



HIVER 2025 n°120

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, Gujan-Mestras, Lerm-et-Musset, Le Teich, Pompignac, Sauveterre-de-Guyenne, Soussans,) Jean-Michel Deyris - Bernard Lavidalie - Nicolas Lavidalie - Joan, Patrick, Thomas Kraus, David J, Jarod Carruthers, Mister Hambo, Vincent WR, Wayne S. Grazio, Longmont, Chris Chrissss, Erik Cooper, Henri Sivonen, Isabelle Puaut, Jadcab, Joan Ggk, Liz Day, Phil Fiddymont, Blanka Tóth, Ginny, Mark Manguerra, Push Doctor, Yamanaka Tamaki, Brad Sims, Gabriel Caparó, Gianluca Cozzolino, Gunnar Marquardt, Ida, Johan Neven, Ken Mattison, Lesley Wilson, Lida Rose, Markus Trienke, Michael Geisler, Tambako, Tom Gill, Beth, Isaiah Cox, Patricia M, Bryan Caforio, EdTech Stanford University, Jamie, Jeremy Segrott, Jon Bunting, Jordan Clare-Rothe, Marcus Blaurock, Marosh, Matthijs, OnCall Team, Quinn Dombrowski, Rob, Jesús Cabrera, Pheen0.

19 mars 1992 – ISSN : N°116 858 16



SOMMAIRE

Édito	3
Informations fédérations	4 à 7
Vie des clubs	8 à 11
Détente et jeux	12
Santé	14 à 16
<i>Opération silhouette</i>	
<i>Sans gluten</i>	
<i>Parlons audition</i>	
Cuisine	17
<i>Layer cake sans gluten aux marrons</i>	
Dossier du mois	18 à 20
<i>IA - L'intelligence artificielle</i>	
<i>Barcelone et la Costa Dorada</i>	
<i>(projet voyage mai 2025)</i>	
Lecture	21 à 22
<i>Coups de cœur pour un livre, un film</i>	
<i>ou un spectacle</i>	
Réponses aux jeux	22
Calendrier des manifestations	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,

Cette fois nous y sommes, nous voici en 2025. C'est l'occasion pour moi de vous présenter mes vœux pour cette nouvelle année ; et naturellement ce que nous devons nous souhaiter en priorité c'est d'avoir une bonne santé. Cela nous permettra de nous rencontrer lors des manifestations proposées tout au long de ces 12 prochains mois. Si l'on revient rapidement sur 2024, nous pouvons constater que l'année aura été riche en événements, tant sportifs que culturels. Que ce soient les concours de dictée, de tarot, de poésie, de belote, de pétanque... les rencontres lors de la journée de l'amitié, la journée de la forme, l'assemblée générale, le spectacle à la Coupole, les voyages... tous ces moments partagés ont été des succès grâce à l'implication et à la bonne humeur de tous. Les photos que nous publions dans ce numéro en sont la preuve.

Pour 2025 nous voulons continuer toutes ces activités et essayer d'en promouvoir de nouvelles. En 2024 nous avons fait un galop d'essai pour le tarot avec quelques clubs, cette année nous le proposons à l'ensemble des adhérents. Nous pourrions aussi faire un concours de scrabble si des adhérents étaient intéressés. Manifestez-vous pour nous marquer votre intérêt. Une grande satisfaction pour moi est de voir le nombre de publications des clubs augmenter à chaque parution. Cela donne des idées à tous, afin de varier les sorties et les rencontres. Merci à ceux qui nous envoient des textes.

Dans ce numéro vous trouverez le calendrier de nos propositions, nous avons encore des dates et des lieux à fixer, vous serez informés dès que possible. Nous communiquons avec vos clubs et aussi parfois directement avec vous grâce aux nouvelles technologies, par mails, par notre site désormais fonctionnel ainsi que via Facebook. Ces nouveaux modes de communication permettent une transmission des informations plus rapide. Pour ceux d'entre vous qui ont une adresse mail, indiquez-la par l'intermédiaire de vos clubs. Naturellement nous continuerons à faire en sorte que chacun soit bien informé. Nos voyages rencontrent eux aussi un franc succès. Nous avons encore des places pour le nord de l'Espagne ainsi que pour le Lubéron. N'hésitez pas à demander des renseignements, ces escapades sont l'occasion de nous retrouver dans d'autres lieux que nos clubs. Nous préparons ces voyages avec énormément d'attention afin qu'ils puissent convenir à tous.

Passez une très bonne année 2025, au cours de laquelle nous aurons beaucoup de plaisir à nous rencontrer.

Jean-Michel Deyris

INFORMATIONS FÉDÉRATIONS



LA FÉDÉRATION DE GIRONDE SOUTIEN UNE ASSOCIATION QUI AIDE LES DÉFICIENTS VISUELS.

Lors de l'assemblée générale couplée avec la fête de l'amitié, les adhérents avaient marqué leur solidarité avec l'association Alienor, qui éduque des chiens guides d'aveugles. Le conseil d'administration de la fédération est donc allé à Mérignac, siège de cette association, afin de remettre les fonds récoltés à cette occasion. Les dirigeants présents ce jour-là nous ont chargés de remercier les donateurs. Grâce à eux sera poursuivie l'éducation de ces chiens magnifiques, qui accompagnent les déficients visuels au quotidien.

Jean-Michel Deyris

HOMMAGE À SERGE BESSON

L'ami du club de Cours-de-Monségur -

Un ami nous a quittés ! Le 12 juillet, notre ami, Serge Besson, s'est éteint, après avoir combattu, pendant une année, ce qu'il est convenu d'appeler une longue maladie. Dès la création du club, il fut l'un des tout premiers adhérents et n'aurait raté pour rien au monde les séances hebdomadaires de jeux de cartes, participant activement à la plupart des sorties et animations proposées par le club. Tous ses amis garderont en mémoire ces moments conviviaux partagés si souvent avec lui et son épouse Josy. Sa disponibilité, son sourire et sa joie de vivre nous manqueront beaucoup et même aussi parfois ses mouvements d'humeur quand les parties de tarot ne se déroulaient pas comme il l'aurait voulu. Le club de Cours-de-Monségur présente à Josy et à Jean-François et Marie-Ange, ses enfants, ses plus sincères condoléances.



Annick Dutheil

L'ami de la fédération - Pour tous ceux qui ont connu Serge Besson, c'est un camarade, un ami qui les a quittés. Serge a occupé, durant de nombreuses années, le poste d'administrateur de la fédération girondine, dont il a aussi été le vice-président. Il a toujours été totalement impliqué dans la vie de notre mouvement et son avis comptait beaucoup pour nous tous. En plus de sa totale implication dans la vie

de la fédération, il possédait un talent particulier d'organisateur pour les manifestations festives et pour les voyages. Il est donc naturellement devenu responsable de la commission voyages à une époque où ces derniers mobilisaient jusqu'à deux ou trois bus. Serge était la locomotive du conseil d'administration de la fédération, un fonceur mais aussi un grand travailleur sur lequel on pouvait compter. Il savait aussi plaisanter quand l'occasion s'y prêtait. Il assumait ses mandats avec vigueur, droiture et sincérité. De caractère bien affirmé, il donnait son avis, soutenait ses idées avec fermeté, parfois sans concession, sans compromis, mais toujours avec respect et une note d'humour. Serge, avec son franc sourire, nous a laissé de très bons souvenirs. Nous pensons avec compassion à Josy, sa femme, à ses enfants, à sa famille, et leur présentons nos très sincères condoléances.

Laure Prévot

CONCOURS DE BELOTE DÉPARTEMENTAL

85 beloteurs venus de tout le département se sont affrontés le 14 novembre à Mios. À midi, un superbe repas, préparé par les adhérents du club de l'Élan miossais, a permis à tout le monde de reprendre des forces pour l'après-midi. Les vainqueurs sont Mesdames Roselyne Chapot et Irène Parrot, du club de Cestas. Tous les participants sont repartis avec un lot et surtout avec le sourire. Bravo à eux, merci à tous les bénévoles qui ont assuré et fait en sorte que cette journée soit une réussite.

Jean-Michel Deyris



INFORMATIONS FÉDÉRATIONS



■ JOURNÉE DE LA FORME ET DE LA DÉTENTE ■

Chaque année après les vacances, les membres de Générations Mouvement sont invités à passer une journée de détente sur la base d'Hostens, maintenant réouverte au public. En 2024, c'est la date du 10 septembre qui a été choisie. La semaine précédente nous guettions le ciel avec inquiétude, car le temps était particulièrement pluvieux. Nous avions prévu des barnums, au cas où, finalement le ciel s'est montré très clément ce jour-là, la pluie n'étant revenue que... le lendemain. Comme d'habitude cette journée a été particulièrement réussie grâce à l'ambiance et à la bonne humeur que chacun a apportée. Belote, pétanque, scrabble, marche, tir à l'arc, pédalo ont suivi la délicieuse paella servie par le traiteur Monsieur Dupart. Merci aux bénévoles d'Hostens qui ont assuré l'organisation et la préparation des tables. Nous reviendrons en 2025.

Jean-Michel
Deyris



■ MARCHÉ DÉPARTEMENTALE ■

C'est par un temps très incertain que quelques adhérents sont partis de Bayon pour une petite randonnée. La météo avait probablement découragé certains marcheurs. Le club local avait bien préparé les choses et l'accueil a été très sympathique. Merci à eux. Prenant notre courage à



deux mains nous avons parcouru 6 kilomètres en nous arrêtant au bord d'un lavoir avant de retourner à notre base, le club de Bayon, où nous avons déjeuné. Notons que la météo a été clémentine avec nous car nous n'avons dû affronter que quelques légères gouttes. Le retour chez nous en revanche a été plus difficile mais nous étions en voiture et malgré les bourrasques nous sommes arrivés à bon port. Nous referons une marche départementale en 2025, peut-être vers le bassin d'Arcachon.

Jean-Michel Deyris

INFORMATIONS FÉDÉRATIONS



CONCOURS NATIONAL DE PÉTANQUE

Une soixantaine de départements étaient représentés au concours national de pétanque qui se déroulait à Argelès-sur-Mer du 01 au 04 octobre 2024. Une équipe du club «Croque la Vie» de Puisseguin, composée de Jean-Claude Fredon, Alain Jonc et Jean-Paul Védélago, représentait G é n é r a t i o n s Mouvement Gironde pour la phase finale du concours de pétanque. Nous avons été très bien reçus. Nous étions hébergés dans des studios individuels, les repas étaient de qualité, avec un seul mot : convivialité. Côté sportif, après une première journée avec des victoires, nous avons perdu le lendemain en 1/8 de finale du tableau A, contre une très belle équipe venue de Corse. Après la remise des prix, médailles, coupes et voyages à toutes les équipes, nous avons eu un spectacle avec un récital de Jeanne Manson.

Jean-Paul Védélago

«AVANT J'ÉTAIS VIEUX», SPECTACLE DU 10 DÉCEMBRE

Pour terminer l'année, l'Asept nous avait donné rendez-vous le 10 décembre à la Coupole, à Saint-Loubès, pour le spectacle «Avant j'étais vieux». Plus de 200 adhérents avaient répondu présent pour cette représentation. Chacun a pu se reconnaître dans les acteurs qui retraçaient le quotidien d'un retraité, se laissant aller avant de retrouver l'envie de sortir de chez lui, grâce à un ami. Une véritable métamorphose !!! Nous avons tous beaucoup ri. Un excellent spectacle avec de très bons acteurs. La journée s'est terminée par



un goûter. Merci l'Asept. Continuez à œuvrer pour que nous restions tous en pleine forme.

Jean-Michel Deyris

VOYAGE EN SICILE

C'est un petit groupe de cinquante-cinq personnes qui s'est retrouvé à Mérignac pour un vol Bordeaux-Palermo, bien décidé à connaître tous les secrets de la Sicile. Après une nuit au centre de Palermo, nous partons à la découverte de la ville et de ses principaux monuments comme le théâtre, l'église Sainte-Catherine d'Alexandrie avec son cloître... De Palermo, nous

prenons ensuite la direction de Cefalu puis de Messine, ville où le brassage culturel (Grecs, Latins, Arabes, Normands) se lit sur l'architecture. Le lendemain, depuis la région de Catane, nous partons en excursion vers le site à ne pas manquer, l'Etna, plus haut volcan d'Europe toujours en activité. Paysage un peu lunaire que nous avons pu observer et apprécier en bus, en petit train ou en remontées mécaniques et dont nous garderons un souvenir unique. Taormine nous accueille ensuite avec une dégustation de produits locaux sur une terrasse naturelle, sur une falaise de 200 mètres de hauteur d'où nous avons une vue panoramique imprenable. Passionnés d'histoire, nous ne pouvons pas faire l'impasse sur le théâtre gréco-romain qui domine la mer avec vue sur l'Etna. Hébergés dans un hôtel situé dans la périphérie de Catane, nous avons bien entendu visité Catane, deuxième et très belle ville de Sicile où il fait bon vivre, d'après ses habitants. Puis vient Syracuse, ville antique

INFORMATIONS FÉDÉRATIONS



et mythique, si souvent mise à l'honneur même en chanson, site touristique avec son centre historique. La ville entière, classée au patrimoine mondial de l'Unesco, est un véritable musée à ciel ouvert. Continuation avec la visite de l'Oreille de Denis, grotte dont l'ouverture a une forme d'oreille et où l'acoustique est extraordinaire, puis la zone archéologique avec son théâtre grec, le plus grand de l'Antiquité. Une partie de la journée suivante est consacrée à la visite de la célèbre villa romaine du Casale, magnifiquement restaurée et conservée, aux belles mosaïques polychromes. Autre page d'histoire, la vallée des temples d'Agrigente, véritable réserve de temples grecs. Notre épopée se termine sur le plus grand chapitre d'histoire, la plus grande zone archéologique d'Europe avec Selinonte et Ségeste où l'on ne peut qu'être impressionné par de telles constructions qui ont su si bien traverser les siècles. Toutes les plus belles visites ont une fin et il nous faut reprendre le chemin du retour. Avant de reprendre l'avion, nous traînons sur le port de Palerme et rêvons avec quelques croisiéristes accostés sur le quai. Une description de tous les sites que nous avons visités, aussi détaillée soit-elle, ne pourra jamais vous transmettre les richesses de cette île italienne et les émotions procurées par sa beauté.

Laure Prévot

■ LA SEMAINE BLEUE C'EST ■ 365 JOURS POUR AGIR, 7 JOURS POUR LE DIRE !

Semaine nationale des retraités et des personnes âgées, la Semaine bleue a pour vocation de valoriser la place des aînés dans notre société et l'importance des liens entre les générations. Elle se déroule généralement la première semaine d'octobre. Comme



chaque année depuis plus de 10 ans, le club de l'Oustaou de Gujan-Mestras a organisé une journée intergénérationnelle en accueillant les enfants du centre de loisirs le mercredi 02 octobre. Plusieurs ateliers : peinture, art floral et tricot, animés en matinée par nos adhérents, ont ravi 35 enfants entre 9 et 11 ans. Les garçons ont été particulièrement attirés par le tricot... Chaque enfant est reparti avec sa composition florale ou son tableau ou son petit carré de tricot et ses pompons. L'après-midi, pour coller avec le thème de l'année 2024, année des JO : «Bouger ensemble pour entretenir la flamme», c'est avec 40 petits de 5 et 6 ans que nous avons chanté et dansé lors de la «boom bleue» avec un répertoire varié allant de la chanson «les crocodiles», «ce rêve bleu» jusque à la danse en ligne «la macarena». Beaucoup d'ambiance, de rires et de joie... Quel que soit son âge, chaque participant est reparti avec plein de souvenirs et le souhait de se retrouver en 2025 pour d'autres aventures...

Monique Brun



VIE des CLUBS



UNE JOURNÉE À LA FERME

(Club des aînés ruraux de Blasimon)

De bonne heure, le 17 septembre, les aînés de Blasimon et des environs sont partis pour une journée dans nos belles montagnes pyrénéennes, à Lourdios-Ichère, la commune natale d'une personnalité politique célèbre au niveau national pour son humour et son accent prononcé. C'est dans la ferme d'un ami de son fils que nous nous sommes rendus. Sur place, nous avons été accueillis par des montagnards locaux afin de rejoindre la ferme dans les hauteurs. Notre bus n'étant pas adapté pour monter dans les chemins, nous avons pris une bétailière pour rejoindre l'exploitation, ce petit périple nous a mis dans l'ambiance et les rires fusaient de toutes parts. Une fois arrivés sur l'exploitation nous avons visité la ferme (vaches, cochons, moutons...) et ensuite l'exploitant nous a fait déguster ses produits : fromages, saucissons, jambons, tous plus délicieux les uns que les autres. S'en est suivi l'apéritif en plein air avec des chants de nos belles montagnes, par un guitariste chanteur qui nous a accompagnés toute la journée. Une fois l'heure du repas arrivée, nous nous sommes installés dans la grange avec un menu local et festif au son de la guitare et des chants. La danse n'a pas été oubliée et chacun y est allé de quelques pas. Une très belle journée avec un accueil extrêmement sympathique dont nous vous donnons le contact : fromaspe@gmail.com – 0677888207.

Jean-Michel Deyris

PEINTURE SUR PORCELAINE

(Club des aînés ruraux de Blasimon)

Au cours de l'assemblée générale de l'année 2023, il a été décidé de créer une activité peinture sur porcelaine au club



des aînés de Blasimon. Nous étions deux à lancer le projet, accompagnées par notre présidente Marie-France Mercadier. Il ne restait plus qu'à trouver un four d'occasion, le tout sans connaître le nombre et l'engouement des candidats. Une fois l'acquisition du four faite, il a fallu acheter quelques objets : assiettes, tasses, vases... et bien sûr les peintures et divers pinceaux et petit matériel pour démarrer. Nous nous sommes retrouvées avec 4 personnes désireuses d'apprendre et 2 personnes pour les aider. Ce ne fut pas simple pour nos apprenties, faire des virgules sur un carreau de faïence, c'est un peu ennuyeux mais il faut en passer par là pour savoir manier le pinceau. Après avoir peint un carreau elles se sont lancées sur une petite assiette. Notre petit groupe s'est agrandi, certaines du début ont abandonné faute de temps ou de patience, nous sommes actuellement 8 dames à venir régulièrement tous les mardis après-midi. Nous sommes ravies de nous retrouver autour de cette activité, les progrès se font sentir de jour en jour. Nous avons exposé divers objets décorés pour notre repas de fin d'année début novembre et nous avons participé au marché de Noël de Rauzan où nous avons vendu quelques articles pour couvrir nos frais divers. Nous espérons bien continuer dans cette voie et peut-être agrandir le groupe.

Christine Deyris

VIE des CLUBS



PLACE AUX ARTISTES

(Club «l'Oustaou» de Gujan-Mestras)

Le club de l'Oustaou, bien connu pour le dynamisme de ses activités sportives, artistiques et ludiques, a inauguré l'exposition annuelle de ses ateliers artistiques à la maison des arts de Gujan-Mestras. Cet événement marque un moment fort de la vie du club : permettre aux artistes d'exprimer leurs émotions par la création et de partager leur passion avec le public. L'exposition présente une soixantaine d'œuvres : peintures à l'huile, aquarelles, art floral, scrapbooking, tricots, sculptures... réalisées par les artistes, des plus chevronnés aux simples novices. Sous le thème «Place aux artistes», ce vernissage a rassemblé les autorités locales, les invités et les membres du club. À l'issue d'un discours de la présidente, pour remercier et féliciter les participants, les invités ont ensuite déambulé parmi les œuvres exposées en dégustant le buffet de toasts spécialement préparé par les ateliers culinaires du club. De l'avis général, encore une fois, ce vernissage fut une réussite et une belle illustration de la vitalité du club de l'Oustaou. L'entrée de l'exposition, ouverte au public du 27 novembre au 1 décembre, était gratuite.

Monique Brun



SUPER MAMIES

(Club «Les cols verts» - Le Teich)

Fidèles au poste les jeudis après-midi et les samedis matin au marché du Teich, ou dans la salle selon le temps. Cette équipe de super mamies vous propose des activités de couture (création, réparations de vêtements, voilages...) de tricot et



de créations diverses qui sont à la vente. Et tout ça avec le sourire et la bonne humeur.

Christine Burdino

RENDEZ-VOUS DANS DIX ANS

(Club «Les joyeux lermois»)

Pour célébrer les trente ans de notre club «Les joyeux lermois» de Lerm-et-Musset, le président et le bureau de l'association ont réuni 58 convives autour d'un bon repas très apprécié de tous. Pendant toutes ces années, les dirigeants successifs se sont démenés pour que tous les mercredis, au travers de nos activités, notre club soit un lieu d'échange et de rencontre pour tous nos adhérents. Nous nous sommes donné rendez-vous dans 10 ans pour les 40 ans !

Marie-Claude et André Saint-Marc

VIE des CLUBS



RECORD BATTU !

(Club «Le temps de vivre» de Pompignac)

12 décembre 2024, cette année record battu, nous sommes 110 pour notre repas de Noël et comme d'habitude tout est parfait. Nous commençons par une loterie qui a beaucoup de succès avec de très jolis lots, puis nous continuons par l'apéro suivi du repas, interrompu pour fêter les anniversaires. Cette année six octogénaires et une nonagénaire ont eu une composition florale et de chauds applaudissements. Avant le dessert nous faisons la deuxième partie de la loterie, sans oublier bien sûr tous ces moments entrecoupés de danses dirigées par notre DJ Jean-Noël qui avait organisé une représentation d'une danse en ligne réalisée par son groupe qui se réunit une fois par mois pour améliorer la technique.

du cellier Mas Vicenç, entouré de vignobles et de montagnes. Une dégustation des vins de ce caveau familial a été proposée à nos aînés. Notre périple a bien entendu été agrémenté de déjeuners dans d'agréables restaurants typiques. Comme toutes les bonnes choses, notre voyage a pris fin, le dimanche 20 octobre, pour le retour à Sauveterre où nos aînés sont arrivés dans la soirée. En résumé, le séjour d'octobre sur la Costa Dorada, par une température méditerranéenne, a été très enrichissant et instructif. Merci à tous les participants pour leur ponctualité et leur attention portée aux informations du (des) guide(s).

VOYAGE SURPRISE

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

Pour la dernière sortie à la journée de l'année, le 7 novembre 2024, le bus rempli d'une cinquantaine d'adhérents du club a pris la direction des Landes pour une destination inconnue des participants. Environ deux heures de route plus tard, nous sommes arrivés à la «Ganadéria de Buros», à Escalans, pour une découverte des traditions gasconnes. Après un accueil original, avec échasses et humour, le tout en landais, un repas copieux nous a été servi, avec une daube de toros au menu. Le déjeuner s'est conclu par une animation sur la course landaise et l'après-midi a été consacré à la visite de l'élevage (taureaux, vaches coursières...). Pour clôturer la journée, nos adhérents ont eu le privilège d'assister à une animation dans les arènes privées de la ganaderia, animée par des professionnels reconnus de la course landaise : écarteurs, sauteurs et cordeurs.

Sylviane Langel

VOYAGE EN ESPAGNE – COSTA DORADA

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

Le 13 octobre dernier, un bus rempli de trente-deux passagers du Club des aînés de la bastide a pris la direction de l'Espagne pour un circuit découverte de 8 jours de la Costa Dorada, région de Calafell, surnommé «Le grand sourire de la Méditerranée». La semaine a été animée par : une excursion au delta de l'Ebre, à l'extrême sud de la côte catalane - les visites guidées de Montblanc, ville fortifiée médiévale du 14^e siècle - Tarragone, patrimoine archéologique remarquable - la visite panoramique de la capitale culturelle de l'Espagne, Barcelone. Il y eut également les journées découvertes du marché catalan de Calafell, la ville moderne de Réus, l'agréable station balnéaire de Cambrils et son port de plaisance, la ville de Valls et son centre historique, la région de l'Alt Camp et



VIE des CLUBS



LE PÉRIGORD, UNE DESTINATION PRIÉE !

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

Après le Périgord vert, à la découverte de Brantôme en mai 2023, la sortie du 15 mai 2024 a conduit une quarantaine d'adhérents du club des aînés pour une journée romantique vers Beynac et Mazeyrolles. À Beynac, la promenade en gabarre sur la Dordogne prévue au programme ayant été annulée par arrêté préfectoral, en raison des fortes pluies et du niveau élevé de la «rivière Espérance», Jean-Pierre et son car ont pris la direction du petit village de Mazeyrolles, qui ne compte que 16 habitants. Destination «la promenade romantique en calèche», sur un circuit en campagne avec pause photos et dégustation de boisson aux noix suivie de la visite de la sellerie, agrémentée des commentaires humoristiques du propriétaire.

Retour vers le restaurant du village pour un copieux déjeuner de produits de la ferme, notamment le jambon de porc noir braisé à l'ancienne. Après le déjeuner, compte tenu d'une météo plutôt incertaine, notre hôte a proposé un après-midi récréatif : quelques aînés ont revêtu des costumes pour interpréter une saynète intitulée «l'école des cancre». Ambiance et fous rires garantis ! Avant le départ pour le retour dans notre région, passage par la boutique pour une dégustation de foie gras, accompagné de vin de Monbazillac et de Sauvignon.

Nouvelles brèves

Dans le cadre de la diversification des activités à offrir à ses adhérents, le club des aînés a reçu en mai dernier, Jimmy de l'ECF, pour une matinée de «sensibilisation à la sécurité routière», sur le thème «La conduite, un apprentissage qui ne s'arrête jamais». Une vingtaine d'adhérents a participé à cet après-midi fort enrichissant en informations, notamment sur l'évolution du code de la route. En conclusion il apparaît que pour les séniors, la conduite reste une nécessité.

Sylviane Langel

BRANTÔME ET NONTRON, UNE JOURNÉE APPRÉCIÉE

(Club «La ronde des saisons» de Soussans)

Par une belle journée de début d'automne, le 10 septembre 2024, nous sommes allés à Brantôme, avec nos amis du club d'Arsac, «Les amis de Sescas». Nous avons débuté par une visite de la ville, puis continué par une croisière commentée au fil de l'eau, sur le canal puis sur la rivière Dronne. Ensuite, déjeuner au restaurant le Saint-Sicaire,

au bord de la rivière, avec un repas agréable. Pour terminer cette journée, direction Nontron pour une visite de la coutellerie nontronnaise, la seule encore en activité. Le couteau de Nontron est le plus vieux de France, il date du début du 11^e siècle. La journée a été appréciée de toutes et de tous. Merci au conducteur.

Daniel Delaplace



101 ANS ET MÊME PAS PEUR

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

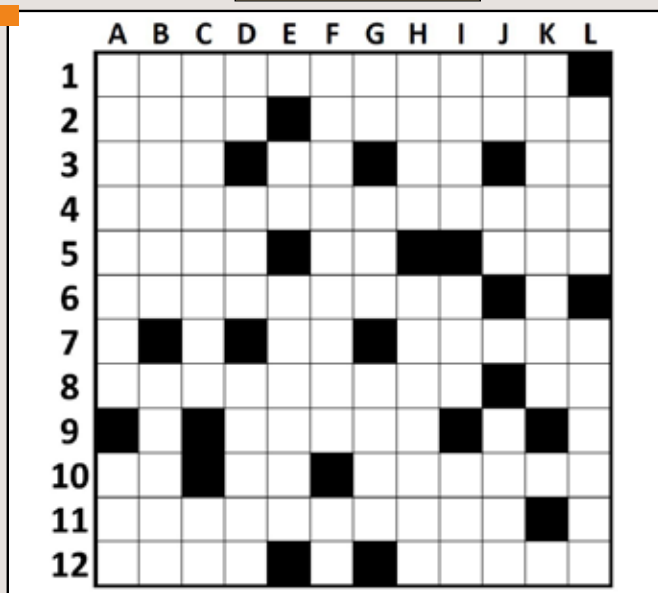
Le club «Rencontre et entente» de Saint-Quentin-de-Baron a fêté Halloween, le samedi 26 octobre comme il se doit. Le repas était dans le thème : soupe à la citrouille, œufs araignées, dentiers etc... Merci à tous les adhérents qui ont joué le jeu du déguisement ; même notre doyenne Marie-Thérèse Bertin, avec ses 101 ans ½, avait son araignée sur la tête et était très fière d'avoir un cavalier. Toujours prête à venir à nos manifestations, avec l'aide de la trésorière adjointe qui l'accompagne dans ses déplacements. Merci Marie-Thérèse de cet exemple de bonne humeur. Nous vous embrassons tous.



DÉTENTE ET JEUX



MOTS CROISÉS



SUDOKU (moyen)

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

(Source Télé-Loisirs)

HORIZONTALLEMENT

- 1 - Elles ont fait le printemps
- 2 - Amant de Psyché - Bandes de toile
- 3 - Seigneur - Préposition - Pronom - Cuivre
- 4 - Temps de séparation
- 5 - À lui - Opus - Fin
- 6 - Fait un choix
- 7 - Prix brut - Roi de Mycènes
- 8 - Sincère - Service de renseignements
- 9 - Individus peu recommandables
- 10 - Paresseux - Einsteinium - Orner de dessins
- 11 - Finissent derrière les barreaux
- 12 - Greffa - Tamise

VERTICALEMENT

- 1 - Elles ont fait le printemps
- 2 - Amant de Psyché - Bandes de toile
- 3 - Seigneur - Préposition - Pronom - Cuivre
- 4 - Temps de séparation
- 5 - À lui - Opus - Fin
- 6 - Fait un choix
- 7 - Prix brut - Roi de Mycènes
- 8 - Sincère - Service de renseignements
- 9 - Individus peu recommandables
- 10 - Paresseux - Einsteinium - Orner de dessins
- 11 - Finissent derrière les barreaux
- 12 - Greffa - Tamise

M.R



TÉLÉASSISTANCE

VOUS AIDER À GARDER VOTRE AUTONOMIE



ET TOUTES VOS PETITES MANIES.

AGIR CHAQUE JOUR DANS VOTRE INTÉRÊT
ET CELUI DE LA SOCIÉTÉ



SANTÉ



■ OPÉRATION SILHOUETTE ■

Ceux d'entre nous qui ont eu récemment l'occasion de se rendre à l'hôpital, ont pu remarquer, à l'entrée, des figurines en carton représentant un homme et une femme qui proclament «Nous sommes les représentants des usagers».

De quoi s'agit-il ?

L'opération Silhouette propose, depuis septembre 2024, à chaque établissement de santé de Nouvelle-Aquitaine, d'installer dans ses locaux la silhouette grandeur nature, de style bande dessinée, d'un homme et d'une femme affirmant haut et fort «Nous sommes les représentants des usagers, nous vous informons et défendons vos droits, vous pouvez nous contacter». Cette action régionale est portée par France Assos Santé Nouvelle-Aquitaine, financée par l'Agence Régionale de Santé de Nouvelle-Aquitaine et soutenue par les délégations régionales de la Fédération Hospitalière de France (FHF), de la Fédération de l'Hospitalisation Privée (FHP), de la Fédération des Établissements Hospitaliers et d'Aide à la Personne Privés Solidaires (FEHAP). L'opération Silhouette a pour objectif de faire largement savoir aux patients et à leur famille qu'il existe, dans chaque établissement de santé, des bénévoles issus d'associations qui exercent le mandat officiel de représentants des usagers. Quelques semaines après son lancement, cette opération remporte un franc succès avec plus de 200 silhouettes installées sur 167 sites de 100 établissements.

Les porte-paroles officiels des patients et de leur famille -
Les représentants des usagers ont pour mission principale de porter la parole des usagers des établissements de santé afin d'améliorer la qualité de leur prise en charge. Ils sont les garants

du respect de leurs droits et de leurs intérêts. Dans les hôpitaux ou en clinique, ils organisent notamment des permanences d'écoute dans les espaces ou les maisons des usagers. Ils peuvent aussi accompagner les patients et leur famille

dans leurs démarches, les informer sur leurs droits et être un interlocuteur en cas de plainte ou de litige. Au sein de la commission des usagers, qui est mise en place dans chaque établissement de santé, ils travaillent avec la direction et les représentants des différents corps de métiers pour améliorer le fonctionnement de l'hôpital, mieux répondre aux besoins des patients, de leurs proches, et faire respecter leurs droits. Ils ont accès aux plaintes et réclamations des usagers et veillent à ce qu'une réponse convenable leur soit apportée. Les thématiques abordées dans les commissions des usagers sont très variées. Elles portent le plus souvent sur le consentement aux soins, les frais de prise en charge, l'accès au dossier médical, la prise en charge de la douleur, la fin de vie, la bientraitance, les incivilités, la sécurité, la vie quotidienne (repas, parking, confort...).



De vrais partenaires pour les établissements de santé

Pour les établissements de santé, il est important que les patients connaissent l'existence des représentants des usagers. Ils contribuent à faire remonter les problématiques rencontrées par les



patients et leur famille. Ces retours sont traités et analysés par les établissements. Ils participent directement à l'amélioration des prises en charge et à la sécurité des soins. Le vécu des patients est devenu un élément à part entière de la qualité des soins. Il est aujourd'hui pris en compte dans la certification des établissements de santé. L'opération Silhouette permet de renforcer l'association des usagers et de leurs représentants à la vie et au fonctionnement des établissements.

Des bénévoles membres d'associations locales agréées, dont Générations Mouvement

Les représentants des usagers sont issus de la loi du 4 mars 2002 sur le droit des malades et la qualité du système de santé. Ils doivent être membres d'associations de santé agréées «usagers de santé» par le ministère de la santé. Ils sont nommés par le directeur de l'Agence Régionale de Santé. Ces associations sont réunies au sein de France Assos Santé qui assure la formation continue des représentants des usagers, anime leur réseau et veille à leur présence effective dans les établissements de santé.

Des acteurs de la démocratie en santé

Au-delà de leur présence dans les établissements de santé, les représentants des usagers siègent aux conseils territoriaux de santé, installés dans chaque département, et à la conférence régionale de la santé et de l'autonomie. Ils permettent, au sein de ces instances, d'intégrer les attentes des usagers aux politiques de santé mises en place par l'ARS Nouvelle-Aquitaine. La valorisation des représentants des usagers, notamment par l'opération Silhouette, constitue pour l'ARS Nouvelle-Aquitaine un levier pour soutenir l'expression des usagers et renforcer la démocratie en santé.

Certains membres de Générations Mouvement sont déjà représentants des usagers. N'hésitez pas à vous investir, les besoins sont immenses.

Géraldine Goulinet-Fité (Source : France Assos Santé - mail : ggouline-fite@france-assos-sante.org)



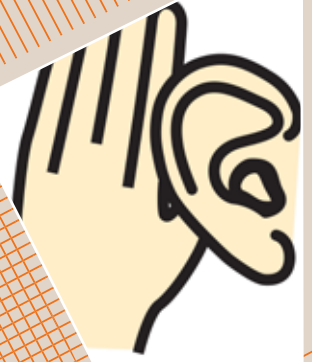
■ SANS GLUTEN ■

Qu'est-ce que le gluten ? Le gluten est un groupe de protéines végétales qui a un grand rôle en cuisine, notamment dans la confection de nombreuses préparations comme le pain, la pâtisserie, les sauces etc... Cette protéine se lie à l'amidon dans la farine, permettant une meilleure élasticité de la pâte et une meilleure liaison entre ces deux éléments. Le gluten peut être assimilé à de la colle.

Le régime sans gluten - Un régime sans gluten est le plus souvent adopté pour des raisons de santé, notamment en cas de maladie cœliaque. En présence



de cette maladie, particulièrement invalidante, aussi appelée «intolérance au gluten», la réaction du système immunitaire aux protéines de gluten est anormale, ce qui déclenche une inflammation, endommage la paroi de l'intestin grêle et réduit l'absorption du fer, du calcium et des vitamines. En France, on recense 700 000 cas de maladie cœliaque, sachant que près de 20 % des cas ne sont pas dépistés. Contrairement aux allergies alimentaires, les intolérances ne déclenchent pas de réactions immunitaires. Elles peuvent se manifester par des symptômes digestifs, tels que des maux d'estomac, des ballonnements, des diarrhées ou des problèmes de peau. Aucun traitement ne guérit la maladie cœliaque. Le seul traitement consiste à adopter un régime sans gluten tout au long de la vie, c'est-à-dire ne plus manger d'aliments contenant du blé, de l'orge ou du seigle. L'avoine ne renferme pas de gluten, mais peut être contaminée par les moissons. Les aliments à exclure sont : le pain, les viennoiseries (brioches, bagels, croissants etc..) et les pâtisseries (gâteaux, tartes etc..), les pâtes alimentaires (spaghettis, macaronis etc..), les biscuits salés ou sucrés, la plupart des céréales pour le



petit déjeuner, les aliments panés etc. Pour remplacer les produits contenant du gluten, utiliser le riz, le maïs, le sarrasin, les pommes de terre. En cas d'intolérance au gluten, il est conseillé de consulter un médecin et un diététicien. Si aucun médicament n'est utile pour traiter une intolérance au gluten, il est parfois nécessaire, juste après le diagnostic : de corriger des carences alimentaires par exemple en fer (en cas d'anémie) ou en vitamine D (notamment pour prévenir l'ostéoporose) - D'envisager une hospitalisation en cas de malnutrition importante, pour mettre en place une réalimentation (situation concernant surtout les patients diagnostiqués tardivement). Les personnes souffrant de la maladie cœliaque (intolérance au gluten) peuvent demander la prise en charge de certains produits sans gluten auprès de l'assurance maladie. Cette prise en charge est exclusivement réservée aux personnes ayant obtenu un accord de prise en charge pour la maladie cœliaque, confirmée par biopsie digestive.

Jean-Michel Deyris (Source : retraités au village - fédération de la Sarthe)

■ PARLONS AUDITION - HEIN... ■ QU'EST-CE QUE TU DIS ?

Le club de l'Oustaou de Gujan-Mestras, en partenariat avec Audika (Gujan - Biganos), a proposé à ses adhérents, en novembre dernier, une sensibilisation sur le «bien entendre pour bien comprendre» par un dépistage gratuit de l'audition. Plusieurs audioprothésistes étaient présents pour effectuer les tests. Les signes qui montrent qu'il est temps de passer un test auditif incluent des difficultés à comprendre les conversations, la nécessité d'augmenter le volume de la télévision, de faire répéter ou encore une sensation de bourdonnement dans les oreilles. L'audition est essentielle pour la communication et les interactions sociales. Suivre régulièrement l'état de son audition offre de nombreux avantages, notamment la détection précoce des problèmes auditifs. La prévention permet

d'éviter bon nombre de complications qui peuvent malheureusement dans certains cas générer une situation de handicap. C'est au sein même du club que plus de 40 adhérents ont accepté de se faire dépister. Un bilan a été remis à chacun. Les



audioprothésistes ont proposé, pour ceux qui le souhaitent, un diagnostic plus approfondi, un accompagnement, des conseils et si nécessaire un devis pour un appareillage personnalisé, sachant qu'Audika propose des réductions non négligeables sur présentation de la carte annuelle d'adhérent à Générations Mouvement. L'après-midi s'est terminé par une miniconférence sur l'audition, suivie d'un goûter amical et convivial offert par notre prestataire.

Club de l'Oustaou de Gujan-Mestras





■ LAYER CAKE SANS GLUTEN ■ AUX MARRONS

Pour 6 personnes

Cuisson : 45 minutes - Préparation : 35 minutes

Ingrédients :

- 500 g crème de marrons (confiture vendue dans le commerce)
- 100 g de marrons glacés
- 20 cl de crème fraîche
- 75 g de beurre
- 4 œufs
- 100 g de sucre blond de canne
- 50 g de farine de riz
- 50 g de fécule de pommes de terre
- 10 cl de crème de coco placée au réfrigérateur.



Préparation de la génoise sans gluten

Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
Fouetter les jaunes vivement avec 90 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et prenne du volume.
Incorporer ensuite la fécule et la farine.
Monter les blancs en neige ferme. En prélever 2 cuillerées pour fluidifier le mélange précédent puis incorporer délicatement le reste des blancs d'œufs, en évitant de les écraser.

Verser la pâte dans trois moules identiques chemisés de papier cuisson. Enfourner pour 20 à 25 minutes de cuisson à 180 degrés : la génoise doit être légèrement dorée en surface.

Laisser refroidir puis décoller le papier de cuisson.

Réalisation de la crème de marrons

Ajouter à la confiture de marrons, le beurre ramolli en pommade et 20 cl de crème, en battant le tout ensemble.

Monter le layer cake

Égaliser à la même taille les trois génoises bien froides. Tartiner généreusement le premier tronçon de crème de marrons, déposer par-dessus le deuxième morceau de génoise. Napper du reste de crème de marrons et disposer le dernier tronçon de génoise.

Agrémenter de chantilly de coco.

Monter la crème de coco bien froide en chantilly à l'aide d'un batteur électrique ou d'un robot ménager, à la fin y incorporer 10 grammes de sucre. Napper le layer cake de chantilly à l'aide d'une spatule, émietter grossièrement les marrons glacés et décorer le dessert avec les marrons émiettés. Réserver le layer cake une heure au frais avant dégustation.

Solange Bimont (Source : Internet Ameli –
Recette : marmiton)



DOSSIER du MOIS



■ IA – L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE ■

On entend de plus en plus parler d'intelligence artificielle. Sous ce terme un peu mystérieux, qu'entend-on exactement ? L'intelligence artificielle (IA) est un domaine de l'informatique qui vise à créer des systèmes capables d'effectuer des tâches qui, normalement, nécessitent l'intelligence humaine. Ces tâches incluent des compétences comme la compréhension du langage naturel, la reconnaissance d'images, la prise de décision, la résolution de problèmes, ou encore l'apprentissage à partir de données. Le terme «intelligence artificielle» peut sembler impressionnant ou abstrait, car il évoque souvent une imitation de l'intelligence humaine. Cependant, il faut comprendre que l'IA, bien qu'efficace dans des tâches spécifiques, n'est pas consciente ou capable de réfléchir comme un humain. La plupart des IA actuelles sont «**étroites**» (spécialisées dans un domaine précis), et non «**générales**» (ayant une intelligence polyvalente proche de celle des humains). En résumé, l'IA est un outil



puissant qui transforme de nombreux aspects de notre société, mais ce n'est pas une «intelligence humaine» au sens strict. **Cela va-t-il bouleverser nos habitudes. Et si oui, dans quels domaines ?** Oui, l'intelligence artificielle (IA) bouleverse déjà nos habitudes et continuera à transformer profondément de nombreux aspects de notre vie. L'IA a ou aura un impact significatif, accompagné de changements concrets dans nos habitudes : **travail et emploi, santé, éducation, consommation et commerce,**

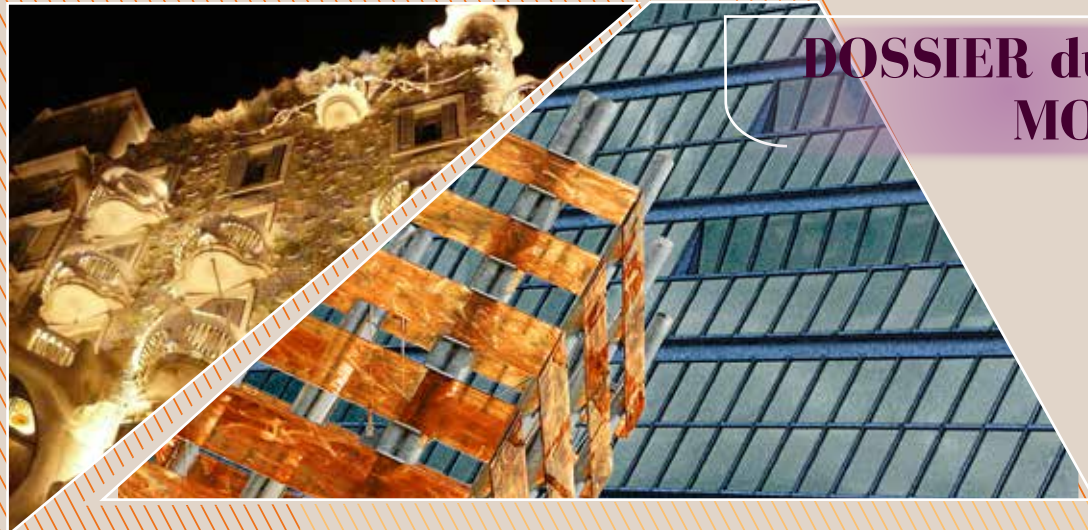
mobilité, vie quotidienne et maison, finance, divertissement et créativité... L'IA transforme les **tâches répétitives**, rend nos **expériences plus personnalisées** et nous pousse à développer de nouvelles **compétences technologiques**. Les domaines les plus impactés seront ceux liés



à l'information, la productivité et les interactions humaines. Si certains changements peuvent être intimidants, ils offrent également d'énormes opportunités pour améliorer notre qualité de vie et alléger nos routines. **Devons-nous en avoir peur ?** L'idée de craindre l'intelligence artificielle (IA) est compréhensible, car elle touche à des aspects essentiels de nos vies et de notre société. Cependant, plutôt que d'aborder l'IA avec une peur irrationnelle, il est important de comprendre les **risques réels**, mais aussi les **opportunités**



DOSSIER du MOIS



qu'elle offre : faut-il avoir peur ? Non, mais il faut être vigilant. L'IA est un outil puissant qui peut transformer nos vies de manière positive, mais elle présente des défis qu'il faut anticiper. Une approche équilibrée, ni apocalyptique, ni naïve, est essentielle. En comprenant mieux ses implications et en mettant en place des garde-fous, nous pouvons tirer parti des bénéfices de l'IA tout en minimisant ses risques. Les évolutions semblent aller très vite. Devons-nous nous attendre à un changement brutal ou bien s'agira-t-il d'une évolution plus lente ? Quels sont les domaines de notre vie courante qui seront impactés ? L'évolution de l'intelligence artificielle (IA) se déroule à un rythme rapide dans certains domaines, mais son adoption dans notre vie quotidienne sera probablement une **évolution progressive** et **sectorisée**, plutôt qu'un changement brutal. Cependant, la perception du rythme dépendra des avancées technologiques, des politiques publiques et de la manière dont les entreprises et les individus adoptent ces technologies. L'évolution sera **progressive** pour permettre aux infrastructures, aux législations et aux utilisateurs

au monde de demain (pensée critique, créativité, collaboration humaine). **Adopter progressivement** - Tester et adopter les outils IA dans la vie quotidienne pour en tirer profit, tout en restant vigilant sur les limites et les risques. L'IA est une opportunité si nous l'abordons avec anticipation et discernement.

Marc Bagur – consultant /conférencier
www.marcbagur.com - consultant@marcbagur.com

PROPOSITION DE VOYAGE À BARCELONE ET LA COSTA DORADA DU 12 AU 16 MAI 2025 - 5 JOURS / 4 NUITS

Au nord-est de l'Espagne, la région de la Catalogne est connue pour ses stations balnéaires animées sur la Costa Brava et pour le massif des Pyrénées. Sa capitale Barcelone comporte un quartier gothique historique, le mail piéton de La Rambla, des musées et plusieurs plages. Pour admirer les œuvres typiques de l'architecte moderniste Antoni Gaudí, il faut se rendre à la basilique de la Sagrada Família ou au parc Güell, qui est orné de pièces colorées en mosaïque.

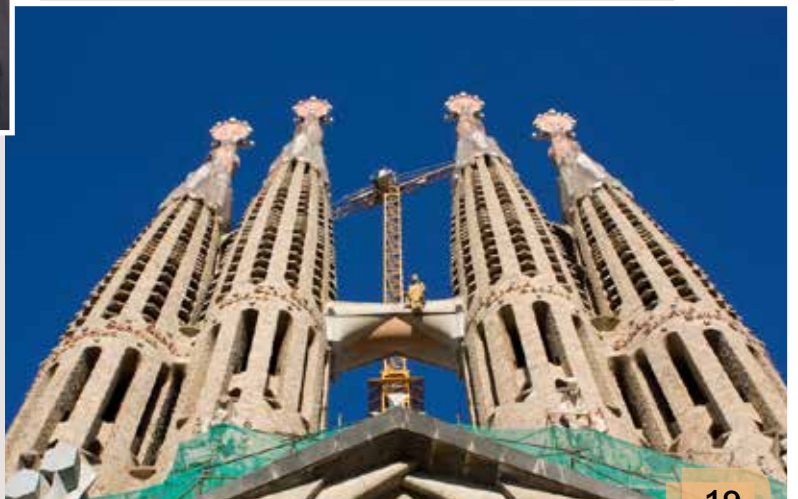
Jour 1 - Départ de votre localité en autocar grand tourisme en direction de l'**Espagne**.

Petit-déjeuner et déjeuner en cours de route. Arrivée en fin d'après-midi, installation en **hôtel 3* normes locales**, situé à Calafell. **Cocktail de bienvenue**. **Dîner, soirée animée**, et nuit à l'hôtel.



de s'adapter. Toutefois, dans certains secteurs, des ruptures brutales sont possibles si une innovation décisive arrive soudainement.

Les secteurs les plus touchés seront le **travail**, la **santé**, l'**éducation**, la **consommation**, la **mobilité**, et la **maison**. À terme, quasiment tous les aspects de notre vie quotidienne seront influencés par l'IA. **Comment s'y préparer ?** : **S'informer** - Rester à jour sur les technologies IA pour mieux comprendre leur impact. **Se former** - Développer des compétences adaptées



DOSSIER du MOIS



Jour 2 - Départ pour **Reus**. **Visite guidée** de la ville, qui abrite de nombreux édifices réalisés par les plus célèbres architectes modernistes. Étonnamment, leur maître, Antoni Gaudí, né ici, n'en a construit aucun. **Visite du Centre Gaudí** - Le Centre Gaudí est l'hommage que Reus a consacré à son illustre enfant et le seul centre d'interprétation sur la vie et l'œuvre de Gaudí. Un espace doté d'infrastructures les plus modernes et de la dernière technologie audiovisuelle, créé pour que le visiteur ouvre ses sens et son esprit à de nouvelles expériences. **Déjeuner** au restaurant. L'après-midi, **visite des Caves Marc Vidal**, réputées en Catalogne pour leur production de vin «Terra Alta» et de Cava. **Dégustation de divers produits**. Dîner, soirée et nuit.

Jour 3 - Départ vers **Barcelone** pour une **visite guidée** de cette majestueuse cité catalane bordée par la Méditerranée. **Tour panoramique de la ville**, les



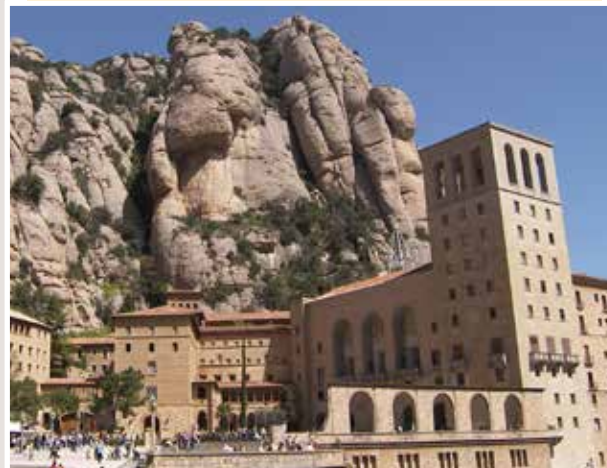
grandes avenues avec les façades de Gaudí, la colline de Montjuich où sont installées les installations sportives des J.O. 92, le port, le quartier gothique, les Ramblas... Entrée au **Parc Güell**. Le parc doit son nom à Eusebi Güell, un riche entrepreneur passionné par les œuvres de Gaudí qui a été l'un de ses principaux mécènes. Même si à l'origine l'idée principale était de construire un complexe résidentiel de luxe, au fil des années cette idée a été avortée et un parc digne d'un conte a été construit à la place. Retour à l'hôtel. **Dîner, soirée** et nuit.

Jour 4 - Départ avec votre guide vers **Montserrat** pour une **visite guidée** ; le sanctuaire de la Vierge Marie de Montserrat et son monastère bénédictin,



qui, depuis près de 1000 ans, est au service des pèlerins du monde entier, qui viennent vénérer la Vierge Noire (appelée aussi «La Moreneta», sainte patronne de la Catalogne). **Déjeuner**. Arrêt sur le retour à Barcelone pour la **visite de la Sagrada Família** (visite sujette à disponibilité). C'est l'un des exemples les plus connus du modernisme catalan et un monument emblématique de la ville. Œuvre inachevée de l'architecte Antoni Gaudí, la Sagrada Família est située dans le quartier du même nom. L'architecte a conçu une minutieuse symbologie qui fait de cet édifice un poème mystique. Retour à l'hôtel. Dîner, soirée et nuit.

Jour 5 - Route vers votre localité. **Déjeuner** en cours de route. Arrivée en soirée.



MONSIEUR AZNAVOUR



LECTURE



■ COUPS DE CŒUR POUR UN LIVRE, ■ UN FILM OU UN SPECTACLE

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

■ COUP DE CŒUR POUR UN LIVRE

J'ai lu avec plaisir «Le barman du Ritz» de Philippe Collin, paru en 2024. Ce récit retrace une période sombre de notre histoire : la vie à Paris pendant l'occupation, lors de la seconde guerre mondiale. Mais pas n'importe où, le personnage principal n'est autre que le barman de l'hôtel Ritz, palace parisien situé place Vendôme, l'un des endroits les plus prestigieux de notre capitale. Frank, lui-même juif autrichien, est arrivé dans ce palace après s'être formé à New York dans les hôtels les plus renommés. Il y a croisé des célébrités et c'est ce qui se reproduit au Ritz. De l'arrivée des Allemands jusqu'à la Libération, nous croisons des personnages troubles mais hauts en couleurs, de l'Allemand Göring à Coco Chanel, Sacha Guitry et la patronne de l'hôtel, Mme Ritz. Nous découvrons un monde décalé. Pendant que les Parisiens meurent de faim, la vie du palace se poursuit comme si de rien n'était, entre fêtes, dégustation des meilleurs cocktails, champagnes renommés et grands crus. Naturellement des intrigues se nouent et se dénouent au fil des pages, le tout mené par une histoire d'amour platonique. Une découverte de ce qui a fait une page de notre histoire.

(Jean-Michel Deyris)

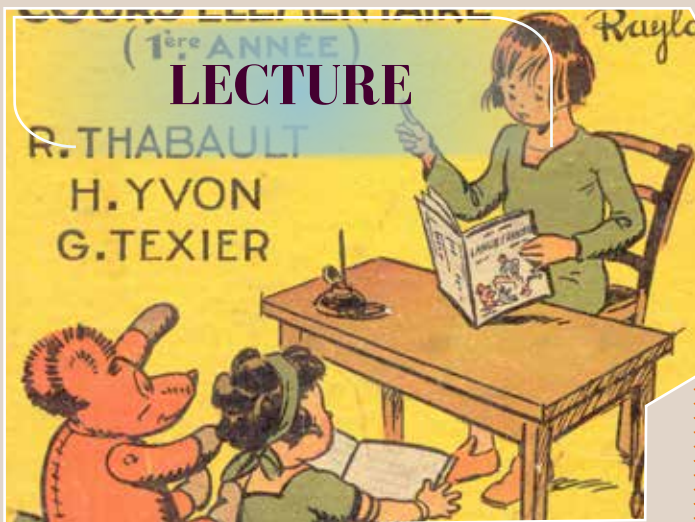


■ COUP DE CŒUR POUR DES FILMS

Le comte de Monte-Cristo, film sorti en juin avec Pierre Niney. J'ai vu avec plaisir ce film tiré de l'œuvre d'Alexandre Dumas. Trois heures de projection, un Pierre Niney à la hauteur du personnage, ce film vous prend jusqu'à la dernière minute. Le film en lui-même est très beau, avec des images superbes et une mise en scène excellente. C'est l'occasion de lire ou relire le roman, même si le film prend probablement certaines libertés avec lui.

Monsieur Aznavour - Ce film retrace la vie d'un des plus célèbres chanteurs de variétés de notre époque, Charles Aznavour, décédé en octobre 2018. Fils d'immigrés arméniens, il devient au fil des années l'un des plus grands chanteurs français, alors que sa voix voilée ne le prédisposait pas à la chanson. Nous le retrouvons dans sa vie, en particulier auprès d'Edith Piaf. Monument de la chanson, il a à son palmarès plus de 1000 chansons. Le film est superbement interprété par un Tahar Rahim qui se glisse dans le personnage. Un film magnifique.

(Jean-Michel Deyris)



COUP DE CŒUR POUR UN SPECTACLE

Je voudrais vous faire part d'un coup de cœur ! Je feuilletais, comme chaque jour, le journal régional, lorsque je vois l'annonce d'un spectacle. Si vous voulez rire et apprendre sur la justice, découvrez «**Sébastien Wust**» dans son seul en scène «**Maître, vous avez la parole**», au Bateau Lyre au Barp. Sébastien Wust, pendant dix-huit ans, a exercé au barreau de Marseille, puis s'est reconverti en tant qu'humoriste au stand up. Il nous livre sa vision de la justice sur un ton décalé et sans filtre. Son show est drôle et instructif. Son humour au second degré s'attaque à de nombreux clichés. Il fait participer la salle, déambule dans sa robe d'avocat, s'agite sur une musique entraînante ! C'est un spectacle joyeux. À peine descendu de scène, il vient échanger avec son public. Bref, c'est une excellente soirée à passer en famille. On peut le retrouver sur les réseaux sociaux, les ondes radio comme «rire et chanson», etc. Humour, origine des expressions employées, tout prend son sens et nous nous régalaons pendant une heure et demie. Si vous en avez l'occasion, découvrez ce talent !

(Anne Dumas)



Réponses aux jeux

MOTS CROISÉS

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

SUDOKU

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

CALENDRIER DES MANIFESTATIONS 2025

(Prévisions - Des informations complémentaires seront envoyées pour chaque manifestation)

FÉVRIER

Concours de dictée

Jeudi 20 février, à Arzac, Blasimon, Galgon, Mios.

MARS

Concours de tarot

Date à préciser, à Blasimon.

AVRIL

Concours de poésie

Thème : insectes de nos jardins, envoyez vos œuvres avant le 30 avril à la fédération.

Concours de photos

Thème : insectes de nos jardins, photos à envoyer à fdcar-33@wanadoo.fr

Assemblée générale et fête de l'amitié

Date à préciser, à Montussan.

Marche départementale

Lundi 14 avril, à Gujan-Mestras.

JUIN

Concours départemental de pétanque

Début du mois, date et lieu à préciser.

SEPTEMBRE

Journée de la forme et de la détente

Mardi 9 ou jeudi 11 septembre, à Hostens.

NOVEMBRE

Spectacle à La Coupole à Saint-Loubès

Lundi 3 novembre, revue d'époques avec chants et musiques d'Europe.

Concours régional de belote

Date à préciser, à Arzac

NOVEMBRE / DÉCEMBRE

Projet d'un concours de **scrabble** en fin d'année.

VOYAGES

- Le Lubéron du 3 au 10 mai 2025 (ANCV)
- Barcelone et la Costa Dorada du 12 au 16 mai 2025
- Les Pouilles du 4 au 11 octobre 2025



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 Prudential et de Résolution située 61 rue Taillbout 75009 Paris - 0 800 250 250 (Service à appel gratuits) - groupama.fr - Crédit photo : Aurélien Chauvaud - Création : Agence Marcel. Septembre 2016. Imprimerie Groupama Niort.

