumises au vote des délégués du mouvement durant les journées nationales en mai 2024. Pour le règlement s'adresser à la fédération de Gironde 13 rue Ferrère 33052 Bordeaux cedex. Bonne chance.

Jean-Michel Deyris



FORMALITÉS EN CAS DE PERTE OU VOL DE CARTE BANCAIRE

Si vous perdez votre carte bancaire ou si vous êtes victime d'un vol en France ou à l'étranger, la première des choses à faire est de faire opposition par téléphone au centre d'opposition des cartes bancaires en mentionnant le numéro à 16 chiffres figurant sur votre carte, le plus rapidement possible afin de bloquer les paiements à venir. **Faire opposition au 0 892 705 705 - ouvert 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24.** Lors de votre appel, un numéro d'enregistrement vous sera communiqué. Vous devrez le conserver puisqu'il constitue une trace datée de votre opposition, précieuse en cas de contestation. La procédure d'opposition déclenche le blocage immédiat des paiements par carte bancaire. Après avoir fait opposition, le titulaire de la carte bancaire est dégagé de toute responsabilité. Dans le cas où un ordre de paiement serait effectué après cette date, cela constituerait une faute de la part de votre banquier, que vous seriez en droit de contester. À noter également que la procédure d'opposition est une **opération irréversible**, même dans le cas où vous retrouveriez votre carte. Il vous faudra donc faire une demande à votre banque pour obtenir une nouvelle carte. Pensez également à consulter votre contrat bancaire qui peut exiger, en cas de perte ou vol de votre carte bancaire, de prévenir votre banque au guichet, par téléphone ou par lettre recommandée avec accusé de réception. Si la demande d'opposition n'est pas effectuée rapidement, votre banque peut invoquer une négligence de votre part et ne pas procéder au remboursement des frais sur d'éventuels paiements engagés.

En cas de vol vous devez effectuer une déclaration auprès de la gendarmerie. En cas d'opérations frauduleuses réalisées à la suite de perte ou vol de votre carte, votre banque doit vous rembourser les sommes volées sauf dans le cas d'une négligence ou d'une faute de votre part. La banque devra alors prouver cette négligence ou cette faute.

Jean-Michel Deyris (Source Internet)

INFORMATIONS FÉDÉRATIONS



■ CYBERCRIMINALITÉ ■

Les réflexes à avoir face aux tentatives d'escroquerie par téléphone.

Les tentatives d'escroquerie par mail, message téléphonique, sms, etc. abondent de façon exponentielle depuis l'avènement d'Internet il y a plus de 25 ans maintenant : c'est ce que l'on nomme la **cybercriminalité**. Il faut vivre avec son temps mais avoir toujours le réflexe de ne pas se laisser submerger par les flux d'informations que nous recevons via nos ordinateurs et nos téléphones (fixes ou mobiles). Dans un moment de stress, nous sommes tous (jeunes ou moins jeunes) des potentielles victimes de nombreuses tentatives d'arnaque. Alors, restons mobilisés et solidaires autour des dangers que peuvent engendrer notre monde ultra numérisé.

Si vous êtes méfiant, **vous consulterez le numéro qui vous contacte et vous constaterez que le numéro appelant est bien celui de votre banque**. Et pour cause : celui-ci a été usurpé ! Et la personne au bout du téléphone tentera par tous les moyens, et de manière très professionnelle, de vous faire faire toute une série d'opérations à distance sur votre compte.

Les arnaques aux faux conseillers bancaires sont en forte hausse, comment faire pour s'en protéger ? La dernière escroquerie connue est l'usurpation du numéro de téléphone de votre banque, sous prétexte d'un paiement frauduleux :

«Bonjour Monsieur, Madame, je suis conseiller/ conseillère de votre banque et vous informe que des paiements frauduleux ont été signalés sur votre compte, (etc)».

Quelques réflexes à avoir ! Dans le cas de suspicion d'appel frauduleux concernant votre banque : ne donner aucune information confidentielle (numéro de compte, numéro confidentiel, identité précise de personnes de votre entourage et de vous-même, numéros de téléphone tiers) - Demander l'identité de la personne (nom, prénom, fonction) - Mettre fin à l'appel au plus vite, et ne pas donner suite - Puis rappeler directement votre agence bancaire. Ces réflexes peuvent s'appliquer dans le cadre de tentative d'escroquerie concernant d'autres organismes (organismes sociaux, assurances, prestataires de service...) et sont à mémoriser voire à noter sur une notice papier car les escrocs savent agir sur le mental des victimes, qui dans ce mode de communication peuvent être plus faciles à manipuler. D'autres réflexes sont à noter notamment **refuser que le fraudeur prenne le contrôle de votre ordinateur** grâce à un outil de prise de contrôle à distance. Le numérique nous offre des logiciels de plus en plus pratiques et de plus en plus faciles à installer, mais qui se révèlent être de véritables armes à double tranchant.



Des liens à visiter :

Liens officiels du gouvernement : <https://www.cybermalveillance.gouv.fr/> - <https://www.impots.gouv.fr/actualite/attention-aux-arnaques> -

Lien Groupama : «Comprendre les cyber-attaques pour mieux s'en protéger» - <https://www.groupama.fr/assurance-professionnels/conseils/comprendre-les-cyber-attaques/>

Jean-Michel Deyris (Source www.generations-mouvement.org)

INFORMATIONS FÉDÉRATIONS



■ ATTENTION À LA FAUSSE MONNAIE ■

La proportion de faux billets a augmenté de 8 % au sein de l'Union Européenne depuis 2021. Les coupures de 50, 20, 10 et plus rarement 5 euros sont concernées. La France est le premier pays de l'Union où circule cette fausse monnaie (plus de 40% des fausses coupures circulent dans notre pays). La «movie money» se présente essentiellement sous la forme de billets, grossièrement imités mais suffisamment réalistes pour tromper les bénéficiaires. Ces billets, à l'origine destinés au jeu ou utilisés pour le cinéma, le théâtre ou les spectacles, sont en vente libre sur des sites marchands référencés sur Internet. Les coupures présentent à quelques exceptions près (mention movie money sous le drapeau de l'Union Européenne ou à la place de la signature de l'ancien président de l'UE – également la mention : This is not legal - mais d'autres contrefaçons sont aussi possibles) toutes les apparences de la monnaie ayant cours légal actuellement. Le ou les auteurs profitent de cette ressemblance pour régler leurs achats et faire circuler ces coupures, les faits étant généralement découverts après coup par les victimes.



FAIRE PREUVE D'UNE VIGILANCE ACCRUE – Contrôler la conformité de la coupure avec la monnaie euro - Utiliser la méthode T R I : Toucher, Regarder, Incliner. Un vrai billet est en relief et le toucher est unique, en transparence on aperçoit le filigrane, le fil de sécurité. En l'inclinant apparaît au recto une image changeante. Ces coupures comportent la mention «movie money» ou «copy money». Les numéros de série sont identiques pour un même lot de billets. En cas de découverte de fausse monnaie, informer

la gendarmerie, déposer plainte. Préserver toute trace ou indice en manipulant le moins possible la ou les coupures. **Ne pas déposer plainte permet aux auteurs de poursuivre leurs activités.**

Jean-Michel Deyris (Source : Groupement de gendarmerie et Internet)



■ AGIR AU SEIN DES CENTRES COMMUNAUX D'ACTION SOCIALE ■

Connaissant bien leur territoire et les besoins des seniors, des retraités et des personnes âgées, les responsables d'associations locales sont les interlocuteurs privilégiés des municipalités, notamment en participant aux travaux des conseils communaux ou intercommunaux d'action sociale (CCAS ou CIAS). Les CCAS ou CIAS, établissements publics, viennent en aide aux personnes les plus isolées et les plus fragiles. Ils constituent ainsi un outil privilégié des municipalités pour mettre en œuvre des actions de solidarité et organiser l'aide sociale en direction des habitants.

Missions de solidarité des CCAS et des CIAS : légale et facultative - Lutter contre l'exclusion (en particulier par l'aide alimentaire), accompagner les personnes âgées (services d'aide à domicile, prévention et animation, gestion d'établissements...), soutenir les personnes souffrant de handicap et gérer différentes structures destinées aux enfants : telles sont les missions principales des CCAS et des CIAS, en liaison étroite avec les institutions publiques et privées. Pour cela, ils ont pour fonction



INFORMATIONS FÉDÉRATIONS

d'accompagner l'attribution des aides sociales légales (aide médicale, RSA, aide aux personnes âgées...) en veillant à leur accessibilité par les personnes qui peuvent en bénéficier. D'autre part, les CCAS et les CIAS ont toute latitude pour mettre en place des aides sociales facultatives (secours d'urgence, prêt sans intérêt, aide et/ou colis alimentaire...). Dans ce cas, leurs compétences se limitent au territoire communal ou intercommunal.

Composition des CCAS et des CIAS - Le CCAS est un établissement administratif public, présidé par le maire. Son conseil d'administration est formé à parité de conseillers municipaux et de personnes qualifiées. Ces dernières sont nommées par le maire, compétentes dans le domaine de l'action sociale, elles représentent les associations : familiales, de personnes handicapées, de retraités et de personnes âgées, œuvrant dans la lutte contre l'exclusion. Les bénévoles de Générations Mouvement ont donc toute leur place pour participer pleinement à la vie des CCAS et des CIAS. **Obligation ou pas d'avoir un CCAS ou un CIAS ?** Les communes comptant moins de 1500 habitants ne sont pas tenues de créer un CCAS mais peuvent mettre en place une commission d'action sociale. De plus en plus souvent aujourd'hui, les communes se regroupent pour former un CIAS, mutualisant ainsi les moyens humains et financiers.

Jean-Michel Deyris

NOUVEAU ! DÉCOUVREZ GÉNÉRATIONS MOUVEMENT GIRONDE SUR FACEBOOK

Les nouvelles de la fédération sont maintenant disponibles sur le site

<https://gironde.generations-mouvement.org/>
et sur Facebook.

N'hésitez pas à vous abonner
pour recevoir les infos.

Voici le lien pour y accéder :
Gironde générations Mouvement

■ VOYAGE 2023 - L'IRLANDE ■

Nous nous sommes retrouvés 44, de 8 clubs de la Gironde, le 19 septembre, à l'aéroport de Mérignac, pour prendre le vol Bordeaux - Dublin de la compagnie Air Lingus. Arrivés à destination, nous faisons connaissance de celui qui sera notre guide pour 7 jours. Il se prénomme Didier et bien qu'il soit né en France, l'Irlande est son pays de cœur. Le chauffeur semble se prénommer Mickael mais prononcé à l'irlandaise cela donne un certain Mickaaaa. Nous débutons par un tour panoramique de la ville de Dublin avant de rejoindre notre hôtel et découvrons la nourriture irlandaise. Sur une base de purée de pommes de terre, nous serons servis tout au long du voyage de mets délicieux et s'il ne faut pas s'attendre à de la «grande cuisine» nous avons dégusté des plats s'apparentant davantage à de la cuisine familiale mais toujours succulente et surtout particulièrement abondante. Après une nuit réconfortante, nous visitons Dublin dans le détail en débutant par l'immanquable Trinity college. Il s'agit de la plus ancienne université d'Irlande avec des édifices du 17^e siècle. On nous précise que la bibliothèque détient 200 000 manuscrits et surtout le livre de Kells avec ses enluminures. Nous admirons la harpe, symbole de l'Irlande. Comme nous sommes en période d'inscription, nous croisons de nombreux étudiants qui proposent leurs associations, tant sportives que culturelles, dans une ambiance très détendue et sympathique. Nous nous dirigeons ensuite vers la brasserie Guinness afin de visiter le musée. Arthur Guinness a créé cette fameuse bière brune en



INFORMATIONS FÉDÉRATIONS



1759. Cette boisson emblématique de l'Irlande, fabriquée avec des malts fortement torrifiés, est servie selon un cérémonial bien précis, en deux fois pour qu'une mousse crémeuse se forme sur le dessus. La fin de la visite se termine naturellement par une pinte, soit 56,8 centilitres de cette boisson rafraîchissante. Ceux qui n'apprécient pas la bière brune peuvent déguster une ale (bière rousse) ou une lager (bière blonde).

Le lendemain nous prenons la direction de Clonmacnoise et faisons un arrêt dans le plus vieux pub d'Irlande, l'occasion de se désaltérer. Puis vient la découverte du Connemara et ses paysages magnifiques avec de petits champs entourés de murs de pierres, des ports de pêche comme autrefois, des champs de tourbe et des millions de moutons qui fournissent le mohair. Nous faisons un arrêt dans le fjord de Killary qui s'enfonce de 15 km dans les terres. Et en milieu d'après-midi nous arrivons à Kylemore, abbaye, visite des jardins, château à l'histoire romantique, promenade le long de l'eau...

À Galway nous faisons une mini croisière jusqu'au cœur de la ville, sous le soleil. À l'intérieur du bateau nous apprenons à faire le fameux irish coffee, nous reprenons la route, étroite, pour le parc national de Burren et nous faisons un arrêt au Dolmen de Poul nabrone, monument mégalithique vieux de 5800 ans qui servait d'autel funéraire. Le reste de la journée est consacré aux falaises de Moher et nous avons le souffle coupé devant de telles beautés naturelles. Souffle coupé également à cause du vent mais celui-ci nous permet d'effectuer cette visite sous le soleil. Le lendemain nous arrivons dans le comté de Clare, pour visiter Dingle et son port de pêche pittoresque, Dunquin, Clogher strand beach, Ballyferriter. Tous ces lieux magnifiques sont situés le long de falaises et d'étendues vertes plongeant dans l'océan Atlantique. Nous dînons très tôt car une grande animation nous attend. Nous assistons en effet à une course de lévriers et nous parions sur la victoire de chiens dont le palmarès nous est indiqué dans un petit fascicule qui



nous est remis à l'entrée. Certains d'entre nous reviendront après avoir encaissé des sommes fabuleuses !!! Le mieux loti repartira avec 18 euros en poche, d'autres 1, 0,60, et la plupart rien du tout. Ces bêtes puissantes courent sur une piste aménagée dans ce qui ressemble à un hippodrome mais adapté aux chiens, le tout de façon très professionnelle. Nous rentrons à l'hôtel et repartons le lendemain vers Ralee, l'anneau du Kerry. En route nous nous arrêtons dans une sorte de restaurant pour découvrir les scones, des petits gâteaux. Une dame très aimable nous apprend à chanter une chanson irlandaise puis «frère jacques» que nous reprenons en chœur. Après, passage dans un magasin local avec des pulls de très bonne qualité mais également assez chers.

Nous arrivons à Waterville sous la pluie et courons pour nous prendre en photo devant la statue de Charlie Chaplin qui y venait en villégiature. Une démonstration du travail de chiens de berger nous attend plus tard, malheureusement sous une pluie battante, les Kways sont de sortie... Nous faisons un arrêt à Sneen, avec ses belles maisons aux couleurs improbables pour nous, rouge, vert, bleu. Nous y trouvons la statue du Général de Gaulle qui était venu passer quelques jours au lendemain de son départ de la Présidence de la République. Le dernier jour est consacré à la «Titanic experience»,



INFORMATIONS FÉDÉRATIONS



site évoquant le paquebot disparu lors de son voyage inaugural. C'est en effet ici qu'il a embarqué ses derniers passagers avant d'entreprendre sa funeste traversée de l'Atlantique vers New York, qu'il n'atteindra jamais. Là nous empruntons le nom des passagers de ce navire et à la fin de la visite nous cherchons sur des registres pour voir si les personnes dont nous avons adopté le nom ont péri ou non dans le naufrage. Le voyage se termine par la visite de la distillerie des whiskies Jameson, bâtiments datant de 1865. Nous visitons les installations originales et terminons par une dégustation de whiskies d'âges différents. Le lendemain est consacré à notre retour vers Bordeaux via l'aéroport de Dublin. Nous garderons tous un très bon souvenir de ce voyage dans un pays attachant avec un guide qui nous a beaucoup appris sur son pays.

Jean-Michel Deyris



■ JOURNAL GUIDE PERSONNES ÂGÉES ■

Le département de la Gironde a édité ce fascicule pour aider les personnes âgées dans leurs démarches afin de «garantir à chacune et à chacun le droit de bien vieillir». Vous y trouverez des informations sur l'APA ; la possibilité de vivre chez soi avec une aide à domicile, comment vivre en résidence autonomie ou en famille d'accueil, en EHPAD, quelles sont les aides au logement pour les personnes âgées, comment accompagner un proche dépendant et comment bien vieillir en prenant

soin de soi. Retrouvez ces informations sur le site : gironde.fr/autonomie ou bien contactez le 05 56 99 66 99 de 9h à 17 h 15 ou le vendredi de 9 h à 13 h 30.

Jean-Michel Deyris (Source : conseil départemental de Gironde)



■ JOURNÉE DES PRÉSIDENTS ■

Le 15 novembre, les présidents des clubs de Gironde avaient rendez-vous à Galgon pour la journée qui leur est réservée. Madame Brieux et son équipe du club de Galgon nous ont chaleureusement accueillis et nous ont permis de nous retrouver pour les dernières informations concernant la vie du mouvement. Après un tour d'horizon de l'année et un début de projection sur 2024, nos invités des associations de la MSA, Présence verte et l'Asept nous ont fait part des nouveautés qui sont proposées aux adhérents : nouveau matériel chez Présence verte, nouvelles activités pour l'Asept, en particulier des ateliers et des spectacles gratuits. Les voyageurs des sociétés Fitour et Vacances bleues ont fait naître chez certains d'entre nous l'envie de dépaysement et de voyages. La journée s'est terminée par le repas servi par les bénévoles du club local. Merci à tous pour cette journée.

Jean-Michel Deyris

INFORMATIONS FÉDÉRATIONS



■ CLAUDE LECOURT NOUS A QUITTÉS ■

Nous avons appris le décès de Monsieur Claude Lecourt. Originaire de Moulon, ville dont il a été le boulanger, Claude Lecourt est devenu tout naturellement président du club local. «Son club», comme il aimait l'appeler, était géré de main de maître, fermement, efficacement mais surtout affectueusement. Ses qualités et son talent remarquables et reconnus par la fédération l'ont amené à devenir trésorier adjoint de celle-ci. À ce poste, il s'est montré un organisateur hors pair des concours de pétanque et de belote. Homme de terrain, il savait aussi organiser la fête de l'amitié, la journée de la forme ainsi que d'autres manifestations. Claude était un homme intègre, simple, respectueux des autres et toujours sincère. Il savait s'appuyer sur la charte, l'éthique et les valeurs de notre mouvement. Il a marqué toute une période, toute une époque dans son club mais aussi à la fédération. Nous le regrettons très sincèrement et présentons toutes nos condoléances à sa famille.

Laure Prévot

■ MARCHE NATIONALE EN PAYS BASQUE DU 2 AU 6 AVRIL À HENDAYE ■

Séjour randonnées - Vous séjournerez au village de vacances d'Azureva à Hendaye où vous pourrez profiter de l'espace détente avec sauna et hammam. Programme et bulletin



d'inscription seront disponibles via SAGA. Renseignements : mwasserfal@gmouv.org ou auprès de la fédération de Gironde.

Jean-Michel Deyris (Source www.generations-mouvement.org)



■ JOURNÉE DE LA FORME ET DE LA DÉTENTE ■

Le 27 septembre, 140 adhérents des clubs de Gironde se sont retrouvés sur la base d'Hostens pour la traditionnelle journée de la forme et de la détente. Il s'agissait de grandes retrouvailles avec ce lieu dont nous avions été privés pendant plusieurs années en raison d'une part du Covid et d'autre part des incendies dévastateurs qui ont frappé la région l'an dernier. Par une journée très agréable, certains d'entre nous ont pu pratiquer la randonnée, le tir à l'arc ainsi que le pédalo. D'autres avaient amené les jeux de cartes et les boules de pétanque. Une délicieuse paella préparée par le traiteur local a été servie à tous les participants après l'apéritif et des parts de pizza. Un grand merci à l'équipe du club d'Hostens et à Madame Gaujacq de s'être occupés de la préparation. Cette journée a été particulièrement appréciée car la bonne humeur et l'esprit d'entraide étaient de la partie. Nous renouvellerons ce rassemblement en 2024 en espérant avoir encore plus de participants.

Jean-Michel Deyris

VIE des CLUBS



LE GOÛT DU LIEN, LE CHARME DU JEU (Bayon-sur-Gironde (Club «AFCL - Plaisir de jouer»))



«La vie n'a qu'un charme vrai : c'est le charme du jeu». Cette maxime de Jean-Claude Killy résume assez bien la philosophie de «Plaisir de jouer». Notre section, créée en février 2023, s'attache avant tout à créer du lien autour de ce charme du jeu dont parlait le triple champion olympique de ski. Le jeu est en effet un formidable moyen de tisser des liens d'amitié, de cordialité et d'entraide. Et cela même dans un village comme le nôtre qui compte seulement 700 habitants et où l'on pourrait croire les liens établis naturellement entre les personnes. Que l'on soit nouvel arrivant dans la commune ou ancien résident n'ayant pas toujours eu le temps de s'adonner au jeu parce qu'encore dans la vie active, nombreux sont ceux qui ont trouvé un attrait à rejoindre «Plaisir de jouer». L'engouement pour notre association s'est rapidement confirmé, passant de seulement 4 membres à sa création à plus de vingt personnes aujourd'hui. Un beau groupe d'hommes et femmes qui se réunissent avec joie pour jouer, mais pas seulement. «Plaisir de jouer» est une branche de l'AFCL (Association des Festivités Culturelles et de Loisir) de Bayon-sur-Gironde. L'AFCL organise notamment les deux grands rendez-vous de l'année que sont la fête annuelle du village et le marché de Noël. Notre section ne se limite pas au jeu. Elle organise également des voyages. Plusieurs déplacements sont en projet pour l'année prochaine, mais les destinations sont encore secrètes. Et ce n'est pas tout. D'autres activités figurent au menu cette année dont «Tous à vos crayons», les épreuves (très prisées) de dictée, durant lesquelles

nous préparons le concours départemental 2024. Nos membres peuvent également assister à de nombreux ateliers ayant pour thème des sujets aussi divers que l'informatique, le bien-être ou, ne l'oublions pas... la mémoire.

Qu'est-ce que jouer ? Pourquoi le jeu est-il un plaisir ? Le jeu est avant tout social. Nous avons besoin des autres, d'être en société. Nous avons, pour la plupart d'entre nous, beaucoup de difficultés à accepter la solitude. Jouer, c'est être entouré, partager du temps à plusieurs, ensemble. Le jeu est source de plaisir et de détente. Le jeu est une formidable machine à voyager dans le temps. On peut passer 4 heures à jouer, sans voir le temps passer. En jouant tu t'amuses, tu rigoles, tu te fais des copains... bref tu te fais plaisir ! Certains jeux te permettent aussi d'apprendre des choses. C'est une source d'évasion et donc de bien-être.

Pourquoi aime-t-on jouer ? Le jeu permet de «tordre la réalité», comme il nous paraît approprié, il nous donne une sensation de liberté et de puissance. Le jeu nous permet de progresser, il nous donne surtout la possibilité de visualiser cette progression.

Qu'est-ce que le jeu apporte ? L'application du jeu permet le développement intellectuel, social, sensoriel, c'est un moteur cérébral. Jouer nous donne la possibilité de contrôler notre environnement. Même si les règles sont là pour cadrer le jeu, notre contrôle s'affirme justement en développant des stratégies pour parvenir à la victoire dans le cadre donné. La vie ne nous offre pas toujours autant de contrôle, nous la subissons en partie : santé, lois physiques, travail, etc...

Quel est le but du jeu ? On peut définir le jeu comme une activité d'ordre psychique ou bien physique pensée pour divertir. Le jeu entraîne des dépenses d'énergie et de moyens matériels, sans créer aucune richesse nouvelle. Le jeu donne un but. On vise la victoire bien sûr, et pour y arriver on doit passer par plusieurs étapes : attaque et défense, recherche et acquisition d'éléments... Tous ces stades rendent le jeu captivant.

Pourquoi l'adulte a-t-il besoin de jouer ? Pour les adultes, le jeu semble sans but, voire inutile. Pourtant, il serait indispensable à tous, ses

VIE des CLUBS



bienfaits sont indéniables : réduction du stress, stimulation intellectuelle, développement de la créativité, connexion avec les autres...

Pourquoi l'homme a-t-il besoin de jouer ? C'est un besoin fondamental pour la santé mentale et la créativité. Si on ne joue pas, l'esprit se mécanise, les émotions s'assèchent. Or le jeu est une véritable source d'énergie, pleine, par essence, d'émotions positives.

Quel est le rôle du jeu dans la vie sociale ? Grâce au jeu, on apprend à coopérer et à adopter un comportement socialement approprié. La simulation renforce les compétences sociales permettant de s'autoréguler, de faire face au stress et de parler de ses émotions.

Venez passer un moment agréable et convivial, tous les mercredis après-midi à 14h. Un café vous sera offert à votre arrivée.



LE PETIT BAL DE BLASIMON

(Club des aînés ruraux de Blasimon)

Le dimanche 5 novembre, les aînés de Blasimon se sont retrouvés dans la salle des fêtes du village pour leur traditionnel repas de fin d'année. Les adhérents étaient présents ainsi que le groupe du club de danse de Monségur qui nous a fait l'honneur de partager régulièrement ces

journées avec nous. Un très bon repas concocté par Monsieur Lacampagne traiteur à Cudos, Sussie et Terry pour l'animation, ont permis la réussite de cette journée malgré le temps particulièrement pluvieux en ce dimanche. Une tombola était organisée au profit du Téléthon. Le club des aînés de Blasimon propose régulièrement des sorties, des lotos, des après-midi anniversaires mensuels, marche, peinture sur porcelaine, jeu de cartes... dans une ambiance conviviale.

Jean-Michel Deyris

MERCI AUX PRÉSIDENTES

(Club « L'élan miossais » de Mios)

(Club « Touts Amasse » de Mios)

Remise de médailles de la ville de Mios à Mesdames Ravat et Chartier. Du 2 au 8 octobre, la ville de Mios a organisé un certain nombre d'activités destinées aux aînés dans le cadre de la semaine bleue. Le vendredi 6 octobre, M. le maire de Mios, Cédric Pain, a remis la médaille de la ville aux présidentes des deux clubs miossais pour leurs activités, disponibilité et dévouement envers leurs adhérents mais aussi pour l'aide qu'elles apportent dans d'autres associations (sportives, comité des fêtes, etc.). Mme Béatrice Ravat, présidente de l'élan miossais, qui compte plus de 300 adhérents, est née à Mios et y a toujours vécu, elle est bien connue de tous grâce à son salon de coiffure et à ses nombreux investissements associatifs. Le club de l'élan miossais remporte un grand succès avec le développement de la danse en ligne. Mme Danielle Chartier, préside depuis 7 ans le club Touts Amasse, créé en 1976. Elle habite la ville de Mios depuis 15 ans et afin de favoriser son intégration dans la commune, elle s'est également investie dans le milieu associatif. Les deux médaillées ont chaleureusement remercié Monsieur le Maire et les élus pour l'honneur qui leur était fait avec la remise de cette distinction.

VIE des CLUBS



SORTIE EN CHARENTE, UN MERVEILLEUX SOUVENIR.

(Club « Le temps de vivre » de Pompignac)

Le 25 juin 2023, nous avons quitté de bonne heure notre village en autocar, direction Aubeterre-sur-Drone, classé parmi les plus beaux villages de France. Nous avons visité l'église troglodytique Saint-Jean, creusée à même la roche au 8^e siècle puis agrandie au 12^e siècle à la demande du seigneur Pierre II de Castillon dont le château était situé sur la falaise, juste au-dessus de l'église. Un tunnel les reliait pour aller assister aux offices. Cette église, creusée du haut vers le bas, atteint des dimensions impressionnantes de 27 m de long, 16 m de large et 20 m de hauteur. Elle contient un très beau reliquaire, sculpté en enlevant la roche tout autour. Après une visite guidée du village, nous sommes allés nous restaurer à Villebois-Lavalette où nous avons apprécié un bon repas, confortablement installés sous la halle datant du 17^e siècle.

L'après-midi a été consacré à la visite du château de la mercerie, situé à Magnac-Lavalette-Villars.

Issu du rêve fou des deux frères Réthoré, qui avaient l'ambition de transformer leur modeste manoir, acheté en 1924, en petit Versailles charentais, ce château étend sa magnifique façade sur 220m de longueur. Des travaux de rénovation entrepris en 1939 ont cessé en 1970 par manque d'argent. Après la mort sans descendance directe des frères Réthoré dans les années 1980, le château tombe dans l'oubli jusqu'à ce que les habitants de la commune fondent une association pour la restauration et la sauvegarde de ce patrimoine prestigieux. Depuis 2013, le château est ouvert à la visite, permettant ainsi aux bénévoles

de récolter des fonds pour faire avancer les travaux, racheter des meubles et des œuvres d'art. Nous avons terminé notre visite par une promenade dans la roseraie attenante au château. Nous garderons de cette journée ensoleillée un merveilleux souvenir. Nous conseillons vivement cette sortie !

Annie Heraud

DES JOURNÉES BIEN REMPLIES

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

Journée à Hostens très réussie avec le soleil. Merci à la fédération de l'organisation ainsi que du bon repas. Les Saint-Quentinais étaient en forme pour faire du tir à l'arc après la marche, la belote, le pédalo et la pétanque. Une journée bien remplie. À refaire l'an prochain. Les adhérents ont pu profiter du «Mariage du siècle» organisé par le Périgord en calèche pour se retrouver autour d'un bon repas. Tous ont bien apprécié cette convivialité. Le club 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 (axoa de veau) a été apprécié. Journée très décontractée avec ambiance assurée. Nous vous donnons rendez-vous en 2024.

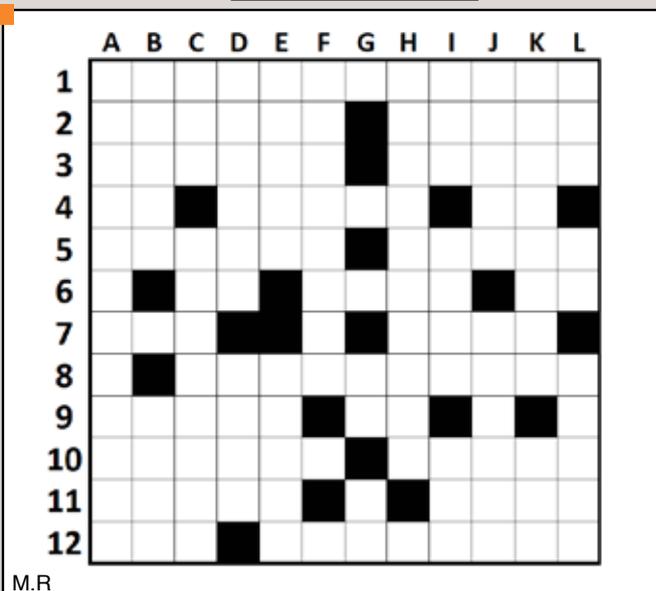
Saint-Quentin-de-Baron a fêté sa centenaire. Bon pied bon œil, Mme Marie-Thérèse Bertin a fêté ses 100 ans, entourée des adhérents qui l'ont gâtée et lui ont rendu hommage. Nous avons eu droit à quelques larmes de bonheur et de surprise. Marie-Thérèse nous t'embrassons tous. Merci au photographe Thierry Rouge pour son dévouement et sa gentillesse

Bernadette Valette

DÉTENTE ET JEUX



MOTS CROISÉS



SUDOKU (moyen)

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

(Source Télé-Loisirs)

HORIZONTALEMENT

- Il tombe de haut
- Arbrisseau à grandes feuilles vertes – Equipas
- Meubles – Très ouvert
- Ancien – Pas le même – Note
- Réorchestra – Regimbait
- Coutumes – De feu – Appris
- Rivière des Alpes du Nord – Titre légal
- Intervenir
- Abri des Inuits – Aluminium
- Lapons – Vivacité et fraîcheur
- Musicologue français – À la broche
- Direction – Droits à la possession

VERTICALEMENT

- A - Conception patriarcale
 B - Rivière turque – Heureux
 C - Supplément – Substance végétale
 D - Skieur français – Loi
 E - Dais – Au-dessus de nos têtes
 F - Soldat romain –
 G - Soleil – Lithium
 H - Petite armoire
 I - Colère – Fleuve africain – Hourra
 J - Tribu – Abbé de Cluny
 K - Plante des talus – Ester
 L - Cardinal – Pronom – Cuits à feu vif





■ SANTÉ ■

L'ostéopathie a une vocation simple : mettre le corps en mouvement. Notre mobilité est essentielle à nos vies et constitue notre nature. Elle est nécessaire pour nous mettre en interaction avec le monde dans sa dimension sociale, professionnelle, sportive ou amicale... Elle est inhérente au fonctionnement de nos systèmes physiologiques, respiratoires, cardio-vasculaires, digestifs ou nerveux... Elle relève de notre survie et participe à la joie d'être incarné. Bref en un mot, le mouvement c'est la vie ! Nous sommes chacun l'acteur principal de notre mobilité mais elle se fait toujours en relation avec les autres. Et elle demande quelques efforts à tout âge car le confort nous rattrape toujours un peu. La douleur est souvent présente de manière passagère ou chronique et nous fixe des limites. Mais elle doit rester circonscrite et maîtrisée et ne jamais prendre une dimension trop envahissante. Le rendez-vous chez l'ostéopathe est un moment privilégié pour favoriser notre mobilité à plusieurs moments de l'année. L'ostéopathe a l'avantage de pouvoir consacrer une heure entière à son patient et de travailler sur l'ensemble du corps. Par des techniques de mobilisation manuelle, il participe à redonner la meilleure amplitude possible à chaque articulation. Il



favorise la mobilité dans son ensemble, indissociable au fonctionnement des organes, à notre équilibre, à notre posture... Quant aux bonnes habitudes à prendre, qu'elles soient alimentaires, physiques ou intellectuelles, et bien nous les connaissons déjà ! Même si nous recevons sans cesse de nouvelles recommandations. Les bonnes habitudes sont surtout propres à chacun de nous, et nous savons tous depuis longtemps ce qui nous fait du bien et nous fait avancer ! Alors mettons chacun en œuvre ce qui marche pour nous et appliquons-le avec régularité, ambition et surtout avec beaucoup de plaisir !

Pierre Gardera - Ostéopathe à la Maison de Santé de Rauzan

Le dépistage du cancer colorectal, sujet délicat pour certains, permet de détecter une maladie qui se soigne et peut être dépistée très facilement avant beaucoup de complications. Le cancer colorectal, appelé aussi cancer de l'intestin, concerne 4 hommes sur 100 et 2 femmes sur 100. Le test de dépistage est proposé gratuitement aux personnes de 50 à 74 ans. Consultez le médecin en cas de douleurs abdominales ou de troubles digestifs inhabituels et persistants. Le test sert à repérer un polype avant qu'il n'évolue en cancer. Détecté tôt, un cancer colorectal se guérit dans 9 cas sur 10. Le test est à retirer chez le médecin et se fait à la maison. Totalement anonyme, il est recommandé tous les 2 ans.

Jean-Michel Deyris (source Internet)

Le défibrillateur - Comment ça marche

Les défibrillateurs mis à disposition du public sont des DAE, défibrillateurs automatisés externes. Il y a 2 modèles : un semi automatique qui analyse l'activité électrique du cœur de la victime et conseille selon le cas la défibrillation ou non.

DAE automatique : il analyse le tracé et délivre si besoin un choc. Ces appareils fonctionnent de façon autonome et calculent eux-mêmes l'énergie qu'il convient de délivrer s'il est nécessaire de défibriller. La défibrillation est un geste qui consiste à délivrer volontairement et de manière brève un courant électrique au cœur lorsque celui-ci présente des troubles de rythme. Son but : rétablir un rythme cardiaque normal. **Le défibrillateur permet d'attendre les secours mais pas de traiter la cause.**

Il est constitué : d'un bloc électrique permettant de délivrer un courant électrique calibré en durée, en forme et en intensité. – De deux électrodes larges et plates qui permettent, une fois recouvertes du gel conducteur et collées au thorax de la victime, de transmettre l'influx électrique vers la victime. Il existe des électrodes pédiatriques plus petites délivrant un choc électrique réduit.

Lors d'une intervention, si l'on est seul il faut mettre en charge le défibrillateur, poser les électrodes et suivre les instructions (un guidage vocal est intégré au DAE). Les secours doivent être appelés pendant que le défibrillateur effectue les analyses.

Jean-Michel Deyris (Source Internet)

DOSSIER du MOIS



■ L'UNION RÉGIONALE D'AQUITAINE ■ DE GÉNÉRATIONS MOUVEMENT (URA) PROPOSE 4 SEJOURS AUX CONDITIONS ANCV.



Participation financière selon conditions de ressources.
Pour la disponibilité et les programmes complets se renseigner au secrétariat de l'URA au 07 88 25 64 13.

Du 8 au 15 juin 2024 – Beg Meil en Bretagne

Au cœur de la réserve de Moustierlin, le village club de Beg-Meil vous accueille pour un séjour dépaysant, en pension complète. Vous profitez de buffets à volonté,

dîners thématiques, repas régional une fois par semaine et vin de table inclus. Visite d'une cidrerie. Quimper, visite de 40 min de la ville en petit train touristique. Bénodet. Ville close de Concarneau et de la conserverie fondée en 1893. Croisière sur l'Odet, Haliotika avec dégustation des «Demoiselles du Guilvinec» avec un verre de muscadet. La Pointe du Raz. Entre vagues et rochers abrupts, un site spectaculaire qui s'élève à quelques 70 mètres de hauteur. Vue sur l'île de Sein. Locronan : visite de cette cité de caractère, gratifiée du label «des plus beaux villages de France». Tous les dîners sont thématiques et pris au restaurant du Village Club. Des animations sont proposées chaque soir.

Du 14 au 23 juin 2024 - Taglio corse

Les vieux villages de la Castagniccia (avec guide accompagnateur) 90 km Castagniccia. Visite du balcon montagneux au travers d'une nature verte et verdoyante. La Porta dont l'église et le campanile sont des bijoux de l'architecture baroque. Sur le parcours, la traversée des vallées d'Orezza, d'Alesani et d'Ampugani par Cervione. Le cap corse (avec guide accompagnateur). Villages perdus, maquis odorant, côte sauvage et découpée. Charmants petits bourgs, comme Pino et villages de pêcheurs comme Nonza et Erba Longa. Corte (avec guide accompagnateur) 130 km. Ancienne capitale de Corse, la ville de Corte nichée au pied des vallées de Tavignanu et de la Restonica, à 450m d'altitude, offre à son visiteur un patrimoine authentique et préservé. Bonifacio (avec guide accompagnateur) site incontournable à la



DOSSIER du MOIS



beauté magique, à la géographie fascinante et riche d'une histoire étonnante... Saint-Florent (avec guide accompagnateur), principale station balnéaire du nebbio, baignant à l'ouest des Agriates. Bastia visite et shopping (avec guide accompagnateur). Organisée autour de son port et de ses ruelles pentues, de la ville haute avec sa citadelle et son remarquable point de vue sur la ville, et des nouveaux quartiers autour du bassin Saint Nicolas, Bastia est une ville aux multiples facettes qu'il faut prendre le temps de découvrir.



Du 7 au 14 septembre 2024 - De Quercy en Rouergue - Najac – Aveyron.

Le long du Lot et de l'Aveyron, se sont installés des villages parmi les plus beaux de France, mais aussi abbatiales et châteaux, tous remarquables. Au programme : visite guidée du bourg de Najac, l'une des cinq bastides du Rouergue, classé «Pays d'Art et d'Histoire» et «Les Plus beaux villages de France». C'est aussi un site remarquable du goût grâce à la fouace, dessert local. Visite libre de Sauverterre-de-Rouergue, bastide royale du 13^e siècle, chef d'œuvre d'équilibre urbain, construit selon le plan carré des bastides. Vous vous retrouverez quelques siècles en arrière au cœur d'un village qui n'a pas changé : maisons à colombages et à encorbellement, fortifications, places à arcades, anciennes douves... sont toujours là. À Naucelle, dans laquelle séjourna André Malraux, visite de l'usine Charles Savy, fabrique de tripoux, une des spécialités culinaires de

l'Aveyron. Visitez Cahors, Saint-Cirq-Lapopie, le saut de la Mounine. Découverte des gorges de l'Aveyron, les plus encaissées du département. Monteils, petit village aveyronnais sur les bords de l'Aveyron, célèbre pour avoir accueilli le cardinal Marty à la retraite. Excursion à Cordes-sur-Ciel et croisière sur le Tarn.

Du 21 au 28 septembre 2024 - Séjour à Serre-Ponçon

Bienvenue aux «Horizons du Lac», le club *** au grand cœur. Un panorama à couper le souffle, de nombreuses installations sportives et un programme 100% loisirs qui vous promettent de nombreuses activités : piscine couverte et chauffée, hammam, sauna, balade et randonnées pédestres avec guide accompagnateur.

Au programme de votre séjour : marché de producteurs de Chorges ; tournois organisés par le club, film sur les Hautes Alpes - Montdauphin place forte et fontaine pétrifiante - Serre-Ponçon - Excursion en bus sur Briançon et Vallouise - Muséoscope du lac - Croisière sur le lac de Serre-Ponçon.



DOSSIER du MOIS



■ «ESCAPADE EN CHARENTES» ■ À RONCE-LES-BAINS DU 22/05/2024 AU 26/05/2024

La fédération de Gironde de Générations Mouvement vous propose cette année un séjour en partenariat avec l'ANCV à Ronce les Bains. Tarif négocié et possibilité de profiter d'une aide en fonction de vos revenus

Villages clubs du soleil - Vous allez aimer : emplacement rêvé, au cœur d'une pinède et à 400 m de la plage, vélo en libre accès pour découvrir les alentours, piscine extérieure chauffée pour se prélasser après une matinée à l'océan. «Beauté des îles,

jeux apéritifs (apéritifs non inclus) tous les jours. Dîners thématiques au restaurant du Village club et soirées animées. **Piscine** : piscine extérieure chauffée sur le Village Club avec plage-solarium (serviette non fournies). **À votre disposition** : bar*, accès internet wifi (bas débit gratuit - haut débit payant) au bar, terrasse, théâtre de plein



patrimoine historique, gastronomie : laissez-vous séduire par les mille et un visages de la Charente-Maritime. Entre nature et océan, découvrez l'environnement apaisant du Village Club, face à l'île d'Oléron.» **Hébergement** : 8 logements de 2 à 6 lits avec douche, WC et télévision. Linge de toilette fourni et lits faits à l'arrivée avec ménage une fois par semaine. **Restauration** : pension complète sous forme de buffets avec vin compris. Dîners thématiques et spécialités régionales 1 fois par semaine. Possibilité de repas «pique-nique» à emporter, à réserver la veille (hors jour de départ). Restauration en terrasse possible (selon conditions climatiques). Apéritif de bienvenue le soir de votre arrivée. **Animations** : jeux café,

air, salle d'animation, informations touristiques, buanderie*, fers et tables à repasser, sèche-cheveux, prêt de jeux de société, de cartes à jouer et de livres.*payant

Votre programme - Formule 5 jours / 4 nuits – Mercredi : arrivée avec votre autocar au Village Club en fin d'après-midi. Dîner au Village Club. Jeudi : matin réveil musculaire sur la plage. Déjeuner au Village Club. Après-midi : L'île d'Oléron ; bassin ostréicole, prolongement de la Saintonge, Oléron est la plus vaste des îles françaises (si l'on excepte la Corse), avec 30 km de long sur 6 km de large. Tour de l'île, château d'Oléron, ancienne place forte du 17^e siècle, Saint Pierre d'Oléron, puis Boyard ville et le phare de Chassiron. Château d'Oléron avec visite de la citadelle et les cabanes colorées puis le phare de Chassiron avec temps libre. Jeux apéro. Dîner au Village. Vendredi : La Rochelle /île de Ré - Excursion à la journée avec déjeuner au restaurant. L'île de Ré : découverte de Saint-Martin-de-Ré et de la citadelle de Vauban. La Rochelle : visite commentée de la ville, son port et la vieille ville. Dîner au Village Club. Samedi : matin excursion offerte, visite de Brouage. Autrefois

DOSSIER du MOIS



bordée par l'océan Atlantique, entre Rochefort et l'île d'Oléron, la cité fortifiée de Brouage fait depuis peu partie du club très fermé «des Plus Beaux Villages de France». Le parcours dure environ 1h 30 et vous conduit de l'ancien quai du port de commerce à l'église de Brouage, en passant par les forges. Déjeuner au Village Club. Après-midi : balade pédestre «au cœur de l'ostréiculture». Marché de pays. Jeux apéro. Dîner au Village. Dimanche : départ après le petit déjeuner. Panier repas pour le déjeuner fourni. Tous les dîners sont thématiques et pris au restaurant du Village Club. Des animations sont proposées chaque soir.

NB : les villages Clubs du Soleil peuvent être amenés à modifier l'ordre des visites et activités contenues dans ce programme.

■ VOYAGE EN SICILE DU 20 AU 27 SEPTEMBRE 2024 ■

Quelques places encore disponibles

Renseignements : Jean-Michel Deyris 06 07 11 12 10

ci est juchée au sommet de la cité médiévale de la ville et offre par la même occasion un point de vue surprenant sur les environs et la grande bleue à ses pieds. Inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco depuis 2015, la cathédrale se distingue par son style architectural en dehors des normes et par les nombreuses mosaïques byzantines qui ornent son intérieur. Visite de la vieille ville et du lavoir arabe - **Jour 4 : région De Catane - Etna - Taormine - Région De Catane** Distance : 150 kms environ. Petit déjeuner. Départ pour l'excursion à l'Etna (classé au patrimoine de l'Unesco), le plus haut volcan d'Europe encore en activité : montée en autocar jusqu'à 1.900 m. au niveau des monts Silvestri où sont visibles les traces des coulées de lave récentes. Visite gratuite de la miellerie Oro d'Etna : dégustation de miel, huile d'olive, tomates séchées, vin. Déjeuner au restaurant. Dans l'après-midi, visite de Taormine, réputée dans le monde entier pour sa beauté. Placée sur une falaise à 200 mètres de hauteur sur les bords du Mont Tauros, Taormine est un bijou accosté sur une terrasse naturelle. Fondé en 403 av. J. -C. par des exilés grecs de l'île de Naxos, l'ancienne colonie de Tauromerion. Visite du théâtre gréco-romain : situé dans la partie la plus haute de la ville, il donne complètement sur la mer et le volcan Etna. Ce mélange d'art, de musique, de culture et de paysage crée un panorama le plus incroyable du monde. Possibilité de flâner dans les petites ruelles de la ville qui abritent de nombreux monuments et magasins. **Jour 5 : région De Catane - Catane - Syracuse - Région De Catane.** Visite de Catane, deuxième ville par importance de la Sicile.



Jour 1 : Bordeaux - Palerme - Jour 2 : Palerme - Visite détaillée de la ville - **Jour 3 : Palerme - Cefalu - Messina** - Région De Catane Petit déjeuner. Visite de Cefalù (75 km de Palerme), perle touristique de la mer tyrrhénienne. Ce sont les Grecs qui ont bâti la ville au 5^e siècle av. J. -C., l'empire romain ayant par la suite laissé son empreinte, de même que les Arabes au 9^e siècle puis les Normands au 11^e siècle. C'est pour cette raison que Cefalù conserve encore aujourd'hui de nombreuses traces de ce brassage culturel et architectural. Visite de la cathédrale-forteresse. Celle-



DOSSIER du MOIS



Arrivée dans la place Alcala et continuation à pied pour bien apprécier la beauté de cette ville. Visite de la place du Dôme et de la cathédrale dédiée à la Sainte Agathe. Dans cette église en style baroque sont conservées les dépouilles mortelles du grand musicien Vincenzo Bellini, auteur de la «Norma». Promenade dans le superbe marché de la Pescheria, très coloré et vivant. Ce pittoresque marché aux poissons représente avec ses boutiques très variées le typique folklore catanais. Arrêt devant la fontaine du «Liottu-éléphant», symbole de la ville. Continuation en parcourant la Via Etnea, rue principale de la ville de Catane et voie piétonne dans laquelle sont concentrés la plupart des magasins. Déjeuner à l'hôtel. L'après-midi est consacrée à la visite de la cité de Syracuse :



cette ville antique et mythique fondée par des colons grecs au 8^e siècle av. J. -C. est un site touristique majeur de Sicile. Syracuse est un véritable musée à ciel ouvert, tant et si bien que le centre historique est inscrit sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco depuis 2005. Visite de l'île d'Ortygie avec la fontaine Aréthuse, le Dôme et le palais du sénat (visites extérieures). Puis continuation sur la terre ferme avec la visite de la zone archéologique en particulier le théâtre grec (le plus grand théâtre de l'Antiquité), les Latomies, l'amphithéâtre, l'Oreille de Denis.

Jour 6 : région De Catane - Piazza Armerina - Agrigente - Région De Agrigente/Sciaccia. Piazza Armerina et visite des célèbres mosaïques de la Villa Romaine du Casale du 3^e siècle qui est renommée pour ses mosaïques polychromes qui pavent presque intégralement sa surface. Elles représentent des scènes de chasse, de pêche, de jeux du cirque, de mythologie et de vie quotidienne de l'époque. Classée

également au patrimoine mondial de l'Unesco. Dans l'après midi, visite de la célèbre vallée des temples d'Agrigente, site au patrimoine de l'Unesco qui fut fondé en 582 av. J.-C. par la cité grecque de Géla. Aux yeux de Pindare elle était la plus belle de toutes les villes des mortels. La ville s'impose très vite comme l'une des colonies les plus brillantes et les plus prospères de l'Occident hellénique. En particulier on visitera le temple de Jupiter, de la Concorde, de Castor et Pollux. Installation à l'hôtel, dîner et logement.

Jour 7 : région de Agrigente - Selinonte - Segeste - Région d'Agrigente/Sciaccia. Visite de la plus vaste zone archéologique d'Europe, Selinonte, ancienne grande cité fondée au 7^e siècle av. J.-C. par des colons grecs mégariens. À son apogée la cité comptait 80.000 habitants. Continuation pour Ségeste. Cité antique fondée

par les Elymes .Visite du temple dorique isolé au milieu de collines sauvages, construit en calcaire local, période 5^e av. J. -C. il a la forme d'un péristyle dorique avec six colonnes sur les fronts et quatorze sur les côtés. **Jour 8 : région d'Agrigente/Sciaccia - Palerme -Bordeaux**





CONCOURS DE POÉSIE

Organisé par la fédération départementale de la Gironde, le concours de poésie de Générations Mouvement est ouvert à tous les adhérents de toutes les fédérations. Le thème pour 2024 est «**Pensées vagabondes**». Pour participer il vous suffit d'une pointe d'inspiration, d'une pincée de rimes, et d'envoyer votre composition à la fédération de la Gironde, en téléchargeant le règlement et le bulletin de participation. Vous avez pour cela jusqu'au 27 avril 2024. Les résultats seront annoncés au mois d'octobre à Tregunc (29). Renseignements : Jean-Michel Deyris - 06 07 11 12 10

PETITS RAPPELS SUR LA POÉSIE

La poésie est l'art d'évoquer et de suggérer les sensations, les impressions, les émotions les plus vives, par l'union intense des sons, des rythmes, des harmonies, des rimes, en particulier par les vers. La poésie est un genre littéraire très ancien aux formes variées, écrites généralement en vers mais qui admettent aussi la prose et qui privilégient l'expressivité de la forme, les mots disant plus qu'eux-mêmes par leur choix et leur agencement. Les formes poétiques les plus répandues sont l'acrostiche, le sonnet et la ballade mais il en existe d'autres. La strophe est un paragraphe qui peut comporter deux, trois, quatre vers ou plus. Exemple : une strophe de quatre vers est un quatrain. Un poème qui n'a pas de strophe est en vers libres sans structure définie. Un sonnet est un poème qui comporte quatorze vers composés le plus souvent par deux quatrains et deux tercets. Une ballade est un poème de trois strophes suivies d'un envoi. Un acrostiche est un poème où les initiales de chaque vers lus dans le sens vertical composent un mot-clé. La prose est une poésie écrite comme un récit, sans strophe. Les rimes peuvent être suivies ou plates, embrassées ou encore croisées. Elles sont de trois types : rimes pauvres (sur un seul phonème), rimes suffisantes (deux phonèmes) ou rimes riches (trois phonèmes ou plus). La poésie classique est un genre qui se fixe des contraintes fortes pesant sur la forme : respecter certaines longueurs de vers, certains schémas de rimes, un nombre précis de strophes et de vers par strophe. Ces contraintes varient selon la forme du poème et selon l'époque. Aujourd'hui, la poésie reste en somme le moyen d'exprimer ses émotions, ses sensations, ses pensées, ses rêves, de transporter



vers d'autres mondes et de critiquer les déficiences sociales et politiques. Mais elle peut aussi avoir une simple fonction esthétique et ludique. Le poète est ainsi une sorte de guide dans les temps difficiles, il conduit les Hommes vers «la lumière» avec douceur, peut les aider à supporter leurs souffrances. Il y a aussi le poète interprète de la vie et des sentiments des hommes, il met son talent au service des hommes et la poésie devient le langage de toutes les émotions. Quelques mots du vocabulaire de la poésie : versification, harmonie, strophe, image, symbole, métaphore (comparaison), contraste, personnification, emphase, alexandrin (vers de douze syllabes), musicalité, ode, élégie (plainte ou regret), chanson...

Règlement à respecter : un seul poème par personne
 - pas de signature ni de signe distinctif - poème dactylographié si possible (machine ou ordinateur) (taille de la police 12) ou rédigé de façon très lisible
 - ne pas oublier la ponctuation - dans la mesure du possible, soigner les rimes - sur une seule page de format A4 - en deux exemplaires - en vers classiques, libres (30 maximum) ou en prose (20 lignes maximum)
 - si possible sans faute d'orthographe [N'oubliez pas un passage par le correcteur d'orthographe] «n'oubliez pas un passage par le correcteur d'ortografe» - éviter d'aborder les sujets d'actualité tels que maladie, pandémie, guerre, politique, religion, météo... - respecter le thème proposé. Tout poème hors sujet ne pourra ni être traité ni participer au concours. Date limite d'envoi de l'œuvre : le 27 avril 2024. L'œuvre doit impérativement

LECTURE



être accompagnée de la fiche d'inscription, fiche lisiblement remplie ou dactylographiée et validée par le président du club. Le tout doit nous parvenir avant la date limite de dépôt sous peine d'être refusé. Les œuvres seront étudiées et classées par la commission culturelle, jury composé d'élus et de référents, issus de la fédération ou non. Les œuvres «hors sujet» ou non conformes au règlement ne pourront pas être examinées par le jury. N.B. : toute participation au concours de poésie implique l'acceptation du règlement ainsi que l'abandon de tous droits sur cette création.

Jean-Michel Deyris

■ 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 : «L'école des beaux jours», de Christian Signol.

Christian Signol nous propose un roman tous les ans. Celui-ci est sorti en 2022. Comme dans la plupart des romans de cet auteur, l'histoire se déroule dans la campagne française dans les «hauts plateaux». Le petit village de Saint-Julien vit peu à peu la désertification de la campagne, plus de commerces, il ne reste plus que l'école. Mais il faut absolument que celle-ci accueille un minimum de quinze élèves sinon elle risque de fermer. Nicolas vient d'être nommé instituteur de ce petit village dans lequel il emménage avec sa compagne. Il fait la connaissance de Rose, la maire qui se démène pour maintenir cette école ouverte. C'est ce combat que nous narre Christian Signol dans ce roman à l'écriture riche, alerte, avec des descriptions qui nous projettent dans cette campagne et dans cette école où nous découvrons des élèves avec des caractères plus intéressants les uns que les autres. Comme d'habitude ce roman est un plaisir, lorsqu'on le commence on a du mal à s'arrêter car chaque page nous pousse à aller voir la suivante. À mettre entre toutes les mains et à dévorer.

(Jean-Michel Deyris)

Marc Levy

Toutes ces choses que l'on ne s'est pas dites



LECTURE

Coup de cœur : «Toutes ces choses que l'on ne s'est pas dites», de Marc Levy

J'aime beaucoup les livres de Marc Levy. Je n'ai pas lu tous ses livres mais presque. Il se trouve que j'avais ignoré celui-là, qui date de 2008. Je viens de rattraper ce retard et je retrouve bien le style de l'auteur, avec une intrigue, des voyages de l'Amérique à la France et l'Allemagne. Le début est assez surprenant. Julia, qui a toujours entretenu des liens difficiles et rares avec son père, a néanmoins invité ce dernier à son prochain mariage. Un coup de téléphone lui apprend que son père ne pourra être présent... car il vient de mourir. Le mariage est reporté compte tenu des circonstances et le lendemain, surprise... Va suivre une semaine étonnante qui apprendra à Julia «toutes ces choses que son père et elle ne s'étaient pas dites». Passionnant comme toujours, je vous recommande ce livre un peu ancien mais bien dans le style de cet auteur de talent.

(Jean-Michel Deyris)

Coup de cœur : hommage à Françoise Bourdin.

J'aimerais, par ce petit article, vous parler de Françoise Bourdin, qui nous a quittés discrètement

le 25 décembre 2022. Cet écrivain prolifique faisait paraître des romans qui nous ont parlé ; ses livres, réalistes et actuels, touchaient chacun d'entre nous. L'action se situait très souvent à la campagne et notamment dans la France méditerranéenne. Ses livres évoquaient bien le quotidien de tout un chacun dans des familles souvent nombreuses relatant des secrets ou des conflits. Un de ses derniers romans intitulé «Un si bel horizon», se déroulait en Corse, avec bien des intrigues au sein d'une famille d'hôteliers. Aussi, j'ai dévoré ce roman captivant en 2 jours malgré ses 260 pages ! Je garderai un excellent souvenir de «La reine des sagas familiales». Son dernier roman, intitulé «Le meilleur est à venir», a été l'un des plus grands succès de l'année 2021. Je souhaite vraiment que les œuvres de cette romancière soient portées sur le petit écran et soient lues et relues par nos adhérents, s'ils sont plongés dans les préoccupations du quotidien, ils trouveront peut-être des pistes pour résoudre leurs problèmes.

(Anne Dumas)

Réponses aux jeux

MOTS CROISÉS

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

SUDOKU

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

■ CALENDRIER DES MANIFESTATIONS 2024 ■

(Les dates et lieux définitifs seront communiqués aux président(e)s)

FÉVRIER

Concours de dictée

Du 19 au 23 février, à :

- Mios (salle des fêtes)
- Blasimon (salle intergénération, sur la place)
- Galgon (salle polyvalente, bourg de Galgon)
- Arzac (Les Sources de Sescas : près de la Poste)

AVRIL

Marche nationale en Pays basque

Du 2 au 6 avril, à Hendaye.

MAI

Assemblée générale

Mercredi 3 mai, à Bayon.

JUIN

Concours départemental de pétanque

Mercredi 6 juin, à Puisseguin.

Fête de l'amitié

Mardi 13 juin, à Étauliers.

SEPTEMBRE

Journée de la forme et de la détente

À Hostens, (date à déterminer).

DATES À DÉTERMINER

Marche départementale

Date et lieu à définir

Concours départemental de belote

À Mios, fin d'année.

Journée des présidents

Fin d'année

■ CONCOURS ■

■ **Génération Mouvement – Fédération de Gironde** organise pour tous les adhérents Génération Mouvement de France

Un concours de poésie en 2024 (avril)
sur le thème:

«Pensées vagabondes»

■ **Génération Mouvement – Fédération NATIONALE** organise pour tous les adhérents Génération Mouvement de France :

Un concours de photos en 2024 (avril)
sur le thème:

«À la queue leu leu»

■ VOYAGES (VOIR ARTICLES) ■

- Rioja du 13 au 16 mai (complet, pour liste d'attente en cas de défection se renseigner auprès de J-M Deyris au 0607111210)

- Ronce Les Bains (ANCV) en mai.

- Sicile en septembre.