



ÉTÉ 2024 n°119

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 (Cours-de-Monségur, Gujan-Mestras, Lerm-et-Musset, Mios, Saint-Quentin-de-Baron, Sauveterre-de-Guyenne) Jean Michel Deyris - Bernard Lavidalie - Nicolas Lavidalie, Anja Jonsson, Nick Mote, Stu Spivack, Wordridden, Antonio Cinotti, Catrin Austin, Dennis Jarvis, J. Philipp Krone, Jim Choate, Jim Roberts, Jocelyn Erskin Kellie, Karsun Designs, Ken Mattison, Reginald Pentinio, Roberto Faccenda, Tdlucas, Thomas Hawk, Tim Sackton, Vicki Deloach, Alan Clark, Alistairas, Cat Dancing, Chris Bloom, Christinaeatsbrains, Dan Li, Daniele Testa, Erik Astrom, Esartee, Francisco Anzola, Ilya Bogin, Karen Mardahl, Nick Ngyen, Petter Addor, Rumolay, Santi Duarte, Sj Liew, Texaus, Thawley, Wan Mohd, Ziva & Amir, Jan Fidler, Keso S, Paul Bence, Thomas Hawk, Daniel Enchev, Gian Luca Sgaggero, Mr. Theklan, Ralf Steinberger, Daniel Horacio Agostini, Gilles Guerraz, Ionel Pop, Jeremy Wilburn, Richard Cassan, Roberto Faccenda, Sharon Mollerus.

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	16 à 17
<i>Prendre soin de sa santé en vacances</i>	
AVC	
<i>Que faire en cas de fortes chaleurs ?</i>	
Cuisine	18
<i>Soupe de lentilles végétarienne</i>	
Dossier du mois	19 à 21
<i>Les Bardenas (voyage Espagne mai 2024)</i>	
<i>Les Pouilles et Matera</i>	
<i>(projet voyage Italie septembre 2025)</i>	
Lecture	22 à 23
<i>Coups de cœur pour un livre ou un film</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.

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

Facebook – lien : Gironde générations Mouvement

ÉDITO



LE MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à toutes et à tous,

Nous voici en été. Heureusement que le calendrier est là pour nous le rappeler car nous avons eu vraiment du mauvais temps jusqu'à maintenant.

Nous devons nous estimer heureux au vu des catastrophes que la télévision nous montre dans le pays, coulées de boue, routes coupées etc. Néanmoins, restons positifs. Ce premier semestre a été bien occupé pour votre fédération.

Vous trouverez dans ce numéro la liste non exhaustive des manifestations qui nous ont permis de nous rencontrer, les projets pour la suite ainsi que quelques rappels concernant la vie au niveau pratique, la gestion de l'eau au quotidien, les bons gestes etc.

Je remarque avec joie que cette fois-ci beaucoup de clubs nous ont envoyé des articles sur leurs activités. C'est très intéressant et très important car cet échange permet à tous d'avoir des idées, tant sur une activité à mettre en œuvre qu'une sortie à laquelle on n'aurait pas pensé.

Merci à vous tous et continuez à nous envoyer ces petits textes au fil de l'eau. Nous nous retrouverons à Hostens, à la rentrée, pour notre traditionnelle journée de la forme et de la détente le 10 septembre, puis pour le concours de belote à Mios le 14 novembre. Une marche départementale est à l'étude...

Nous vous tiendrons informés comme d'habitude, en attendant, passez un bel été. Bien amicalement.

Jean-Michel Deyris



INFORMATIONS FÉDÉRATIONS



■ ACCIDENT DE LA RUE - VOS DROITS ■

Un piéton qui vous bouscule, un chien qui vous fait tomber, un enfant qui envoie son ballon sous vos pieds... Le piéton, le propriétaire du chien, les parents de l'enfant sont responsables de l'accident et sont couverts par la garantie responsabilité civile de leur assurance habitation. Vous tombez dans un magasin en glissant sur un sol mouillé : la responsabilité du commerçant peut être engagée, il est assuré pour cela. Vous tombez dans la rue à cause du mauvais état de la chaussée : adressez-vous à la ville. Si vous tombez dans une voie privée adressez-vous au propriétaire de cette voie. Vous tombez dans un bus conduit trop brutalement : c'est la compagnie du réseau de bus qui est responsable.

Marche à suivre : vous pouvez contacter l'assurance du responsable mais le plus simple est de charger votre assureur de le faire à votre place. Envoyez-lui un dossier complet et argumenté.

Les bons réflexes : recueillez les coordonnées du fautif et de son assurance. Demandez à des témoins de vous assister. En cas d'accident avec un véhicule, la police ou la gendarmerie peut intervenir. À l'hôpital ou chez le médecin, conservez les factures. Éventuellement portez plainte contre le fautif et portez-vous partie civile.

Si l'automobiliste ne s'est pas arrêté : il ne peut être identifié, vous devez faire appel au fond de garantie des victimes. Il faut porter plainte et fournir à la police ou à la gendarmerie tous les éléments permettant de le retrouver. Relevez la marque, la couleur et le numéro d'immatriculation. Pour un délit de fuite, le chauffard risque le tribunal correctionnel, 3 à 5 ans d'emprisonnement, 75000 euros d'amende et une suspension ou annulation du permis. Faites aussi jouer l'assurance individuelle accident ou garantie des accidents de la vie si le responsable n'a pas été identifié. Prévenez l'assurance maladie si vous avez été blessé par un tiers. Elle pourra se retourner contre ce tiers ou contre son assureur afin d'obtenir le remboursement des frais engagés pour vos soins.

Jean-Michel Deyris (source : retraités au village)

■ DES GESTES SIMPLES POUR ÉCONOMISER L'EAU ■

L'eau potable est une ressource fragile. En attendant des mesures gouvernementales, vous pouvez agir à votre niveau et adopter une pratique responsable pour réduire votre consommation et votre facture. Chaque Français consomme, en moyenne, 150 litres d'eau potable par jour. 93 % est utilisée pour l'hygiène corporelle, les sanitaires, la lessive, la vaisselle et l'entretien de l'habitat. Les hausses de votre facture d'eau peuvent parfois venir de petites fuites cachées. Un robinet qui goutte perd en moyenne 5 litres/heure, soit 120 litres par jour... Pour une chasse d'eau qui fuit, c'est plus de 600 litres/jour, soit la consommation quotidienne d'une famille de 4 personnes.

Comment réduire la consommation d'eau ?

Robinets : posez un mousseur (ou aérateur). Une fois placé sur votre robinet, ce petit dispositif injecte de minuscules bulles d'air dans l'eau qui coule. Le débit du robinet est ainsi réduit de 30 à 40 % ! **Préférez la douche au bain** : coupez l'eau

pendant le savonnage.

Utilisez une douchette économe : avec le même confort d'utilisation qu'une douchette classique, elle limite le débit de sortie de l'eau tout en optimisant la pression du jet. Vous réalisez ainsi jusqu'à 75 % d'économie d'eau. **Installez un robinet mitigeur** :

il permet de couper l'écoulement de l'eau tout en gardant la température souhaitée. **Lavez vos dents en utilisant un gobelet** : cela permet de fermer le robinet et ainsi d'économiser l'eau.

Lavez vos mains en coupant l'eau après les avoir mouillées, pendant le savonnage. Puis rincez-les rapidement.



INFORMATIONS FÉDÉRATIONS



Aux toilettes : l'eau utilisée dans les WC représente 18 % des consommations du ménage. C'est le deuxième poste de consommation après le bain ou la douche. L'eau utilisée pour les WC est tout aussi potable que celle sortant du robinet. D'où l'importance de l'économiser. Choisissez une chasse d'eau double commande (petit et gros débit). Avec un mécanisme de chasse d'eau interrompable, il est possible d'arrêter l'écoulement de l'eau à tout moment : soit en relâchant le bouton (le plus simple et le plus efficace) soit en appuyant à nouveau dessus. Il n'y a plus de réglage à faire sur le mécanisme, c'est l'utilisateur qui dose. Vous ne souhaitez pas changer votre chasse d'eau car l'ancien mécanisme fonctionne encore bien, il vous est possible de fabriquer et monter un stop WC qui transformera votre chasse d'eau en chasse interrompable ou encore de placer dans le réservoir des éco plaquettes ou des sacs éco-wc, voire une simple bouteille en plastique remplie d'eau.

Lave-linge et lave-vaisselle : remplissez complètement le lave-linge ou le lave-vaisselle avant de l'utiliser. Ne prélevez pas la vaisselle. Privilégiez les lessives portant l'écolabel européen, les cycles courts ou les programmes «éco». La consommation d'eau annuelle est maintenant indiquée sur l'étiquette énergie des appareils de lavage. Un critère à prendre en considération au moment de l'achat !

Astuce pour repérer une fuite d'eau : relevez les chiffres inscrits sur votre compteur d'eau juste avant d'aller vous coucher. À votre réveil, si ces chiffres ne sont pas identiques et que personne n'a utilisé d'eau dans la nuit, cherchez la fuite !

Au jardin : il faut environ 120 litres d'eau par mois et par mètre carré durant les mois secs pour arroser son jardin. Pour bien gérer, rien de mieux que le paillage. Y associer la micro-irrigation qui divise par deux la consommation en irriguant en permanence les plantes soit par des tuyaux poreux soit par des tuyaux goutteurs. Attention à bien les installer à 20/30 cms des plantes de manière à forcer les racines à explorer le sol. Sans quoi, elles ne se développeront que dans la zone humide. Programmez l'arrosage à l'heure souhaitée ou en votre absence. Des systèmes se composent d'un boîtier relié à votre box internet. Arrosez le soir ou tôt le matin ou durant la nuit l'été. Pour respecter les ressources en eau, il faut respecter 3 règles d'or : « Consommer moins d'eau, moins la polluer et faire en sorte qu'elle s'infilte et retourne à la terre ».

Jean-Michel Deyris (Source Internet)



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

153 personnes étaient présentes le matin du 13 Juin 2024 à Étauliers, pour l'assemblée générale de la fédération, couplée cette année avec la fête de l'amitié. Le club des «fils d'argent» d'Étauliers avait tout mis en place pour un accueil au top. Salle pour le repas, salle pour la réunion de l'assemblée générale, tout était prêt. Merci à eux tous. Le président a présenté les personnalités invitées : Monsieur Guillot, Directeur territorial de la Sacem, Madame Raphaëlle Briet et Monsieur Joël Gaube pour Présence verte, Monsieur Gérard Boissel représentant national de Générations Mouvement. **Les manifestations de 2023 ont été nombreuses** : concours de dictée - Concours de poésie (60 poésies en provenance de tous les clubs au niveau national) - Concours de pétanque départemental à Bruges. Nous avons envoyé une équipe masculine et une équipe féminine au concours national - Concours

INFORMATIONS FÉDÉRATIONS



régional de belote à Pomerol - Assemblée générale à Cestas - Fête de l'amitié à Mios (énorme succès) - Voyages départementaux en Italie et en Irlande - Réalisation avec l'URA de deux séjours - Réunions avec les clubs - Contacts directs avec les présidents - Participation active aux réunions de la MSA, notre partenaire historique - Présence dans plusieurs établissements hospitaliers en qualité de R U - Mise en place de la page Facebook de Générations Mouvement Gironde - 2 parutions de journal - Séjour ANCV à Hendaye - Marche départementale à Saint-Martin-du-Puy - Journée de la forme et de la détente à Hostens (Temps magnifique, énorme succès).

Le point sur la trésorerie a ensuite été fait, le tout approuvé à l'unanimité, ainsi que la réélection de Mesdames Ravat et Giresse en qualité d'administratrices. **Un état des réalisations 2024** a été fait : voyage en Espagne, séjour à Ronces-les-Bains, concours de pétanque à Puisseguin, tournoi de tarot à Cours-de-Monségur. **Pour la suite de l'année nous aurons** : la journée de la forme et de la détente à Hostens, puis le voyage en Sicile, le concours de belote à Mios, la marche départementale, tout cela après les vacances. Le conseil d'administration travaille également pour 2025 et d'ores et déjà un voyage dans les Pouilles est en cours d'élaboration. À l'issue de cette assemblée générale, les participants se sont retrouvés pour un repas dansant dans la salle des fêtes d'Étauliers, animé par l'accordéoniste TOTO, qui a fait danser tout le monde. Nous avons le plaisir d'avoir parmi nous **une centenaire**, madame Andrée Jeanne Lalandes, épouse Chevrier, née le 11 mai 1924, qui a été chaleureusement applaudie. Une tombola a été proposée au profit de l'association des chiens guides d'aveugles, pour laquelle la générosité des adhérents a permis de réunir 800 euros, qui seront portés prochainement au siège de cette association.



Jean-Michel Deyris

LES BUNKERS DU LITTORAL AQUITAIN : ENTRE OUBLI, PATRIMOINE ET... SUBMERSION

En cette année 2024, nous commémorons les 80 ans du débarquement allié en Normandie, nom de code opération Neptune. Cette opération militaire amphibie et aéroportée allié de la Seconde Guerre mondiale est lancée dans la nuit du 5 au 6 juin 1944. Et pourtant en décembre 1941, l'Allemagne nazie se lance dans ce qu'elle



présente comme la plus grande entreprise de génie militaire depuis la muraille de Chine : l'édification d'une ligne de fortification étendue de la Norvège aux Pyrénées, destinée à protéger le troisième Reich d'un débarquement allié. La construction du «mur de l'Atlantique» a représenté un chantier pharaonique qui a bouleversé le quotidien des régions côtières. En deux ans, un million de tonnes d'acier, quinze millions de mètres cubes de béton furent utilisés par des centaines

de milliers de travailleurs forcés, en majorité étrangers. Le Bassin d'Arcachon, par sa proximité avec Bordeaux, devient une zone sensible, ce qui explique la présence de nombreux bunkers. À Gujan-Mestras, les trois ouvrages bétonnés que conserve le parc de la Chêneraie ont été édifiés en 1943. Situés en seconde ligne de défense, ils contribuaient, dans le cadre du «groupe de

INFORMATIONS FÉDÉRATIONS



points d'appuis du secteur d'Arcachon» à la protection de la «Forteresse Europe». Localement, son canon antichar pouvait couper les voies de chemin de fer et la seule route nationale qui reliait Bordeaux à l'océan, participant ainsi à la défense de l'arrière de la métropole régionale. De nombreux autres éléments du mur de l'atlantique demeurent autour du Bassin, même si la majorité ont aujourd'hui disparu, ensevelis dans les dunes littorales ou noyés pour constituer des récifs qui abritent une merveilleuse faune et flore sous-marine. Parmi les ouvrages qui subsistent, certains constituent des buts de promenades, animées en saison par l'association Gujanaise GRAMASA (Groupe de Recherches Archéologiques du Mur de l'Atlantique Secteur Arcachon), qui a reçu en 2017 le Ruban du Patrimoine, pour la réhabilitation du bunker situé au pied du phare du Ferret.

Monique Brun

(Sources : GRAMASA - Société historique et Archéologique d'Arcachon et du Pays de Buch)

de ce symbole, voici l'histoire des vignes de Gujan-Mestras... Au 19^e siècle, Gujan-Mestras compte près de 300 hectares de culture vinicole. Le vin produit n'est pas un grand cru, mais les pêcheurs l'apprécient assez pour le boire. Cependant, au début du 20^e siècle, un mal secret s'abat sur les vignes gujanaises. Les marins décident alors de faire appel au curé. Après mûres réflexions, celui-ci annonce solennellement : «la cause du mal dont meurent vos vignes est le Barbot !» Dans le patois local, le terme de «barbot» désigne les insectes comme les coléoptères, les hannetons, les eumolpes et bien sûr les coccinelles. Prêts à tout pour sauver leurs vignes, les gujanais demandent au saint homme d'effectuer messes et processions dans les vignes. Cette affaire fit grand bruit dans la région et valut aux habitants de Gujan-Mestras le sobriquet de «barbots» de la part des Testerins, habitants de la Teste, une commune voisine. Et c'est ainsi que le barbot, transformé en jolie petite coccinelle, est devenu l'emblème de la ville. En 1923, les joueurs de rugby de Gujan-Mestras arborèrent fièrement la coccinelle sur leurs maillots lors d'un match contre la Teste. Un symbole est né. Elle est intégrée dans l'écusson de la ville. La coccinelle la plus répandue en Europe est la rouge à 7 points noirs. Donc, si la coccinelle du symbole de la ville présente 7 points noirs, ce n'est pas vraiment en lien avec le fait que la ville présente 7 ports, même si la coïncidence est heureuse...

Monique Brun

(Source : Office de tourisme de Gujan-Mestras)



■ LA COCCINELLE ■

Ah ! Avez-vous remarqué les coccinelles au-dessus des portes des cabanes ou posées sur les coques des bateaux ? Ce petit insecte volant est présent partout à Gujan-Mestras. C'est normal, la coccinelle est l'emblème de la ville ! Pour comprendre la signification



INFORMATIONS FÉDÉRATIONS



■ LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ SOLIDAIRE : UN DISPOSITIF PLUS LARGE ET PLUS PROTECTEUR

Depuis le 1^{er} novembre 2019, la complémentaire santé solidaire est entrée en vigueur.

La complémentaire santé solidaire est une nouvelle offre de complémentaire santé pour les personnes aux revenus modestes : elle remplace la Couverture Maladie Universelle – CMU-C, et s'étend à d'autres bénéficiaires, ceux aujourd'hui éligibles à l'aide au paiement d'une complémentaire santé – ACS. Il s'agit d'une avancée majeure dans l'accès aux soins pour tous : elle facilite l'accès aux droits et offre une meilleure protection en matière de couverture santé. Plus simple d'accès et plus protectrice, la complémentaire santé solidaire permet à ses bénéficiaires de ne plus payer de nombreux soins moyennant une participation financière égale à zéro ou à moins de 1€ par jour et par personne, selon les ressources. En France, 7 millions de personnes bénéficient de la CMU-C et de l'ACS. Avec la complémentaire santé solidaire, c'est potentiellement plus de 10 millions de personnes qui seront éligibles (soit tous les assurés sous le plafond de ressources : 1007 € par mois pour une personne seule).

D'ores et déjà les assurés peuvent tester leur éligibilité en ligne sur le site [ameli.fr](https://www.ameli.fr) : <https://www.ameli.fr/simulateur-droits>

Jean-Michel Deyris



■ LE CONCOURS DE TAROT ■

Lors de la dernière journée des présidents, certaines personnes avaient suggéré l'idée de faire un concours de tarot en plus du concours de belote. Nous avons donc sollicité deux clubs qui pratiquent ce jeu : Cours de Monséguir et Pompignac. Après plusieurs rencontres, nous avons mis sur pied ce concours qui a eu lieu à Cours de Monséguir le 29 avril. Merci à Francis Verlie, à Jean-Pierre Morineau, à l'ensemble des adhérents de Cours de Monséguir pour leur assistance. S'agissant d'une première, nous avons limité le jeu à quelques clubs pour « nous faire la main ». Après un bon repas dans un restaurant, les joueurs se sont retrouvés dans la salle du club. Excellente organisation de l'ensemble de l'équipe de Cours de Monséguir, avec la participation de membres du club de Pompignac.

Finalement c'est le club de Cours de Monseguir qui s'est distingué et a remporté la coupe de la fédération. Devant ce succès, cette dernière sera remise en jeu l'an prochain, peut-être à Blasimon, club qui s'est classé à la deuxième position. Chaque participant est reparti avec un lot. Merci à tous, en particulier pour la bonne humeur ambiante. L'an prochain nous pensons ouvrir ce concours à l'ensemble des clubs.

Jean-Michel Deyris



INFORMATIONS FÉDÉRATIONS

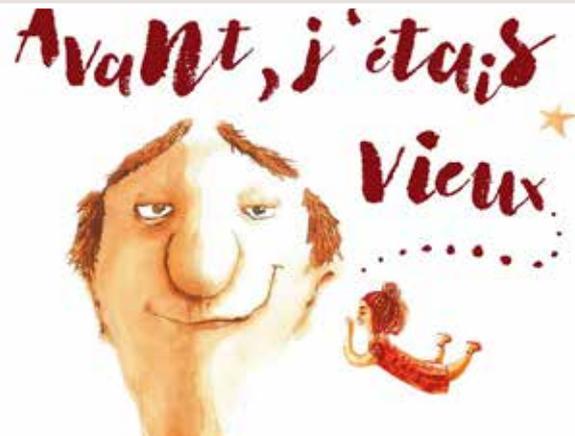


■ VOYAGE À RONCE-LES-BAINS ■

Plusieurs clubs ont participé à ce voyage séjour organisé par la fédération du 22 au 26 mai. Nos adhérents ont pu profiter de ces 5 jours de détente tout en visitant la région. Départ le mercredi : après un petit tour dans le département de la Gironde en mode «ramassage des anciens», nous arrivons au village de vacances AZUREVA de Ronce-les-Bains dans l'après-midi. Pause détente en attendant l'apéro de bienvenue. Jeudi : matinée libre, certains en ont profité pour faire un petit tour en ville, sur les plages, dans les boutiques etc... Après-midi départ pour l'île d'Oléron, visite de la citadelle d'Oléron et du phare de Chassiron. Quelques courageux sont montés en haut du phare pour une vue à 360° sur l'océan, en regardant bien sûr la statue

de vacances est très agréable, que ce soit pour la qualité de l'hébergement, les buffets abondants et goûteux, ou les soirées festives avec une super équipe. Dimanche : dommage il faut rentrer mais notre chauffeur, aux petits soins pour tout le monde, nous propose un arrêt à Talmont, magnifique village qui clôture bien ce séjour.

Alyette Masson



de la Liberté. Ceux qui ne sont pas montés en ont profité pour faire le tour des magnifiques jardins qui entourent le phare. Vendredi : départ pour l'île de Ré avec la visite de la vieille ville de Saint-Martin-de-Ré. Après un très bon repas au restaurant, départ pour La Rochelle. Visite du centre historique. Samedi : visite de la citadelle fortifiée de Brouage. Toutes ces visites ont été bien documentées par une guide excellente qui nous a accompagnés sur ces 3 jours. Après-midi : temps libre. À ce compte rendu il faut ajouter que le

■ SPECTACLE GRATUIT «AVANT, J'ÉTAIS VIEUX...» ■

À LA COUPOLE (SAINT-LOUBÈS), LE 10 DÉCEMBRE 2024.

Le spectacle «Avant, j'étais vieux...» vous est proposé par les caisses de retraite d'Aquitaine (CARSAT, MSA et Sécurité sociale indépendants). Depuis 2010, conjointement, elles se mobilisent pour la prévention du bien-vivre, bien- vieillir, et mènent des actions sur l'ensemble du territoire. En 2013, elles ont créé la pièce de théâtre «Vieillir, c'est vivre !» qui a été un véritable succès. Fortes de cette expérience, elles ont souhaité proposer un nouveau spectacle, alliant théâtre et musique, avec pour objectifs de sensibiliser le public à la prévention, promouvoir le bien-vivre et plus globalement inciter chacun d'entre nous à prendre soin de soi et des autres. Voici l'histoire : «Pierre, sexagénaire à la retraite depuis peu, est un individu passablement irascible. Sa femme Hélène, qui est encore en activité, en fait les frais au quotidien. Pierre

INFORMATIONS FÉDÉRATIONS



Il passe ses journées en compagnie d'Étienne, un vieux complice célibataire à la retraite depuis deux ans. Ils se voient quasiment tous les jours. À la suite d'une séance de «méditation pleine conscience», où leur amie Isabelle les a inscrits, Pierre va recevoir des visites imprévues de sa conscience, personnifiée par une jeune femme. Leurs échanges, bruts et sincères, sans filtres sociaux, vont amener Pierre à se remettre en question et changer sa vision de lui-même, des autres et de la vie.»
Toutes les informations sur le site internet :
www.avantjetaisvieux.fr

Jean-Michel Deyris

■ VOYAGES 2025 ■

Les Pouilles - Pour septembre 2025 la destination est choisie. Nous irons dans les Pouilles (Bari, Brindisi...) au sud de l'Italie. Le programme et le tarif vous parviendront prochainement mais la destination semble très prisée, nous sommes quasi complets. D'ores et déjà beaucoup d'entre vous, au cours de réunions, nous ont fait part de leur intention de partir avec nous. Contactez-nous pour confirmer votre intention. Nous vous informerons via vos présidents(es), via le site Générations Mouvement Gironde et notre page Facebook. Vous aurez un aperçu de ce voyage dans le dossier du mois du numéro de ce journal. Dans la mesure du possible nous envoyons des informations directement à toutes les personnes dont l'adresse mail est renseignée dans la base SAGA - Voir vos présidents(es). Si vous avez des connaissances qui n'ont pas Internet, merci à chacun de les prévenir.

Voyage ANCV - Nous prévoyons également un séjour en partenariat avec l'ANCV, les renseignements vous parviendront dès que possible.

Jean-Michel Deyris

■ ZOOM SUR L'ASSISTANCE VOYAGE DE GÉNÉRATIONS MOUVEMENT : MUTUAIDE ■

Filiale de GROUPAMA, Mutuaide propose des offres complètes d'assistance, d'assurance et de services. Mutuaide, c'est une équipe de 700 collaborateurs et un réseau dense de prestataires



et de correspondants pour accompagner les bénéficiaires partout dans le monde face aux divers aléas. Mutuaide accompagne vos séjours avec deux garanties : assistance voyage groupe et annulation ou interruption de séjour. Cela représente environ 100 dossiers d'assistance rapatriement et 1300 dossiers annulation par an. Au moment de l'évènement un simple appel à votre service d'assistance suffit grâce à la ligne dédiée à Générations Mouvement 01 45 16 66 05. Vous serez alors mis en relation avec le plateau d'assistance basé à Noisy-le-Grand disponible 24h/24, 7 jours sur 7. Il faudra fournir les noms, prénoms, numéro de contrat d'assurance figurant dans la carte d'adhérent ainsi que le numéro de téléphone auquel vous pouvez être joint. Demande d'assistance : tapez le 1. Demande d'annulation : tapez le 2. Tout sera mis en œuvre pour vous assister et la fourniture d'un certificat médical déclenchera la procédure de remboursement.

Jean-Michel Deyris



VIE des CLUBS



TU TIRES OU TU POINTES ?

(Club «L'élan miossais» de Mios)



Sortie en force des Miossaises et Miossais pour le concours de pétanque départemental qui avait lieu à Puisseguin. Pas moins de 7 triplettes étaient en compétition avec des résultats très satisfaisants. L'équipe féminine a gagné la finale, une équipe a gagné la finale de la consolante et une équipe a perdu la finale du concours principal. Pour le concours régional qui se déroulait la semaine suivante à Campagne (40), 4 triplettes avaient fait le déplacement avec des résultats moins probants. Le principal est de participer et de profiter d'une journée agréable et ensoleillée tous ensemble.

UN BEAU PROGRAMME DE SORTIES

(Club «Union et amitié» de Rauzan)

Après notre réveillon du 31 décembre nous avons repris nos habitudes de jeux et sorties ainsi que nos repas mensuels. Nos principales sorties : repas animé de la Saint Valentin à Vianne, grande fête des mamies à Dancharria avec hommage à Annie Cordy et Carlos, découverte des Calanques de Cassis sur 5 jours, Aubagne et le pays de Marcel Pagnol, le Luberon. Quelques jours plus tard nous sommes partis pour 3 jours de fête de la langoustine dans le Golfe de Morbihan, visite de l'île aux Moines et la presqu'île de Saint-Cado. À ce jour, nous avons terminé par la visite du Château des Milandes avec repas et spectacle de rapaces. Nous avons encore à programmer Martel et le train à vapeur dans le Lot, la fête du cochon à Jolibois et nous terminerons l'année par le marché de

Noël à Meyssac en Corrèze. Entre temps, pour les amateurs de loto, deux dates à retenir : les 8 septembre et 10 novembre 2024.

Georges Guerrier

QUAND LES HOMMES SE METTENT AUX FOURNEAUX !

(Club du bon temps de Cours-de-Monségur)

Depuis quelques semaines déjà, les réunions hebdomadaires du club se terminaient par des conciliabules secrets, entre hommes, d'où les femmes étaient complètement bannies. C'est que ces messieurs préparaient le traditionnel repas de la fête des mères et pour ce jour particulier, il faut tout mettre au point : choisir le menu, répartir les tâches en fonction des compétences et des disponibilités de chacun. Pas toujours simple !!!! Et le jour J est arrivé !



62 convives attendent impatiemment de découvrir le menu, surtout les femmes, car le secret a été bien gardé. Aucun homme n'a voulu lâcher la moindre bribe d'information. Pour le choix du menu, chacun a fait confiance à Jean-Pierre. Comme c'était son métier autrefois, c'est lui qui a les idées, les autres épluchent, coupent, cuisent, dressent les assiettes, font les serveurs, le tout dans la bonne humeur.

Et cette année, ils se sont vraiment surpassés ! Un menu original, digne des grandes tables, une présentation soignée, sans oublier la décoration de la table, avec ses magnifiques bouquets de

VIE des CLUBS



fleurs (la seule touche féminine, puisqu'on les doit aux doigts experts de Jacqueline, Kilou pour les intimes). Après l'apéritif accompagné de savoureuses bouchées de quiche lorraine et de pizza, une salade exotique très colorée, où se mêlent crevettes, saumon fumé, pommes, mangues, fruits de la passion, bien assaisonnée avec une sauce citronnée, nous met l'eau à la bouche. C'est un pur délice !! Puis la rouelle de porc, dont la cuisson au feu de bois a été surveillée par Jean-Pierre et Michel, tendre à souhait, accompagnée des traditionnels haricots blancs, qui ont longuement cuit dans une sauce parfumée. Après le trou normand, la salade et le fromage, vient la dernière surprise, le dessert !! Un tiramisu au citron, léger et parfumé !! Un vrai régal !!!! Tous ces plats ont nécessité des heures de préparation, aussi tous les cuisiniers méritent un grand merci : les Jean-Pierre (au pluriel), les Alain (au pluriel), Michel, Jean, Denis, et tous ceux qui ont participé et que je n'ai pas cités.

(Les femmes reconnaissantes qui, pour un jour, n'avaient plus qu'à se mettre les pieds sous la table.)

DÉCOUVERTE DE LA CATALOGNE

(Club «l'Oustaou» de Gujan-Mestras)

Le séjour d'avril 2024 fut dense mais riche en découvertes, rencontres et émotions. Voici les points forts. **Barcelone**, capitale de la Catalogne, est une ville culturelle et animée autour d'un patrimoine unique : la cathédrale, le quartier gothique, la colline de Montjuic et les installations olympiques, sans oublier la Sagrada Familia mais également



d'autres réalisations de Gaudi comme la Casa Batllo et la Casa Mila, le **sanctuaire de Notre Dame du Vilar**. Après un repas en extérieur de grillade à la catalane, le groupe de marcheurs a pu redescendre vers Lloret en passant par les ermitages et le sanctuaire de Sant Père Del Bosc. **Montserrat**, avec la visite du célèbre monastère bénédictin implanté dans un site exceptionnel, au cœur de la Sierra de Montserrat. Ce site est dédié à la «Moreneta», la vierge noire. Montserrat abrite également «l'Escolania», une des plus anciennes chorales d'enfants du monde qui chante tous les jours la messe de 13h. Puis en funiculaire, le belvédère de San Joan où s'offre une vue incroyable. Les villages de **Besalu** et de **Rupit** qui représentent au mieux le passé médiéval de la région et le belvédère du sanctuaire de



Notre Dame du Far où, sur ce promontoire de plus de 1100 mètres, on découvre une vue incroyable. Par temps clair, on peut apercevoir la chaîne des Pyrénées, la ville de Gérone et les îles Mèdes. **Tossa de Mar** par la côte sauvage. C'est l'une des plus jolies villes de cette côte avec ses ruelles étroites, son quartier fortifié du XII^e siècle et son petit port de pêche. Un séjour inoubliable...

Monique Brun



VIE des CLUBS



80 ANS DE LA PRÉSIDENTE

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

À l'occasion des 80 ans de notre présidente du club «Les joyeux lermois», à son poste depuis 10 ans, les joueurs de belote lui ont organisé une surprise. À la pause, une plante lui a été offerte. Ensuite, quelques pâtisseries ont été dégustées. La présidente a remercié les participants pour cette marque de sympathie. Après cet arrêt nous avons repris nos activités.

peuples incas, magie des civilisations perdues... Destinations hallucinantes, féériques, magiques, enchantées ont fait vivre à nos aînés la dernière revue de l'Ange Bleu.

DES SORTIES ANIMÉES

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

Mardi 19 février, le club Rencontre et entente a commencé la nouvelle année en allant au cabaret Le Saint Sébastien à Couquèques, évidemment nous sommes allés déguster les noisettines du Médoc. Nous avons été très bien accueillis, avec une bonne ambiance et un bon repas. Bravo ! les artistes.

Le club a fêté la fête des mamies avec son carnaval annuel. Tous les adhérents ont joué le jeu, même notre centenaire qui s'est déguisée. Journée appréciée par tous. Promis, nous renouvellerons en 2025. Toutes les dames sont reparties avec une rose.

Le club est parti le jeudi 11 avril à Sainte Gemme en Charente

Maritime pour déguster un excellent couscous à l'Essaouira sous une tente berbère. Nous avons eu droit à la danse du ventre par le responsable, sous les applaudissements des adhérents. Merci Monsieur. Ensuite direction Saintes avec le petit train.

Bernadette Valette



CARNAVAL ET CABARET

(Club des aînés de la bastide de Sauveterre-de-Guyenne)

En cette année de Jeux olympiques, le club des aînés de la bastide, pour sa participation au carnaval de la commune, avait choisi pour thème «Les jeux handisports». C'est ainsi déguisés que quelques membres du club ont défilé le samedi 9 mars, de la place de la République à la salle culturelle Simone Veil, tout en traversant les rues du centre bourg. Dans l'ambiance et la bonne humeur, nos aînés ont participé à la réussite de cet après-midi récréatif.

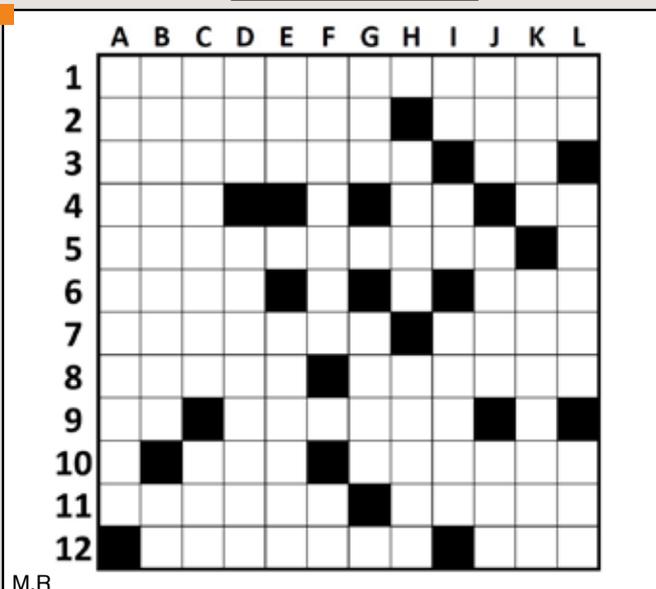
Traditionnellement, pour la première sortie, le club emmène ses adhérents à un repas spectacle. Le 21 mars dernier, nos aînés se sont rendus à L'Ange Bleu à Gauriaguet pour assister au nouveau spectacle de music-hall «Infinity». Après un copieux repas, place au spectacle : danseuses, danseurs, magicien, humoriste, chanteurs rivalisant de talent nous ont fait passer un grand moment. Une échappée le long de la route 66 et l'histoire de Las Vegas depuis Elvis jusqu'au disco, combat entre les conquistadors et les



DÉTENTE ET JEUX



MOTS CROISÉS



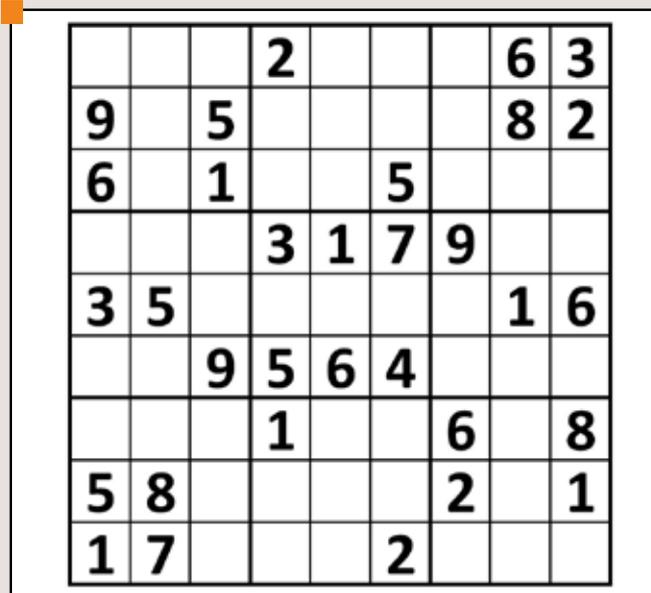
HORIZONTALLEMENT

- 1- Couturière ou décoratrice
- 2- Enfermés - Poisson-scie
- 3- Décapotable à deux places - Drame lyrique
- 4- Hypocrite - Conifère
- 5- Plantes vivaces
- 6- Île bretonne - C'est au Pérou
- 7- Romancière autrichienne prix Nobel de la Paix - Insuccès
- 8- C'est le 38 - Aveuglé
- 9- Orientation - Insecte sans ailes
- 10- Toujours au coin - Ensemble de papiers
- 11- Garantie - Herbe aux loups
- 12- Massif provençal - Idiot

VERTICALEMENT

- A- Batteries
- B- Fervente - L'Europe à plusieurs
- C- Arséniure naturel de cobalt - En Ré
- D- Le midi - Réseau informatique interne
- E- Lentilles - Cataire
- F- Peut être court, long ou moyen - Infinitif
- G- Direction - Vrai
- H- Ni complexe, ni imaginaire - Peintre et graveur flamand
- I- Thulium - Règle plate - Cataclysme
- J- Fils de Créüse - Samuel y passa sa jeunesse - Jacuzzi
- K- Patron des forgerons - Airbag
- L- Soleil - Flagada - Élément de mots de chimie

SUDOKU (moyen)



(Source Télé-Loisirs)



TÉLÉASSISTANCE

VOUS AIDER À GARDER VOTRE AUTONOMIE

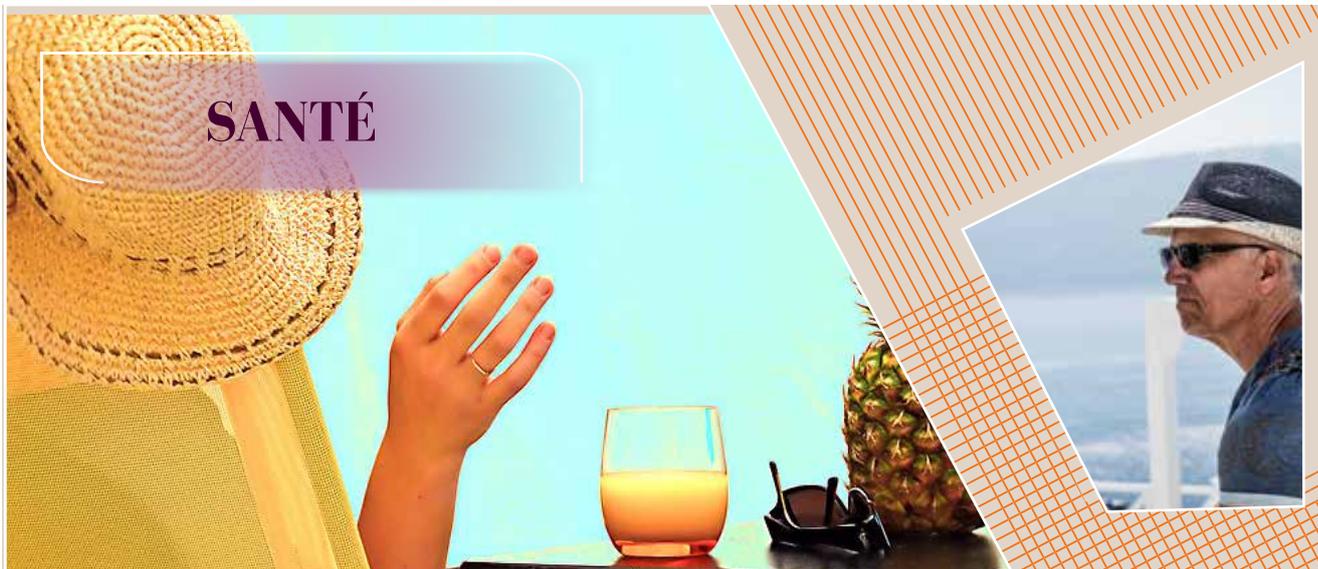


ET TOUTES VOS PETITES MANIES.

AGIR CHAQUE JOUR DANS VOTRE INTÉRÊT
ET CELUI DE LA SOCIÉTÉ



SANTÉ



■ PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ EN VACANCES ■

Avant de partir - Si vous n'êtes pas allé chez votre dentiste ou votre médecin depuis un certain temps, prenez rendez-vous afin de faire le point sur votre santé et vos vaccins, dont certains peuvent être obligatoires selon votre destination. Pour un séjour au sein de l'Union européenne, demandez votre carte CEAM (carte européenne d'assurance maladie) sur votre compte Ameli. Vérifiez votre couverture santé auprès de votre mutuelle et emportez votre carte de groupe sanguin et votre carnet de santé ou de vaccination. La trousse de secours : elle doit être adaptée à votre destination et vos activités. Incluez les basiques, compresses, désinfectants, antiseptiques, problèmes digestifs... Si vous partez à l'étranger et que vous suivez un traitement, demandez une ordonnance à votre médecin avec le nom des substances actives prescrites en dénomination commune (DCI).

À l'étranger - En cas d'accident ou de maladie à l'étranger contactez immédiatement les secours locaux. Au sein de l'Union européenne, la carte CEAM vous permet l'accès aux services de santé publique. Pour des vacances hors Union Européenne, «dès que vous être pris en charge par un professionnel de santé, appelez le numéro d'assistance de votre carte bancaire, de votre mutuelle ou de votre voyageur que vous aurez préalablement noté et gardé sur vous, qui vous indiquera les différentes étapes à suivre en fonction de la gravité de la situation». N'oubliez pas de conserver tous les justificatifs (rapports médicaux, factures...)

Jean-Michel Deyris - Source: Ximena Tromben Harmonie santé



■ AVC ■

Identifier les signes avant-coureurs d'un AVC peut non seulement sauver une vie mais aussi limiter les dommages à long terme sur le cerveau. En cas de doute, il est toujours préférable d'agir rapidement et de contacter les services d'urgence. L'AVC est une pathologie fréquente mais potentiellement mortelle et touche des millions de personnes chaque année. Déceler rapidement les signes précurseurs

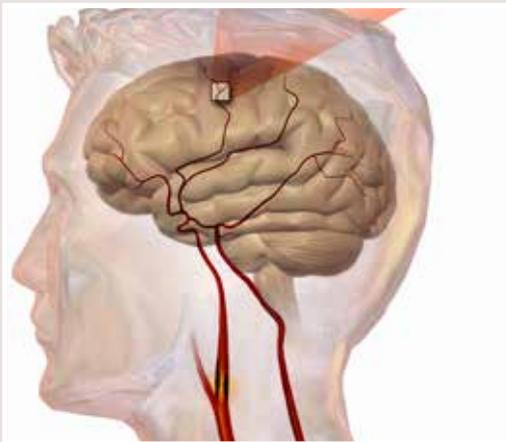
peut sauver des vies et limiter les séquelles. Voici les signaux d'alarme qui peuvent indiquer la présence d'un caillot de sang dans le cerveau. Face à un AVC, chaque minute compte. Une intervention rapide peut faire toute la différence entre la vie et la mort, ou entre la récupération complète et des dommages irréversibles. **Symptômes** : Attention aux **maux de tête** soudains. Un mal de tête soudain et inhabituel peut-être le signe avant-coureur d'un AVC. Il est primordial de ne pas prendre à la légère un tel symptôme et de rechercher une assistance médicale urgente. **Nausées et vomissements.**

Des nausées et des vomissements inexpliqués, particulièrement s'ils surviennent brusquement, peuvent également signaler un AVC et justifient une attention médicale immédiate. **Perte d'équilibre et vertiges.** Un AVC peut provoquer une perte soudaine de l'équilibre et des vertiges. Dans ce cas il est crucial de faire appel aux secours sans délai. **Engourdissement ou faiblesse d'un côté du corps.** Un engourdissement ou une faiblesse d'un bras ou d'une jambe peuvent être le signe d'un AVC surtout s'ils sont unilatéraux. **Visage paralysé et sourire irrégulier.** Un affaissement soudain d'un côté du visage ou un sourire asymétrique peuvent révéler un caillot sanguin dans le cerveau. **Troubles**



de l'élocution. Les difficultés soudaines à parler ou à comprendre ce que l'on vous dit peuvent indiquer un problème neurologique sévère comme un AVC. **Troubles de la vision.** En cas de trouble soudain de la vision, tels que vision double ou perte de vision partielle ou totale, il est possible que ce soit causé par un AVC. **Confusion soudaine et changement de comportement.** Ce sont des motifs de consultation médicale urgente car ce sont des signes avant coureurs d'un AVC.

Jean-Michel Deyris – Source Internet



■ QUE FAIRE EN CAS DE FORTES CHALEURS ? ■

L'été est là, même si le mois de mai a été plutôt frisquet. Les chaleurs vont arriver et il est toujours utile de rappeler ce qu'il convient de faire pour se protéger et rester en bonne santé. **Les réflexes à adopter** : rare mais mortel dans 15 % des cas, **le coup de chaleur** intervient en cas d'exposition prolongée à des températures élevées, il est souvent associé à un effort physique. Comme il s'agit d'une urgence vitale, il est important pour soi ou pour les personnes qui nous entourent de savoir en reconnaître les signes : maux de tête, pouls et respiration rapides, fatigue inhabituelle, propos incohérents, perte de connaissance. Il faut alors appeler les secours (Composer le 15), rafraîchir la personne en la transportant à l'ombre ou en l'aspergeant d'eau. En dehors de ce cas extrême, il faut veiller à boire (même si on n'a pas soif), porter des

vêtements légers et clairs, protéger sa tête et sa peau du soleil et rester à l'ombre le plus possible. Concernant **les coups de soleil** : attention, il est possible d'attraper des coups de soleil même par temps couvert. Les nuages ne bloquent pas complètement les rayons UV du soleil et une partie de ces rayons peut encore atteindre la surface de la terre même par temps nuageux. Avec les nuages on ne sent pas immédiatement la chaleur et lorsqu'on s'en rend compte il est trop tard : le coup de soleil est déjà là. Il est donc important de se protéger du soleil même par temps nuageux en utilisant un écran solaire à large spectre avec un facteur de protection solaire FPS approprié et en portant des vêtements protecteurs et des lunettes de soleil

Jean-Michel Deyris - Source Harmonie santé
Damienne Gallion et Peggy Cardin-Changizi



CUISINE



■ SOUPE DE LENTILLES VÉGÉTARIENNE ■

Ingédients (entrée 4 personnes) :

- 500 g de lentilles brunes
- 2 l de bouillon de légumes
- 4 oignons - 6 gousses d'ail
- 4 branches de céleri
- 6 carottes
- 600 g de pommes de terre fermes
- 4 branches de romarin
- 12 branches de thym frais
- 4 cuillères à café de paprika fumé
- 4 cuillères à café de sauce soja foncée (facultatif)
- 6 poignées d'épinards frais
- 12 clous de girofle
- Sel
- Poivre noir
- Huile d'olive



Préparation

- Éplucher les carottes, les oignons et les pommes de terre. Couper les carottes et le céleri en petits cubes. Couper les pommes de terre en morceaux égaux. Hacher un oignon. Piquer l'autre oignon avec les clous de girofle (oignon clouté). Hacher l'ail

Dans une cocotte, faire chauffer un peu d'huile d'olive. Faire revenir l'oignon haché pendant 2 à 3 minutes. Ajouter les carottes, le céleri et les pommes de terre et faire revenir pendant 5 minutes. Assaisonner avec du paprika fumé, quelques poivres noirs et du sel. Déglacer avec le bouillon.



Verser les lentilles et ajouter le thym, le romarin et l'oignon clouté. Vous pouvez ajouter de la sauce soja foncée.

Laisser mijoter à feu moyen pendant 30 à 40 minutes en fonction du temps de cuisson des lentilles.

Laver les épinards et les hacher grossièrement. Une fois les lentilles cuites et peu avant de servir, retirer le thym, le romarin et l'oignon. Verser les épinards. Mélanger bien et laisser cuire pendant 5 minutes. Servir avec un filet d'huile d'olive.



DOSSIER du MOIS



VOYAGE AUX BARDENAS EN MAI 2024

Le 13 mai dernier, c'est un bus bien rempli de ses cinquante sept passagers girondins, qui roulait vers une région parfois méconnue des passionnés de la péninsule ibérique, la région des Bardenas et de la Rioja. Après une visite guidée de la ville de Pampelune, de ses quartiers médiévaux et de sa magnifique cathédrale, la direction était prise pour Castejon de Ebro où chacun prenait possession de sa chambre et s'y installait après une journée longue et bien remplie. Le lendemain, de bon matin, la curiosité était à son comble : nous allions découvrir les paysages des Bardenas Reales de Navarra. Quelle beauté sauvage, dans ce paysage semi-désertique qui fait un peu penser au cadre cinématographique des westerns ou au paysage lunaire... de quoi laisser libre cours à notre imagination. L'après-midi, le typique village médiéval d'Olite nous attendait pour une visite de son patrimoine architectural et artistique avec ses églises, ses couvents, ses galeries, ses petites rues étroites menant à de petites places ombragées. Dans

d'Europe avec leurs nids sur tous les toits de la ville. Une petite marche sur les bords de l'Ebre et dans la réserve naturelle clôturait la matinée. L'après-midi, nous changions de décor et c'était la ville de Tudela qui nous attendait avec le caractère multiculturel de ses monuments. La journée se terminait dans un ancien moulin à blé abritant une cave, après la visite de son musée, nous avons pu déguster ses vins réputés.

La dernière matinée était consacrée à la visite du plus grand producteur de champignons en Espagne. Après des explications et des secrets dévoilés dans le centre d'interprétation, une dégustation nous était proposée et des livrets de recettes offerts avant de visiter les caves familiales où sont cultivés notamment les champignons. Pleurottes et champignons «dits de Paris» que nous avons pu cueillir et déguster sur place. En bons gourmands que nous étions, la matinée se terminait dans un atelier familial de pâtisserie artisanale avec dégustation de «Fardejos», pâtisserie locale à base d'amande. Mais comme toutes les bonnes choses ont une fin, il nous fallait retourner dans notre chère Gironde, ce qui était fait en fin de soirée après une pause à la frontière espagnole. En résumé, ce périple en Navarre a été très enrichissant, toutes les visites ont été instructives et les spécialités culinaires savoureuses. Il est à noter l'homogénéité, l'attention portée aux informations et la ponctualité du groupe. Merci à tous.

Laure Prévot



son enceinte fortifiée, le palais royal, luxueux palais parmi les châteaux médiévaux et magnifiquement bien entretenu, offrait une vue imprenable sur toute la ville. La journée se terminait joyeusement par une dégustation de vin et de patxaran (liqueur de prunelles sauvages). Le 15 mai, la matinée était consacrée à une promenade dans la ville d'Alfaro où nous découvrions entre autres splendeurs, la Collégiale de San Miguel. Mais le temps fort était le centre d'interprétation de los Sotos del Ebro et surtout le spectacle offert par les innombrables cigognes, plus grande colonie



DOSSIER du MOIS



PROGRAMME POUR SEPTEMBRE 2025 VOYAGE EN ITALIE (PEU DE PLACES RESTANTES)

Les Pouilles et Matera (Région de Basilicate) - 8 jours/7 nuits

Jour 1 : Bordeaux – Bari - Région Bari/Barletta - Envol pour Bari - Installation à votre hôtel 3/4 étoiles (normes locales), excentré et situé dans la région de Bari/Barletta, pour 3 nuits.

Jour 2 : Bari/Barletta – Gargano - Monte Sant Angelo - Départ vers la péninsule du Gargano, vers Vieste pour la visite du célèbre rocher de Pizzomunno. Bâtie en haut d'une route tortueuse et abrupte, la cité millénaire de Monte Sant'Angelo domine à 800 mètres d'altitude le «promontoire de Gargano», un vaste plateau calcaire entrecoupé de vallées encaissées, qui s'avance majestueusement vers la mer Adriatique. **Visite du sanctuaire de St. Michel**, lieu de pèlerinage depuis le 6^e siècle. Le sanctuaire de San Michele Arcangelo a été créé dans la grotte où, en 490 apr. J.-C, l'Archange Michel apparut à un berger. En juin 2011, le Sanctuaire de San Michele Arcangelo est classé patrimoine de l'humanité par l'UNESCO. **Visite du Château de Monte Sant'Angelo**. Le château se caractérise pour avoir subi des influences des différents peuples qui ont dominé Monte Sant'Angelo au fil du temps. **Promenade dans le «Rione Junno»**.

Jour 3 : Bari/Barletta - Castel Del Monte –Trani - Départ pour le majestueux Castel del Monte (entrée incluse), un bâtiment octogonal déclaré site du patrimoine mondial



par l'UNESCO en 1996. Ce château médiéval, commandé par Federico II, est situé sur une colline à environ 540 mètres de haut, d'où on pourra profiter d'une vue magnifique sur le parc. À noter : navettes aller et retour du parking au château incluses. **Déjeuner dans une masseria (auberge typique) avec spécialités locales** - Départ pour Trani, connu comme «La perle du Sud» - **Visite de la magnifique cathédrale (entrée incluse)** dédiée à Saint-Nicolas le Pèlerin.

Jour 4 : Bari/Barletta – Grottes de Castellana – Alberobello - Départ vers les **Grottes de Castellana**, vaste ensemble de cavités naturelles souterraines au sol calcaire. Ces grottes sont considérées comme l'un des ensembles de grottes naturelles souterraines les plus remarquables d'Italie et d'Europe, en raison de leur extension, de l'ampleur spectaculaire des galeries, et de la richesse prodigieuse des concrétions cristallines. Entrée incluse aux **Grottes de Castellana (petit parcours)** - **Visite guidée d'Alberobello**, capitale des Trulli, curieuses maisons d'origine rurale construites grâce à un système technique audacieux, un plan central avec des murs en pierre sèche sur lesquels repose une petite coupole en forme de cône. **Entrée incluse au Trullo Sovrano** : unique exemple de Trullo à deux étages. Ce dernier fut construit au 18^e siècle et il mesure plus de 14 mètres de hauteur. Au cours de votre journée, **visite d'une cave avec dégustation de vin**.

Jour 5 : Région Bari/Alberobello - Matera – Altamura - Départ vers Matera pour la **visite guidée de la ville**. Nichée au cœur de la région

DOSSIER du MOIS



de Basilicate, Matera serait l'une des villes les plus anciennes du monde. Incontournable à Matera, les sassi («pierres» en italien) sont des habitations troglodytes creusées à flanc de falaise. Au 9^e siècle, une partie de la population trouve refuge et s'installe au sein de ces nombreuses grottes. Occupées jusque dans les années 1950, les sassi et leur parc d'églises rupestres sont inscrites au patrimoine mondial de l'UNESCO en 1993, redonnant un nouveau souffle à Matera. Découverte de cet habitat unique au monde en visitant **la Casa Grotta** : une ancienne maison troglodytique, habitée par une famille de 11 personnes au moment de son évacuation en 1962 ! Continuation vers **Altamura**, ville médiévale construite pendant le Saint Empire romain et célèbre pour la production de pain AOP. **Visite de la cathédrale** dont le portail est peut-être le plus beau des Pouilles. Au cours de votre journée : **visite d'un four historique avec dégustation de pains.**



Jour 6 : Région Alberobello - Lecce – Otrante - Départ vers Lecce. Étendue sur une plaine aux pieds du haut plateau du Salento et appelée la «Florence du Sud», Lecce est l'une des villes les plus intéressantes de cette région pour son architecture typique du 17^e siècle. Véritable ville-musée, elle a gardé un visage de Moyen Âge et Renaissance irréprochable. Monuments, palais, églises, tout est construit avec la pierre de Lecce, un calcaire très tendre que l'on peut sculpter avec beaucoup de détails, d'où la grande impression de richesse et d'harmonie qu'on ressent dès qu'on entre dans la ville par la Porta Napoli. Visite de la Piazza Duomo et des nombreux édifices qui l'entourent. En plein cœur du centre-ville, vous ne pouvez pas rater l'amphithéâtre romain près de la Place Sant'Oronto. **Entrée à la Basilique, entrée au Duomo.** - Déjeuner au restaurant Continuation vers **Otrante**, ancienne capitale du Salento byzantin, entourée par des murailles d'enceinte imposantes et surmontée par le château. **Visite guidée du centre-ville et de la Cathédrale Santa Maria Annunziata** : Bâtie par les Normands au 11^e siècle, la cathédrale d'Oronto, dédiée à la Vierge de l'Annonciation, est une vraie merveille.

Jour 7 : Région Alberobello - Polignano A Mare - Locorotondo - Bord de mer et le charmant village de Polignano a Mare. Paysage idyllique, eaux turquoise et translucides, falaises escarpées et grottes mystérieuses... Construite sur les bords de falaises calcaires si caractéristiques des Pouilles, Polignano a Mare s'illustre par la beauté de ses eaux et son paysage urbain. Son littoral sauvage s'allie parfaitement avec les nombreuses habitations qui le frôlent. Promenade dans la ville : navette incluse depuis le parking des autocars. Les différentes cultures qui ont changé à Polignano au fil des siècles, arabe, byzantine, espagnole, romaine et normande, sont toujours visibles dans son centre historique. **Sortie**

en bateau : votre balade en bateau vers les grottes marines de Polignano A Mare. Déjeuner au restaurant - Départ pour **Locorotondo et visite guidée** : nichée sur sa colline, Locorotondo est une véritable oasis de blancheur dans un océan de verdure. Un paysage champêtre et des vignobles, d'où provient le vin qui fait la renommée de la région, servent de décor aux bâtiments blanchis à la chaux. Locorotondo doit son nom à la forme circulaire de son centre historique, construit il y a environ 1000 ans. Laissez-vous charmer par ce labyrinthe de ruelles étroites lors d'une agréable promenade.

Jour 8 : Région Alberobello - Bari Bordeaux - Arrivée à **Bari** et visite guidée du centre historique, nommé «Barri Vecchi» (la vieille ville), une presqu'île qui s'allonge dans l'Adriatique. La visite permettra de faire un parcours suggestif dans un dédale d'étroites ruelles irrégulières, et on aura enfin une belle vue sur le Vieux Port, la basilique de San Nicola, chef d'œuvre de l'art roman dans les Pouilles - Transfert à l'aéroport de Bari en fonction des horaires de vol. Vol pour Bordeaux avec escale.

Nota : en fonction de la situation de l'hôtel et des impératifs locaux, le sens des visites peut être adapté, sans modifier le contenu.

JULIEN SANDREL

LECTURE

LA VIE QUI M'ATTENDAIT



■ COUPS DE CŒUR POUR UN LIVRE OU UN FILM ■

Vous aimez lire, vous allez au cinéma, faites-nous partager ces petites pépites qui vous ont passionné.

■ COUPS DE CŒUR POUR DES LIVRES ■

«**La vie qui m'attendait**», de **Julien Sandrel**.

- Ce jeune auteur, né en 1980 dans le sud de la France, vit désormais à Paris. Son succès «La chambre des merveilles», lui a permis d'acquérir une telle notoriété qu'une adaptation au cinéma a été réalisée. Le livre a été diffusé dans 23 pays. La vie qui m'attendait est son deuxième roman, paru en 2019.

Romane, trente-neuf ans, est médecin ET hypocondriaque. Sa vie monotone bascule le jour où l'une de ses patientes lui dit l'avoir vue sortir en larmes du bureau d'un pneumologue à Marseille. Pourtant Romane est en pleine forme, elle n'a jamais mis les pieds dans cette ville. Troublée par l'impression que ce mystère répond au vide qu'elle ressent depuis toujours, Romane décide de partir à la recherche de cette autre



qui lui ressemble tant. Son enquête la guide vers Juliette, libraire à Avignon. Lorsque les deux femmes se rencontrent, l'évidence s'impose : elles sont jumelles. Comment est-il possible que chacune ignore l'existence de l'autre ? Quels secrets cachent leurs familles respectives ? En cheminant vers la vérité, les deux sœurs se lancent dans un étonnant voyage, entre rires et douleurs... Après *La chambre des merveilles*, phénomène mondial traduit dans 26 langues et en cours d'adaptation au cinéma, Julien Sandrel livre un second roman bouleversant et lumineux, sur la quête du bonheur et le courage de réinventer sa vie.

Une belle histoire troublante et tendre, que l'on dévore d'une traite.

Une intrigue réjouissante, riche en émotions, sur la force des liens familiaux.

(Le Parisien)

«**Merci grazie thank you**», de **Julien Sandrel**.

Décidément ce jeune auteur est très productif et nous propose ce livre sorti en 2022.

Il met en lumière une vieille dame d'origine italienne, Gina, qui a vécu beaucoup de choses dans sa vie. Au fil des pages nous en apprenons davantage sur elle, jusqu'à des choses auxquelles nous n'aurions pas pensé. C'est une joueuse de casino qui ne gagne jamais rien jusqu'au jour où... Et là elle tire le fil de la pelote qui se déroule vers les périodes les plus inattendues de sa vie. Elle part seule à la recherche de son passé. Chloé, sa petite fille, a elle aussi un début de vie assez compliqué. Accompagnée d'un autre personnage particulièrement loufoque, elle part à la recherche de la grand-mère. Les retrouvailles vont, pour elle aussi, être le début d'un changement de vie.

Le livre est, comme d'habitude chez cet auteur, très bien écrit. Nous nous déplaçons de Paris au sud de la France puis prenons la direction de New York, Miami... Julien Sandrel réussit à nous rendre les personnages plus attachants les uns que les autres et rend hommage à cette immigration italienne partie en dehors du pays d'origine vers des jours meilleurs. C'est aussi l'histoire de l'auteur qui rend hommage aux siens à la fin de l'ouvrage. À dévorer.

(Jean-Michel Deyris)



COUPS DE CŒUR POUR DES FILMS

Je ne suis pas abonné des salles obscures mais il m'arrive, ainsi qu'à beaucoup d'entre vous, d'aller voir un film de temps en temps. Voici quelques idées pour les derniers films qui m'ont amené au cinéma ces derniers mois :

Une vie est un film réalisé par James Hawes avec Anthony Hopkins.

Il est basé sur une histoire vraie. L'action se situe à Prague, pendant la seconde guerre mondiale, où un banquier londonien sauve des enfants juifs promis à une mort certaine dans les camps de concentration nazis. Au cours de convois vers l'Angleterre, il sauve 669 enfants. Une émission de télévision britannique dévoile en 1988 ce sauvetage en présence du banquier en question, Nicholas Winton. C'est cette épopée que retrace ce film. À la fin, il est conseillé de sortir les mouchoirs tellement les dernières minutes sont émouvantes. J'ai beaucoup aimé ce film tout en délicatesse.

Toni en famille avec Camille Cottin.

J'ai adoré ce film dans lequel une mère élève seule ses cinq enfants. C'est la vie de tous les jours de cette «mère courage», qui se démène sur tous les fronts pour que ses ados soient épanouis, en s'oubliant elle-même jusqu'à ce qu'enfin elle prenne conscience qu'elle aussi a le droit d'exister et de s'épanouir. Camille Cottin, très attachante, se révèle une grande actrice avec laquelle il faudra compter.

Anatomie d'une chute

Bien que ce film, célébré par la critique, ait reçu une palme d'or, il m'a semblé difficile à regarder. Mais ce n'est que mon ressenti... C'est l'histoire d'une écrivaine accusée d'avoir tué son mari, la musique est bien adaptée, très présente, elle constitue une sorte de fil rouge de tout le film. À voir...

(Jean-Michel Deyris)

Réponses aux jeux

MOTS CROISÉS

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

SUDOKU

7	4	8	2	9	1	5	6	3
9	3	5	7	4	6	1	8	2
6	2	1	8	3	5	7	9	4
8	6	4	3	1	7	9	2	5
3	5	7	9	2	8	4	1	6
2	1	9	5	6	4	8	3	7
4	9	2	1	5	3	6	7	8
5	8	3	6	7	9	2	4	1
1	7	6	4	8	2	3	5	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 - 381 043 686 RCS Niort - Emetteur de Certificats Mutualistes - Entreprise régie par le Code des assurances et soumise à l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution située 61 rue Talbot 75009 Paris - 0 800 250 250 (Service & appel gratuits) - groupama.fr - Crédit photo : Aurélien Chauvaud - Création : Agence Marcel. Septembre 2016. Imprimerie Groupama Niort.