



HIVER 2025/2026 n°122

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

CHARTE GRAPHIQUE,

ASSISTANCE RÉDACTIONNELLE,

MISE EN PAGE ET RÉGIE PUBLICITAIRE

Créa Diffusion (Marsas)

IMPRESSION

Laplante (Mérignac)

CRÉDIT PHOTOS

Clubs de (Gujan-Mestras, Pompignac, Rauzan, Sauveterre-de-Guyenne, Soussans), Fédération Générations Mouvement Lot-et-Garonne, Jean-Michel Deyris - Bernard Lavidalie - Nicolas Lavidalie, Richard Heyes, Naval S, Caterina Policaro, Angel de los Rio, Jl from sunset, Domollie, Fairfax County, Gregory Ackland, Keith Roper, Tom Magliery, Zulemyan Nadya, Copsadmirer, DPP Law, Fourbyfourblazer, Informedmag, Office of Public Affairs, Toni Verdú Carbó, VCU Capital News Service, Abarth500, Hideya Hamano, Muzina Shanghai, Ryohei Noda, Tatsuo Yamashita, Alex D, Borghy52, Christian Kortum, Corey Seeman, Dawn Ellner, Frank van Dongen, Hussain Al-Ahmed, Jeremy Miles, Joanbrebo, Jonathan Cutrer, Laurent Echiniscus, Lin Judy, Lukas B0, Lynette Fieschi, Mariano Mantel, Michael Levine-Clark, Nekonokone, Patrick Vierthaler, Stella, Total Heliski, Uwe Schwarzbach, Veit.

19 mars 1992 – ISSN : N°116 858 16



SOMMAIRE

Édito	3
Informations fédérations	4 à 9
Vie des clubs	10 à 13
Détente et jeux	14
Cuisine	15
Repas japonais - Soupe miso	
Crevettes tempura	
Santé	16 à 17
Arrêter de fumer	
Icope - Vieillir en bonne santé	
Asept - Rythmez-vous !	
Dossier du mois	18 à 20
Seniors face à la délinquance	
Prévention du cambriolage	
Lecture	21 à 23
Coups de cœur pour un film, un livre	
Train ou gabarre ?	
Réponses aux jeux	23
Concours de poésie	24

ÉDITO



LE MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à toutes et à tous,

En ces tout premiers jours du mois de janvier, la parution de la lettre des aînés me donne l'occasion de présenter à chacune et chacun d'entre vous mes meilleurs vœux pour 2026. Vœux pour votre santé en tout premier lieu, tant nous savons que c'est la condition première pour faire tout le reste. Vœux de rencontres amicales, pour des repas, pour des concours de tarot, de belote et de pétanque, pour des dictées, des sorties, des voyages. Mais aussi pour la participation aux concours proposés par notre association : photo, poésie, nouvelles. Tout au long de l'année qui vient, les occasions de nous retrouver ne manqueront pas. 2025 a permis à chacune et à chacun de participer aux manifestations, en tant que bénévole ou simplement en étant là. Merci à vous tous, votre présence montre l'utilité de nos actions et c'est notre récompense.

Pour 2026, vous trouverez les propositions dans ce numéro. Elles sont nombreuses. Comme je vous l'avais annoncé, cette année verra le cinquantenaire de notre fédération nationale. Fidèles à la démarche de responsabilité sociale qui est dans les gênes de Générations Mouvement, nous souhaitons nous préoccuper de l'environnement à notre niveau. C'est pour cette raison que l'opération «50 ans, 50 tonnes» a été lancée. Au niveau national, nous avons fait le pari, tous adhérents confondus, de ramasser les déchets, en particulier plastiques, qui encombrent et dégradent notre environnement. En Gironde, nous réfléchissons sur une marche qui nous permettrait de ramasser ce qui a été laissé là par des personnes peu au fait de ces préoccupations. D'ores et déjà, lors de vos marches parfois hebdomadaires, vous pouvez commencer cette action. Des sacs sont à votre disposition à la fédération. Un petit article dans ce journal fait un focus sur cette opération importante. Je vous renouvelle tous mes vœux, en attendant d'avoir le plaisir de vous rencontrer.

Jean-Michel Deyris



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 préoccuez pas des éventuelles coquilles d'orthographe ou de formulation, nous corrigons 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

Envoyez 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

INFORMATIONS FÉDÉRATIONS



SUCCÈS POUR LA JOURNÉE DE LA FORME

La Journée de la Forme organisée par Générations Mouvement s'est tenue le 9 septembre sur la base de loisirs d'Hostens. Bénéficiant d'une météo particulièrement clémente, les participants ont pu profiter pleinement du cadre naturel du site. Tout au long de la journée, diverses activités étaient proposées : marche, pétanque, belote, tarot et tir à l'arc favorisaient les échanges et la convivialité. Le repas a constitué l'un des temps forts de la rencontre, avec la traditionnelle paella, très appréciée. Au total, 250 personnes ont participé à cette journée, placée sous le signe du bien-être, du partage et de la détente.

Jean-Michel Deyris



CONCOURS DÉPARTEMENTAL DE BELOTE

Le concours de belote organisé à Gazinet le 21 novembre par la fédération de Gironde de Générations Mouvement a connu un très beau succès. Dans une ambiance particulièrement conviviale et chaleureuse, les joueurs se sont retrouvés pour partager un agréable moment de détente et de bonne humeur. Fidèle aux valeurs de l'association, chacun est reparti avec une récompense, preuve d'un esprit de partage et de convivialité très apprécié. La journée s'est prolongée autour d'un délicieux cassoulet, savouré dans une atmosphère joyeuse et amicale, renforçant encore les liens entre les participants. Mesdames Nicole Xans et Annie Duhard se sont particulièrement distinguées.

Jean-Michel Deyris



LA BOULE DE FORT

Nos amis de la région Val de Loire, adhérents de Générations Mouvement (départements de l'Indre-et-Loire, de la Sarthe et du Maine-et-Loire) jouent à la boule de fort, jeu peu

connu dans notre région. **Mais de quoi s'agit-il ?** La boule de fort est classée comme jeu traditionnel des Pays de la Loire dans l'inventaire du patrimoine culturel immatériel français par le ministère de la Culture. La boule utilisée a son centre de gravité légèrement décalé (côté fort) par rapport à la bande de roulement (cercle de métal), ce qui a pour conséquence qu'elle ne suit jamais une trajectoire rectiligne, tandis que le terrain aux bords relevés, extrêmement «roulant», la fait en outre lentement zigzaguer. **Le jeu :** la boule de fort est un jeu qui consiste à lancer des boules pour s'approcher le plus possible d'un cochonnet appelé maître ou petit (d'une taille comprise entre 80 et 90 mm) afin de marquer des points. Les difficultés proviennent du fait qu'un côté de la boule est plus lourd (plus «fort»), ce qui l'entraîne dans sa direction, et du fait que les bords de la piste ressemblent à une section de gouttière. Les boules peuvent mettre plus d'une minute pour atteindre leur destination, d'où des parties très longues, jusqu'à trois heures. Les particularités de ce sport de boules sont principalement : une boule d'un peu moins de 13 centimètres de diamètre,

méplate, en bois dur (buis, cormier ou frêne) ou en plastique, cerclée d'acier, dont le centre de gravité est légèrement décalé de par la forme de la boule et réglable grâce à une vis coulissante vers le «côté faible» ou le «côté fort» (d'où le nom du jeu) ; un terrain en forme de gouttière particulièrement grand : de 18 à 24 m de long sur 5 à 6 mètres de large, dont les bords longitudinaux sont relevés de trente à quarante centimètres ; des chaussons de feutre, dont le port est obligatoire, pour protéger la piste en résine (le sol était jadis en terre battue).

Jean-Michel Deyris
(sources fédération nationale et wikipédia)

INFORMATIONS FÉDÉRATIONS



■ DES NOUVELLES DE NOS VOISINS DU LOT-ET-GARONNE ■

Depuis près de 40 ans, la fédération du Lot-et-Garonne organise chaque année un grand concours de chorales au profit de l'association Retina. Cet évènement, désormais bien ancré dans la vie culturelle du département, réunit une dizaine de chorales locales, chacune venant mettre son répertoire et son énergie au service d'une cause solidaire. Chaque année le lieu d'accueil change, afin de permettre à l'ensemble du territoire de profiter de cette manifestation musicale. Cette rotation contribue à dynamiser les communes



participants et à faciliter la venue des spectateurs qui peuvent ainsi découvrir ou redécouvrir des villages, des salles de spectacle, des églises du Lot-et-Garonne. L'entrée est proposée à un tarif volontairement accessible afin de permettre au plus grand nombre de participer à cette action caritative. Les chorales présentent des styles variés : de la musique classique à la variété en passant par les chants traditionnels et contemporains. Cette diversité fait la richesse du concours et offre au public un véritable voyage musical. C'est un grand moment d'échange, de partage et de convivialité, qui permet aux personnes de se rencontrer grâce à la musique et de soutenir en même temps une association qui œuvre pour la recherche dans le domaine de la santé. L'an dernier une chorale de Gironde, «Florilège musical», s'est jointe à celles du Lot-et-Garonne, renforçant encore la dimension

interterritoriale et amicale de ce rassemblement. En 2026 cette belle manifestation aura lieu à Casteljaloux le 19 avril. Elle promet une nouvelle fois d'être un temps fort de la saison culturelle du département.

Jean-Michel Deyris

■ HOMMAGE À ROGER PRA LE CLUB DU BON TEMPS DE COURS-DE-MONSÉGUR EST EN DEUIL

Le 8 août dernier, la disparition soudaine de Roger nous a tous beaucoup émus, tant il était apprécié de tous. À 91 ans, il était le doyen de notre club, mais surtout, il a été notre président pendant de nombreuses années. En 2009, sans l'avoir sollicité, il a été élu président par notre conseil d'administration à la suite de la démission de Marcel Torlet. Grâce à son écoute des autres, sa disponibilité, son calme, sa bienveillance et son empathie, il a su redonner du dynamisme et de la sérénité à notre club. Jusqu'en 2022, où il a souhaité laisser sa place à quelqu'un de plus jeune et prendre un peu de repos, il a consacré une grande partie de son temps à notre club. De fait, sous sa présidence, celui-ci s'est beaucoup développé, voyant le nombre de ses adhérents augmenter, grâce aux différentes propositions de sorties, repas, activités diverses (jeux de société, marche, conférences...). Il va beaucoup nous manquer et le club présente à Charlette, son épouse, à ses enfants et ses petits-enfants, ses sincères condoléances.

Annick Dutheil



INFORMATIONS FÉDÉRATIONS



■ ORIGINES DU JEU DE QUILLES ■ DANS LES LANDES

Profondément ancrés dans l'identité rurale du sud-ouest, les jeux de quilles occupent depuis des siècles une place singulière dans les Landes de Gascogne. Leur origine lointaine remonte à des pratiques européennes très anciennes, héritées à la fois des traditions antiques et des jeux populaires du Moyen Âge. Dans les Landes, ces jeux se sont développés au cœur de la vie pastorale



et paysanne, comme divertissement privilégié lors des fêtes de village, des foires et des rassemblements communautaires. La forme la plus emblématique est celle des quilles de six caractérisée par une formation en potence et l'usage d'une boule ovoïde lancée en cloche. Cette variante probablement issue de pratiques locales fixées entre les 18^e et 19^e siècle constitue aujourd'hui l'une des expressions les plus vivantes du patrimoine ludique landais. D'autres formes ont coexisté ou subsistent encore, comme les quilles de 9, influencées par les régions voisines, ou les quilles de 3, considérées comme l'une des plus anciennes des jeux de quilles en France rurale.

Bien plus qu'un simple divertissement, le jeu de quilles a longtemps été un repère social : il rythmait les fêtes patronales ; accompagnait les grands moments de la vie agricole et rassemblait les habitants autour d'un savoir-faire partagé. Sa pratique s'est modernisée au 20^e siècle avec la création d'associations de fédérations locales qui ont œuvré à préserver et transmettre cette tradition. Aujourd'hui encore les quilles landaises témoignent d'un patrimoine vivant où se mêlent convivialité, adresse et mémoire des gestes anciens.

Jean-Michel Deyris

■ VOYAGE EN ITALIE - LES POUILLES DU 4 AU 11 OCTOBRE 2025.

Le 4 octobre, nous sommes présents à l'aéroport de Mérignac pour le départ vers Naples. Naples n'est pas à proprement parler dans les Pouilles, mais en Campanie. C'est à la faveur d'un changement involontaire de compagnie aérienne (merci Ryanair) que nous arriverons dans cette ville, avant de rejoindre en car la région des Pouilles. Une chance... nous pourrons visiter Naples, ce qui n'était pas prévu à l'origine. Le premier repas nous plonge dans l'Italie et ses pizzas, diversement appréciées par notre groupe. Arrivés dans les Pouilles, nous visitons Monte Sant'Angelo, perché sur les hauteurs du Gargano avec vue sur la campagne et la Mer Adriatique. Il s'agit d'un lieu de pèlerinage particulièrement prenant. Puis Manfredonia avec son château aux cinq tours. Nous visitons la ville de Barletta puis Trani et sa cathédrale, l'une des plus belles des Pouilles.

Le lendemain, c'est le départ pour Bari, capitale de la région. Nous rencontrons un vent violent, non prévu au programme. Nous découvrons la fabrication manuelle des pâtes dans une rue consacrée à cet artisanat. Certains(es) en ramèneront à la maison. Puis Polignano a mare, toujours accompagnés du même vent qui ne nous quitte plus. Il s'agit de la ville du chanteur Domenico Modugno, célèbre pour la chanson «Volare» qui nous surprend. En effet celle-ci a depuis été reprise par d'autres artistes, comme les Gipsy Kings et d'autres, mais dans un tempo différent et c'est celle-ci que nous avons dans l'oreille. Quoiqu'il en soit, nous nous faisons photographier les uns les autres devant la statue du chanteur, perchée sur une falaise devant la mer déchainée. Nous avons poussé notre chansonnette «Volare» en lisant les paroles suspendues tout le long de la rue principale. Départ ensuite vers le talon de la botte, vers Lecce puis Ostuni, connue comme la «ville blanche» à cause de son vieux centre historique peint à la chaux.

La fin de la semaine approche avec la visite

INFORMATIONS FÉDÉRATIONS



d'Alberobello / Locorotondo. Alberobello est classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. Ce lieu est connu pour son architecture unique, de drôles de maisons blanches aux toits coniques, en pierre grise, appelées des trulli. Quand on y est on a l'impression de se trouver au sein d'un décor tout droit sorti d'un autre temps. Nous faisons notre photo de groupe devant une de ces maisons typiques de la région. Promenade dans Locorotondo, connu comme un des plus beaux villages d'Italie, avec ses petites maisons blanches dispersées en cercles concentriques. La fin est proche, nous voici à Matera, l'une des plus vieilles citées habitées au monde. Nous reprenons la route de Naples pour le retour à Bordeaux aux aurores. Nous avons découvert cette région de l'Italie peu connue il y a quelques années mais qui a depuis retrouvé un intérêt certain qui ne nous a pas échappé.

Jean-Michel Deyris

2026 : CINQUANTENAIRE DE LA CRÉATION DE LA FÉDÉRATION NATIONALE DE GÉNÉRATIONS MOUVEMENT

L'année 2026 marquera un temps fort dans la vie de la fédération nationale Générations Mouvement : le cinquantenaire de sa création. Cinquante années d'engagement, de rencontres, d'initiatives culturelles, sportives et solidaires seront mises à



l'honneur tout au long de l'année. Pour célébrer cet anniversaire exceptionnel, de nombreux événements sont programmés partout en France, offrant à chacun l'occasion de participer, de créer, de se souvenir et surtout de partager. Parmi les temps forts annoncés, un concours de photographie



sera proposé autour du thème : «**l'eau dans tous ses états**». Ce thème riche et inspirant invite les participants à observer l'eau sous toutes ses formes : source de vie, élément naturel, matière en mouvement, paysage, symbole. Une opportunité de laisser libre cours à sa créativité, mais aussi de sensibiliser, à travers l'image, à la beauté et à la fragilité de notre environnement. La marche nationale qui se déroulera du 7 au 11 avril dans les magnifiques paysages des Hautes Pyrénées constituera un autre moment emblématique de ce cinquantenaire. Elle permettra aux adhérents venus de toute la France de se retrouver dans un cadre naturel exceptionnel, de partager un effort commun et de vivre ensemble un événement convivial et fédérateur. Ce sera l'occasion idéale de se rencontrer, d'échanger et de célébrer l'esprit de solidarité qui anime le mouvement depuis sa création. Du côté de la commission culture, des concours de nouvelles et de poésie viendront compléter ces célébrations. Ils seront organisés autour du thème : Il y a cinquante ans 1976. Ce retour en arrière offrira à chacun la possibilité de revisiter ses souvenirs, de raviver des moments marquants et d'exprimer au travers de l'écriture ce que cette époque représente encore

INFORMATIONS FÉDÉRATIONS



aujourd'hui. Une manière sensible et personnelle de faire vivre la mémoire collective et de relier les générations entre elles. *

*L'ensemble de ces manifestations témoignera de la vitalité de Générations mouvement et de son rôle essentiel dans la vie associative depuis un demi-siècle. 2026 sera plus qu'une année anniversaire : ce sera une année de créativité et de convivialité fidèles aux valeurs fondatrices du mouvement. Pour participer, appeler la fédération départementale 0607111210.



Opération «Générations Mouvement : 50 ans, 50 tonnes
- À l'occasion de ses 50 ans d'engagement, Générations Mouvement lance l'opération nationale «50 ans, 50 tonnes», une initiative solidaire, citoyenne et environnementale visant à collecter 50 tonnes de déchets à travers le territoire. Dans ce cadre, Générations Mouvement Gironde s'associe pleinement à cette démarche et s'engage activement à sa mise en œuvre au niveau départemental. Fidèle à ses valeurs de solidarité, de citoyenneté et de lien intergénérationnel, l'association souhaite mobiliser largement ses adhérents et partenaires autour de cette action fédératrice. **Des marches organisées en Gironde** - Afin de contribuer concrètement à l'objectif national, plusieurs marches de ramassage de déchets seront proposées dans le département de la Gironde. Ces actions, ouvertes à tous, permettront de réunir bénévoles, adhérents, familles et citoyens dans un esprit convivial et intergénérationnel. Ces marches seront l'occasion : d'agir concrètement pour la protection de l'environnement, de sensibiliser le public aux enjeux écologiques, de renforcer les liens sociaux et

intergénérationnels. Vous serez informés des lieux et dates de ces marches qui seront avant tout conviviales. Pour ce faire, la fédération nationale nous a dotés de sacs de 500 litres qui pourront recueillir les déchets. Ensuite, ces sacs seront pesés, photographiés avec le poids avant d'être remis à une déchetterie. Les photos et les poids seront communiqués à la fédération nationale qui comptabilisera l'ensemble.

Jean-Michel Deyris

CONCOURS PHOTO 2025

Les trois premiers prix du concours 2025 dont le thème était «insectes de nos jardins» ont été remis lors des journées nationales à Carqueiranne par notre partenaire Miléade. Retrouvez toutes les photos sur le site national www.generations-mouvement.org.

Pour rappel le thème du concours 2026 est «L'eau dans tous ses états». Clôture des envois le 27 février 2026. Le concours de nouvelles et le concours de poésie ont le même thème : 1976 il y a cinquante ans. Envoyez vos œuvres à la fédération qui transmettra. Au niveau de la fédération de la Gironde, nous aurons également un concours de dictée au mois de février. Des informations vous parviendront prochainement.

Jean-Michel Deyris

INFORMATION ON DÉMÉNAGE EN 2026

Une page va se tourner. Les bureaux de la MSA seront transférés courant juillet dans le nouveau quartier de Bordeaux : Belvédère, Boulevard Joliot Curie. Le bureau de Générations Mouvement suivra. Nous vous informerons en temps utile de notre nouvelle adresse.

Jean-Michel Deyris

INFORMATIONS FÉDÉRATIONS

3^e prix
Gérard Gourdin
Fédération de Charente-Maritime



CALENDRIER DES MANIFESTATIONS 2026

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

JANVIER

Concours de tarot

Vendredi 30 janvier, à Pompignac.

FÉVRIER

Concours de dictée

(Lieu et date à déterminer)

MARS

Assemblée générale

23 ou 30 mars, à Sauveterre-de-Guyenne.

MAI

Fête de l'amitié

11 ou 12 mai, à Lerm-et-Musset.



1^{er} prix
Bernard Priem
Fédération du Pas-de-Calais

JUIN

Concours départemental de pétanque
À Bruges, (date à déterminer).

SEPTEMBRE

Journée de la forme et de la détente
À Hostens, (date à déterminer).

OCTOBRE

Concours départemental de belote
Vendredi 16 octobre, à Sainte-Radegonde.

VOYAGES

- Carnaval de Nice (complet)
- Bretagne en mai juin (complet)
- Grèce en octobre



2^e prix
Gilles Alvernhe
Fédération de l'Aveyron

VIE des CLUBS



La remise des prix G à D : Yvon Técheney, président A4PM, Karine Desmoulin conseillère départementale, Alain Cuvillier, Maryline Gerlach, Corinne Cazade marraine du salon, à l'arrière-plan, Xavier Paris, maire-adjoint.



Maryline Gerlach

NOUVELLES DE MARTILLAC

(Club «Union et amitié» de Rauzan)

L'association GALA a organisé cet été de belles vacances pour 35 de ses membres, accompagnés par 11 bénévoles. Les séjours se sont déroulés dans les Pyrénées orientales, l'Hérault, le Cantal et le Morbihan, le tout sous un soleil radieux. Les participants ont pu découvrir ces régions dans une ambiance festive et conviviale.

Ces vacances resteront une fois encore un beau souvenir de convivialité et d'inclusion.

Jean-Michel Deyris

Karine Desmoulin, conseillère départementale, a félicité les participants pour la qualité de leur travail et a apprécié le rapprochement des diverses formes d'expression artistiques. Malgré le charme et l'intérêt dégagés par ce lieu, malgré le rapprochement de deux manifestations, la foule ne fut pas au rendez-vous et on n'a guère dénombré qu'environ 170 visiteurs et la vente de 137 livres, ce qui se situe dans la moyenne basse. Reconnaissions qu'en ce 15 et 16 novembre les centres d'intérêt ne manquaient pas : Journée verte, 15^e festival de cinéma VO (Version Originale), représentation

10E SALON DU LIVRE AUTOÉDITÉ DE GUJAN-MESTRAS, 1ER GRAND PRIX... UNE BELLE HISTOIRE POUR FINIR L'ANNÉE

(Club «A4PM» de Gujan-Mestras)

Le 10^e Salon du livre autoédité 2025 organisé par A4PM s'est tenu dans le vaste espace de la Maison des Arts, un lieu harmonieux baigné d'une grande luminosité. Les tables consacrées aux livres occupaient le centre cependant que la périphérie et les cimaises s'ornaient des créations des membres de l'Oustaou. Les deux associations travaillent désormais en partenariat. Entre autres originalités, ce salon présentait les publications autoéditées des autrices et auteurs aidés par A4PM mais aussi des indépendants venus du département et même d'ailleurs, soit 21 personnes présentant un choix de près d'une centaine de livres. Pour la première fois, le grand prix du salon du livre, organisé à l'initiative de Jean-Claude Cazade, était décerné. Il fut attribué à Maryline Gerlach pour son roman «Chut(e)», un policier. Ce prix lui a été remis par Corinne Cazade, marraine de cette dixième édition. Pour mémoire, elle était aussi à l'initiative du premier salon. Les membres du jury ont aussi choisi de remettre une récompense à Alain Cuvillier, un coup de cœur pour un cheminement littéraire obstiné avec déjà six ouvrages publiés et dont le dernier est le second tome d'une saga consacrée au monde viticole avec pour titre «Le vignoble de la discorde». Le salon a été inauguré par Xavier Paris, maire adjoint de Gujan-Mestras, qui s'est dit ravi que deux associations historiques se réunissent, y voyant une belle collaboration et une belle aventure humaine et culturelle.



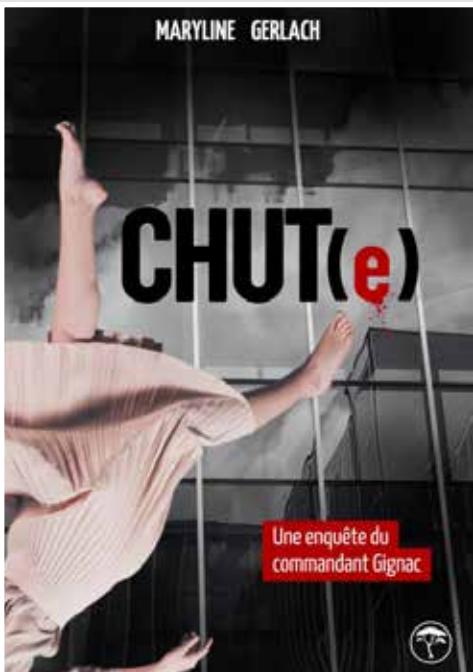
théâtrale de l'ATGM, compétition de voiliers, sans compter que l'icône du théâtre de La Teste, Olivier Marchal, occupait la scène. Il y avait donc pléthore d'activités. Un coup d'œil sur l'historique du salon montre un lien entre le nombre de visiteurs et le nombre d'exposants, le record fut battu en 2019 avec 36 auteurs ayant amené 200 visiteurs et suscité 200 ventes, l'exposition s'étant tenue à la salle des fêtes. Ce lieu du centre-ville a aujourd'hui disparu. Toutefois, l'autre record de ventes a été obtenu en 2024, avec 200 volumes, alors que le salon s'était déporté à La Sauve-Majeure pour une exposition en partenariat avec la commune.

Ginette Bléry

VIE des CLUBS



Alain Cuvillier



Les auteurs récompensés

Grand prix du Salon du livre autoédité :

«Chut(e)» - Maryline Gerlach

«Les rêves de Noémie Cazeaux, cadre chez Kolby, venaient de se heurter à la dure réalité du terrain : un escarpin à semelle vermillon gisait maintenant au seuil de la vie qu'elle venait de quitter.» Un destin se brise, fracassé au pied d'une tour de la Défense. Par un jour de canicule, un corps s'écrase à pleine vitesse, au terme d'une chute vertigineuse. Qu'est-ce qui a poussé Noémie Cazeaux, cadre haut placé dans une multinationale florissante, à se jeter dans le vide ? À moins que quelqu'un n'ait décidé de lui régler son compte... Saisis de l'enquête, le commandant Gignac et son adjointe, le lieutenant Violette Bassachaux, découvrent qu'au travail comme à la ville, Noémie n'avait pas que des amis. Rivalités professionnelles, conflits de famille... Ils ne reculeront devant rien pour lever le voile sur les secrets de la jeune femme. Au risque de se retrouver menacés à leur tour ? De la Défense à Bornéo, en passant par Bordeaux et le bassin d'Arcachon, les deux officiers de police seront entraînés dans un périple surprenant, sur les traces d'une victime aux multiples visages.

Coup de cœur pour un itinéraire littéraire obstiné : «Le vignoble de la discorde» – Alain Cuvillier

Au cœur du prestigieux vignoble de Saint-Émilion, ce roman nous plonge dans une lutte acharnée où les liens du sang se mêlent aux rivalités impitoyables. Lorsque Georges Martin disparaît, son héritage viticole devient le théâtre d'un conflit familial intense. Paul et Virginie, héritiers légitimes du domaine, doivent faire face à l'ambition et aux manœuvres sournoises de Vincent Lachaize, un banquier manipulateur prêt à tout pour s'approprier le vignoble. À travers Henri, le cadet influençable, Vincent tente de diviser la famille, exploitant ses rêves et ses faiblesses pour mieux le manipuler. Mais au milieu des intrigues et des trahisons, une figure inattendue émerge : Alice, longtemps restée en retrait, détient un dossier explosif qui va tout bouleverser. Entre traditions viticoles ancestrales et enjeux financiers, ce roman de terroir captivant nous entraîne dans une fresque où chaque personnage porte en lui un combat personnel. Amour, ambition, regrets et espoirs s'entrelacent dans un récit aussi envoûtant qu'un grand cru. Une saga familiale entre passion, trahisons et héritage.



Alain Cuvillier

VIE des CLUBS

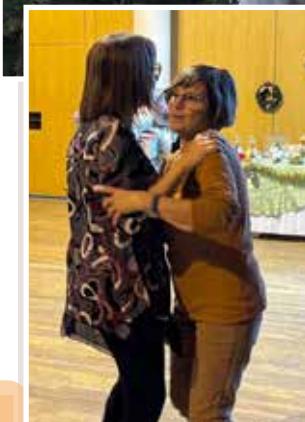


MONTAGNES PYRÉNÉES VOUS ÊTES MES AMOURS

(Club «La ronde des saisons» de Soussans)

Le 9 juin 2025 nous sommes sorties 4 jours avec nos amis d'Arsac «Le Club de Cescas». Arrivées à Lourdes en fin de matinée, accueil de bienvenue. L'après-midi visite de la Cité Mariale et accès au funiculaire du Pic du Jer. Le lendemain départ pour la fabrique de lainages de pays «La Cardé» à Esquièze-Sère. L'après-midi nous avons découvert la vallée des Estécières jusqu'au col des Tentes. Sur le retour visite et dégustation de charcuteries. Le troisième jour découverte du lac de Fabrèges et embarquement à bord du petit train d'Artouste. Sur le retour arrêt aux caves de Jurançon avec dégustation. Le dernier jour, nous sommes parties vers Cauterets avec une montée vers le Pont d'Espagne et ses célèbres cascades pour faire une excursion en télésiège vers le lac de Gaube. Retour vers notre localité avec un séjour apprécié de tous en se donnant rendez-vous pour un prochain voyage.

Notre localité avec un séjour apprécié de tous en se donnant rendez-vous pour un prochain voyage.



JOYEUX NOËL

(Club «Le temps de vivre» de Pompignac)

Nous nous sommes réunis ce jeudi 4 décembre 2025 pour fêter Noël autour d'un très bon repas avec l'ambiance assurée par notre DJ Jean-Noël. Nous étions 104 convives avec la présence de madame la maire Céline Deligny. Pour l'occasion nos petites mains ont vendu des articles de Noël, nous avons fêté les anniversaires de Annie Etienne, Francis Heraud et Robert Medici (80 ans). Nous avons également fait notre loterie avec de beaux lots et un lot surprise car c'était les 30 ans du club et bien sûr nous avons dansé et la section danse nous a fait une démonstration de danse en ligne.



VIE des CLUBS



ON N'A PAS ARRÊTÉ !

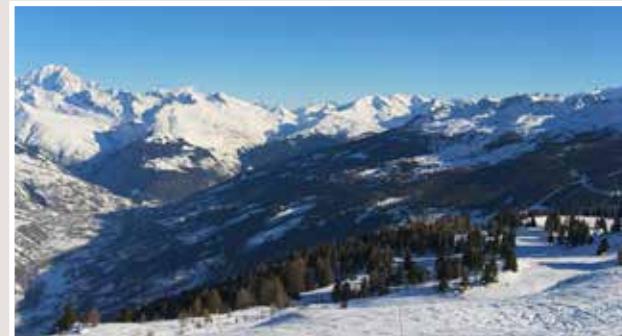
(Club des aînés de la bastide de Sauveterre-de-Guyenne)

Cabaret «Le Mirage» le 15 mai 2025 - Après les sorties ludiques en Gironde et en Lot & Garonne, direction cette année les Landes, où le club des aînés a été accueilli chaleureusement dans le décor élégant du cabaret «Le Mirage» à Mézos. Après un déjeuner festif animé par la troupe Imagine, avec musique, danse et ambiance conviviale, place au spectacle pour la revue «Extravagance». Entre tradition du music-hall et modernité ; nos aînés ont été transportés dans un univers riche en musique, danses, costumes et acrobaties. Les sourires sur les visages témoignaient du plaisir partagé tout au long de cette journée.



Voyage en Savoie du 29 juin au 4 juillet 2025. Le club des aînés, pour son voyage annuel, a profité d'une escapade de six jours en Savoie, dans la région des Portes du Soleil : Morzine, Annecy, Avoriaz, Samoëns, Chamonix, Yvoire, un panorama sur la chaîne du Mont Blanc. Ce séjour a permis aux participants de découvrir de magnifiques paysages alpins, de profiter de balades conviviales, de partager de nombreux moments chaleureux et de déguster les spécialités savoyardes. Entre visites culturelles, détente et échanges, ce séjour riche en bonne humeur a offert un véritable bol d'air frais à nos aînés.

Anniversaires et noces d'or - Comme à son habitude, fin juin, le club des aînés a célébré dans la joie et la convivialité les anniversaires trimestriels de ses adhérents, réunissant de nombreux membres



autour d'un goûter chaleureux. C'était l'occasion également de mettre à l'honneur les couples ayant fêté le cap impressionnant des 50 ans de mariage. Entre souvenirs, rires, chants, anecdotes et bonne

humour, ces après-midis récréatifs renforcent l'esprit de camaraderie au sein du club. Rendez-vous au prochain trimestre !

Participation au concours de pétanque et au concours de dictée - Au cours du deuxième trimestre, le club des aînés a participé avec enthousiasme au concours de pétanque organisé par la fédération des aînés ruraux de Gironde. Ainsi qu'au

concours de dictée, où deux de nos adhérentes se sont distinguées en terminant aux deux premières places. Ce succès et la participation à ces concours reflètent l'implication et la vitalité de nos seniors dans la vie locale.

Le club des aînés de la bastide a fermé ses portes pour les vacances d'été du 9 juillet au 27 août.

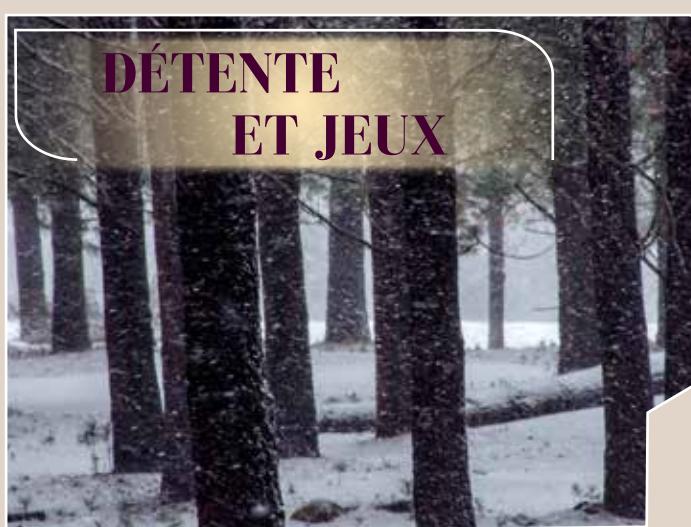
Sylviane Langel

UNE ANNÉE BIEN REMPLIE

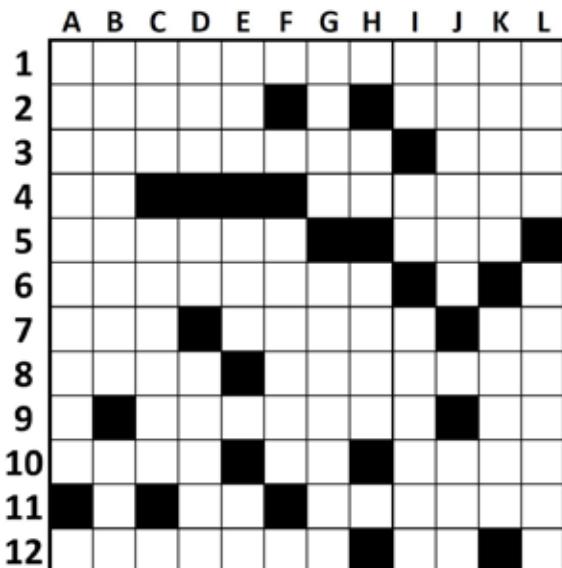
(Club « Union et amitié » de Rauzan)

Le club de Rauzan ne s'est pas ennuyé en 2025, on vous avait préparé des photos de nos sorties, hélas la technique nous dit qu'elles ne sont pas imprimables, la définition n'est pas assez bonne, ce n'est pas grave on fera mieux la prochaine fois. Mais il faut quand même qu'on vous raconte : on avait gravé dans nos mémoires le réveillon 2024/2025, un an déjà ! Puis se dessine la route des orangers, c'était un voyage en Espagne, Valence et Peníscola étaient au programme et nous on était ravis ! On se souvient aussi du déjeuner festif à Vianne dans le Lot-et-Garonne, notre président était aux anges en bonne compagnie (dommage qu'on ait pas la photo) et nous on était à la fête ! Enfin il y a eu Brantôme, la Venise verte du Périgord, sa rivière, l'évocation de la guerre de cent ans et les parfums de la gastronomie locale... Et maintenant 2026, on est prêts pour de nouveaux projets.

DÉTENTE ET JEUX



MOTS CROISÉS



SUDOKU (moyen)

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

HORIZONTALEMENT

- 1- Nobles
- 2- Faite au lavis - Compliqué
- 3- Choix - Ouille
- 4- Dieu du Soleil - Implicite
- 5- Boucherie – Chaude saison
- 6- Couettes
- 7- Ce sont les miens – Fabuliste Grec - Note
- 8- Vendit son droit d'aînesse - Policier
- 9- Dieu unique en trois personnes – Pronom personnel
- 10- Ville du Maroc septentrional – Einsteinium – Pronom personnel pluriel
- 11- Le titane – Canards à plumes
- 12- Énerver – Union africaine

VERTICIALEMENT

- A - De manière alerte
 B - Rapiécés – Napoléon y fit un dernier passage français
 C - Ivette - Succédané
 D - On l'utilise en Extrême-Orient – Note – Ester de l'acide urique
 E - Tesson – Il vit en eau douce – Le même
 F - Matière colorante rouge
 G - Fichu - Affréter
 H - Article – Flash
 I - Coulée de lave rugueuse – Démonstratif - Déployé
 J - Lettre de change – Organisation des États américains
 K - Paru – Os long
 L - Transpiration - Étreinte

M.R





APRÈS LES FÊTES, MANGEZ LÉGER AVEC UN REPAS JAPONAIS.

■ SOUPE MISO ■

Ingédients pour 4 bols :

- 1 litre d'eau
- 1 sachet de dashi (ou 1 c. à c. de dashi en poudre)
- 2 à 3 c. à s. de pâte miso (blanche = douce, rouge = plus corsée)
- 100 g de tofu soyeux ou ferme, coupé en dés
- 1 c. à s. d'algues wakame séchées - 2 oignons verts (cébettes) émincés.



Préparation

Préparer le bouillon : portez l'eau à frémissement. Ajoutez le dashi, mélangez et laissez chauffer 1 à 2 minutes sans faire bouillir.

Ajouter les garnitures : les algues wakame (elles vont gonfler) et les dés de tofu. Laissez chauffer doucement 2 minutes.

Ajouter le miso : retirez la casserole du feu. Délaiyez la pâte miso dans un bol avec un peu de bouillon chaud. Reverser dans la casserole et mélangez doucement. Ne pas faire bouillir (le miso perdrait ses arômes).

Servir : versez dans des bols. Parsemez d'oignons verts.

■ CREVETTES TEMPURA ■

Ingédients (pour 4 personnes) :

- 20 crevettes crues (calibre moyen à gros)
- 120 g de farine
- 40 g de féculle de maïs (ou farine de riz)
- 1 œuf - 200 ml d'eau très froide (idéalement gazeuse)
- 1 pincée de sel
- Huile végétale pour friture (tournesol ou arachide)
- Radis râpé et gingembre mariné (facultatif).

Pour la sauce tentsuyu (optionnelle) :

- 4 c. à s. de sauce soja
- 2 c. à s. d'eau
- 1 c. à s. de mirin ou de miel
- 1 c. à c. de vinaigre de riz ou jus de citron.

Préparation : préchauffez l'huile de la friteuse à 180°. Préchauffez le four à 100° pour réserver les crevettes au chaud au fur et à mesure de la cuisson. Préparez la sauce tentsuyu.

Préparer les crevettes : décortiquez les crevettes en laissant la queue. Retirez le boyau noir. Incisez légèrement le dos pour éviter qu'elles ne se recroquevillent. Séchez-les bien avec du papier absorbant.

Préparer la pâte à tempura : dans un bol, battez légèrement l'œuf avec l'eau très froide. Ajoutez les farines et une pincée de sel sans trop mélanger : la pâte doit rester légèrement grumeleuse pour plus de croustillant.

Frire les crevettes : trempez chaque crevette dans la pâte à tempura pour bien l'enrober. Plongez-les dans l'huile chaude et les faire frire 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Égouttez sur du papier absorbant.

Servir : disposez les crevettes sur un plat. Accompagnez de sauce tentsuyu, de radis râpé et de gingembre mariné si désiré. Servir immédiatement pour conserver le croustillant.



SANTÉ



■ ARRÊTER DE FUMER ■

Les professionnels de santé sont vos meilleurs alliés. Parlez-en à votre médecin. Le médecin vous aide à trouver la stratégie d'arrêt qui vous convient. Il vous accompagne jusqu'à l'arrêt complet ou vous réoriente vers un autre professionnel. Il peut vous prescrire des substituts nicotiniques pris en charge par l'assurance maladie. Ceux-ci aident à arrêter de fumer sans ressentir les effets du manque, ainsi l'arrêt est plus facile. Pour vous aider - Un site : tabac-infoservice.fr - Un professionnel de l'arrêt du tabac : 3689 appel non surtaxé du lundi au samedi de 8h à 20h. Une personne accompagnée a 70 pour cent de chances de réussir l'arrêt du tabac.

Jean-Michel Deyris (Source Santé publique France)



■ ICOPE : UNE APPROCHE INNOVANTE, ■ LE VIEILLISSEMENT EN BONNE SANTÉ. ■

Avec le vieillissement de la population mondiale, les systèmes de santé font face à un défi majeur : comment accompagner les personnes âgées afin de préserver leur autonomie et leur qualité de vie le plus longtemps possible. C'est dans ce contexte qu'est née l'initiative Icope, portée par l'OMS (organisation mondiale de la santé). La démarche déployée depuis 2020 avec le gérontopôle du CHU de Toulouse a été expérimentée dans un premier temps en Occitanie. Le programme Icope monitor s'adresse aux personnes à partir de 60 ans, autonomes et vivant à domicile, il est destiné en

Nos fiches conseils pour préserver au mieux vos capacités physiques, morales et intellectuelles :



particulier aux plus vulnérables d'entre elles.

Qu'est-ce que Icope ? Icope est un programme de soins intégré destiné aux personnes âgées, centré non pas uniquement sur la maladie, mais sur le maintien des capacités fonctionnelles. L'objectif principal est de prévenir ou retarder la dépendance en identifiant précocelement les fragilités liées à l'âge. Contrairement à une approche médicale traditionnelle focalisée sur les pathologies, Icope adopte une vision globale de la personne âgée ; en tenant compte de ses capacités physiques, mentales et environnementales.

Les piliers du programme Icope - Le programme repose sur l'évaluation et le suivi des 6 fonctions essentielles :

– 1 la mobilité : capacité à se déplacer, marcher et maintenir l'équilibre

– 2 la nutrition : prévention de la nutrition et suivi du poids

– 3 la vision : dépistage des troubles visuels

– 4 l'audition : repérage des pertes auditives

– 5 Les fonctions cognitives : mémoire, orientation, raisonnement

– 6 la santé psychologique : détection de la dépression et de l'isolement social. Ces domaines sont évalués de manière simple et régulière afin de détecter rapidement toute altération.

Une démarche de 5 étapes - L'Icope s'articule autour des soins structurés :

– 1 Dépistage des pertes de capacité chez la personne âgée

– 2 Évaluation approfondie en cas de fragilité identifiée

– 3 Plan de soins personnalisés adapté aux besoins spécifiques

– 4 Mise en œuvre des interventions, impliquant professionnels de santé, aidants et services sociaux.

– 5 Suivi continu pour ajuster les actions dans le temps. Cette démarche favorise la coordination entre les différents acteurs du soin.

SANTÉ



Les bénéfices de l'Icope : prévention de la perte d'autonomie, amélioration de la qualité de vie des personnes âgées, réduction des hospitalisations évitables, meilleure coordination des soins, valorisation du rôle des aidants et des professionnels de proximité. L'OMS encourage l'utilisation d'outils numériques pour faciliter le dépistage et le suivi des capacités. Ces outils permettent une surveillance régulière, parfois même à domicile et favorise une prise en charge précoce. Icope représente une évolution majeure dans la prise en charge des personnes âgées. En mettant l'accent sur la prévention, l'autonomie et la coordination des soins, ce programme propose une réponse adaptée aux enjeux du vieillissement. Il s'inscrit dans une vision moderne de la santé centrée sur la personne plutôt que sur la maladie.

Comment faire. Téléchargez sur votre téléphone mobile ou votre ordinateur ou tablette l'Icope Monitor. Des codes vous seront demandés ainsi que votre numéro de sécurité sociale et le nom de votre médecin. Puis des questions vous seront posées. Il vaut mieux se faire accompagner d'une tierce personne de votre entourage. Vous pouvez aussi le faire seul(e). Répondez aux questions et participez aux tests. Un résultat et des conseils vous seront donnés ainsi qu'un rendez-vous. Si des fragilités sont repérées, une évaluation approfondie sera réalisée et un suivi personnalisé sera mis en place. On vous demandera d'en parler à votre médecin ou à un professionnel de santé de votre choix. Vous pourrez éventuellement être contactés directement suite à ce test. L'accompagnement permet à la personne de s'impliquer activement elle-même dans le renforcement ou la prévention de ses capacités.

Au sein de Générations Mouvement, votre «bien vieillir» nous tient particulièrement à cœur et nous vous recommandons régulièrement de vous préoccuper de la préservation de votre capacité santé et surtout de sa prévention. Tout ceci est totalement confidentiel et entièrement gratuit. Alors n'hésitez pas, vous ne pourrez que recevoir de bons conseils pour votre santé. Vous pourrez aussi demander des conseils à votre médecin habituel.

Jean-Michel Deyris

■ UN NOUVEL ATELIER «RYTHMEZ-VOUS : LA DANSE AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE!» DE L'ASEPT

pour bouger en douceur et garder la forme.

Dans le cadre de ses actions de prévention santé, l'ASEPT Gironde propose un nouvel atelier «Rythmez-vous» spécialement dédié à la découverte de la danse au service du bien-être, pour rester actif tout en se faisant plaisir. L'histoire de cet atelier est très simple : à la fin d'une représentation d'un spectacle «Avant j'étais vieux», un participant est venu voir l'équipe en leur disant tout le bien qu'il pensait du spectacle, des actions mais... qu'il manquait quelque chose pour boucler la boucle. Oui mais quoi ? Un atelier danse bien sûr ! Ce nouvel atelier créé par l'ASEPT invite les participants à bouger au rythme de la musique, à travers des mouvements simples, progressifs et adaptés aux capacités de chacun. Encadrée par un animateur formé à l'atelier, l'activité permet de travailler l'équilibre, la coordination, la mémoire et la souplesse, tout en respectant le rythme de chacun en toute sécurité. Cet atelier c'est aussi et surtout le rythme, sa musicalité, les émotions générées



par la musique, la pratique des danses du monde ! Accessible à tous, même sans expérience préalable, l'atelier «Rythmez-vous» est avant tout un moment de bien-être et de convivialité. Il favorise la pratique de l'activité physique en douceur et en souplesse, stimule l'énergie et contribue à la bonne humeur, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante. Au-delà de l'activité physique, ces séances sont aussi l'occasion de rompre l'isolement, de rencontrer d'autres personnes et de partager un temps agréable. Envie de rester en mouvement, de prendre soin de votre santé et de partager un moment convivial ? Rejoignez le nouvel atelier «Rythmez-vous» de l'ASEPT et laissez le tempo vous guider ! <https://www.asept-gironde.fr>

Adeline Thorel

DOSSIER du MOIS



GENDARMERIE NATIONALE

Le partenaire de votre sûreté

Conseils de prévention contre la malveillance

Les seniors face à la délinquance

Les personnes âgées sont plus fragiles et, de ce fait, plus exposées aux délinquants qui n'hésitent pas à agir par ruse. Il convient donc qu'elles redoublent de vigilance en respectant des conseils simples. Seniors, vous êtes particulièrement exposés aux : **cambiolages, escroqueries, abus de faiblesse, pickpockets, vols à l'arrachée, arnaques sur internet.**

Les gestes de prudence : fermez à clé votre maison même lorsque vous êtes à l'intérieur. Ne laissez jamais la clé dans la serrure d'une porte vitrée. **De nuit**, en période estivale, évitez de laisser les fenêtres ouvertes, surtout si elles donnent directement sur la voie publique. En cas d'absence, ne laissez pas vos clés sous le paillasson ou sous un pot de fleurs. Changez votre serrure si vous avez perdu vos clés. Faites installer sur votre porte un œillet et une

sur votre résidence ou vos voisins. Ne faites pas remplir vos chèques par un inconnu. De même que vous ne devez en aucun cas lui donner un chèque portant votre signature. **N'inscrivez jamais le code secret de votre carte bancaire** sur un document inséré à proximité de celle-ci.

Une visite à votre domicile ?

Si vous ne connaissez pas la personne qui se présente à votre domicile, **n'ouvrez pas votre porte**. Prenez garde aux fausses qualités (policier,



chaînette (entrebailleur), afin d'éviter qu'une personne ne s'invite trop facilement dans votre demeure. **Rangez vos outils et matériels dans des locaux fermés**. Ils peuvent aider les malfaiteurs à s'introduire chez vous. **N'indiquez pas que vous vivez seul(e)**. Ne mentionnez que votre nom sur la boîte aux lettres. Au téléphone, ne donnez aucun renseignement vous concernant,

pompier, agent EDF ou personnel des services des eaux). **Demandez systématiquement une carte professionnelle ou un ordre de mission**. Vous pouvez dans ce cas effectuer un contre appel en utilisant le numéro de téléphone figurant sur votre facture et vérifier l'intervention. Si votre interlocuteur se montre **insistant ou menaçant**, **contactez la police ou la gendarmerie**. Ne vous laissez pas attendrir par des propos qui n'auront pour but que de **détourner votre vigilance**.

Vos déplacements à l'extérieur

Ne transportez pas d'importantes sommes d'argent ou de bijoux trop voyants. Faites-vous accompagner d'un ami ou d'un parent pour aller faire des retraits d'argent. Ne vous promenez pas dans la rue avec **un sac ouvert** ou facilement saisissable. Tenez-le en bandoulière plutôt qu'à la main. **Au distributeur automatique de billets**, ne vous laissez pas distraire par des inconnus. Si votre carte est «avalée» par le distributeur,

DOSSIER du MOIS



patientez quelques instants pour être sûr qu'elle ne ressorte pas, puis, **signalez-le immédiatement à votre établissement bancaire**. Ne comptez pas votre argent en pleine rue. Si vous avez le sentiment d'être suivi, **entrez dans un lieu animé**. N'hésitez pas à **donner l'alerte**. Lorsque vous vous déplacez à pied, **évitez les lieux isolés et sombres**. Marchez au milieu du trottoir, **votre sac fermé et tenu en bandoulière**. Soyez **discret** lorsque vous utilisez votre **téléphone portable** dans un lieu public. Ne le laissez pas à portée de vue et rangez-le de préférence dans une poche intérieure.

Ne pas rester isolé chez soi

La solitude est un facteur qui augmente votre insécurité. **Participez donc à la vie locale (associations, clubs de retraite)** et créez autour de vous un groupe de personnes susceptibles de vous assister au quotidien. Établissez la **liste de tous les numéros utiles en cas d'urgence** et gardez à proximité de vous un téléphone. **Les personnes les plus dépendantes** peuvent avoir recours à une **société de téléassistance**. Si vous vous sentez isolés, menacés ou inquiets, **faites-vous connaître auprès des organismes sociaux, de votre mairie ou de votre brigade de gendarmerie**. Des patrouilles seront organisées aux abords de votre domicile, **lorsque les circonstances le justifieront**.

En cas d'absence durable

Avisez vos voisins, le gardien de la résidence ou des membres de votre famille. Signalez également votre absence aux forces de l'ordre. Une tournée de surveillance sera alors mise en place. Votre domicile doit **paraître habité** : demandez que l'on **ouvre régulièrement vos volets**. Ne confiez vos clés qu'à une personne de confiance. Ne laissez pas de **message sur votre répondeur** indiquant la durée de votre absence. Si possible, **transférez vos appels**. Placez vos **bijoux et objets de valeurs en lieux sûrs** (les piles de linge sont des cachettes bien connues des voleurs).

Si vous êtes victime

N'opposez aucune résistance. Votre vie est plus précieuse que vos biens. **Tentez de mémoriser un maximum de détails** concernant votre agresseur (physique, tatouage éventuel, accent, timbre de voix

etc.) et **son véhicule** (immatriculation, modèle, couleur etc.). **En cas d'agression dans la rue, criez** pour attirer l'attention des autres passants. **Contactez au plus vite la police ou la gendarmerie** pour déposer plainte.

En cas d'urgence - Composez le 17

GENDARMERIE NATIONALE

La lutte contre le cambriolage est à votre portée

Le cambriolage, comment s'en préserver ?

L'application de mesures simples vous permet de contribuer à la **diminution du risque de cambriolage** dans votre habitation. Soyez **l'acteur de votre protection** en participant à la mise en sûreté de votre domicile. Si vous êtes victime d'un cambriolage, **ne touchez à rien et contactez au plus vite les services de gendarmerie**. Ne négligez pas une tentative de cambriolage et **composez au plus vite le 17**. Le délinquant est un être rationnel qui cherche à **obtenir un maximum de gain en prenant le moins de risques possibles**, afin de ne pas être identifié et interpellé. Son choix se portera donc naturellement vers les habitations présentant le moins de difficultés. Diminuer le risque d'être victime d'un cambriolage nécessite d'avoir **un comportement de vigilance et de bon sens**. Lutter contre ce fléau est **l'affaire de tous**. Toute anomalie de comportement dans un quartier, une résidence ou un immeuble doit attirer votre attention. L'objectif est de préserver votre habitat, mais aussi celui de votre voisinage. Lors de la commission de méfaits, chez vous ou à proximité, **n'hésitez pas à communiquer aux**



DOSSIER du MOIS



enquêteurs toutes informations pouvant aider à la manifestation de la vérité.

Protéger son habitation

Il existe différents moyens de protection à mettre en œuvre pour se prémunir contre cet acte de malveillance. Une propriété **clôturée, équipée d'un portail fermé à clé la nuit** ou en votre absence, constituera un premier obstacle contre l'intrusion. Équipez les abords extérieurs de votre habitation d'un **éclairage s'activant à la détection de mouvement**. Les accès de votre habitation ne doivent pas constituer des points de faiblesse. **Dotez vos portes d'un système de fermeture fiable, respectant des normes techniques de résistance à l'effraction** (serrure 3 points, système anti-dégondage...). Les autres ouvertures ne doivent pas être négligées. Les vitrages des grandes baies doivent bénéficier d'une protection suffisante. Leur système de fermeture d'origine est souvent vulnérable et doit être doublé d'un verrouillage



robuste. Les volets roulants les plus résistants possèdent un dispositif anti-dégondage. **Protégez vos fenêtres** à l'aide de volets (avec barres intérieures de renfort pour vos absences) ou barreaux (correctement scellés dans le bâti). Si vous optez pour **une protection électronique**, faites en sorte qu'elle détecte le plus tôt possible une intrusion et que l'information vous soit communiquée de manière fiable et rapide (alerte sur téléphone portable ou via un télésurveilleur). Un système d'alarme bien conçu s'avère efficace s'il tient compte des prescriptions légales. Vous pouvez **compléter votre dispositif par un système de vidéoprotection**. L'implantation des caméras doit être judicieuse. L'enregistrement peut être

déclenché sur détection de mouvement. Retenez qu'il vous est **strictement interdit de filmer la voie publique ou les domaines privés voisins**.

Les bons réflexes contre le vol des biens de valeurs

Prenez le temps de **photographier tous vos objets de valeur et de noter leurs caractéristiques**. Ces informations seront très utiles en cas de vol (bijoux, tableaux...). Le cas échéant, faites-les expertiser. Pour le matériel hifi, vidéo et informatique, **relevez la marque, le type et le numéro de série**. Ne conservez pas d'importantes sommes d'argent au domicile. À défaut de pouvoir déposer bijoux et chéquiers dans un coffre ou à la banque, privilégiez **des lieux insolites**. Les endroits tels que les tiroirs de bureau, les dessous de matelas et le milieu d'une pile de linge de la chambre sont bien connus par les malfaiteurs.

Les tressus de clés

Rangez vos **clés hors de vue**. En vacances, laissez vos doubles chez une personne de confiance ou emportez-les. N'inscrivez pas vos noms et adresse sur vos tressus et changez votre serrure s'ils ont été perdus ou volés.

Votre présence n'empêche pas le vol. Fermez donc toutes vos issues. Ne laissez pas vos clés de maison et de voiture, votre portefeuille ou votre sac dans l'entrée ! Les mauvaises habitudes des clés dans la boîte aux lettres, le pot de fleurs ou sous le paillasse sont également à proscrire.

Prenez des précautions

Ne laissez rien dans votre véhicule, même dans le garage. Et encore moins les clés sur le contact sur la voie publique. À chaque départ, vérifiez également le **verrouillage de l'abri de jardin et le blocage des fenêtres de toit**. Demandez à minima une carte professionnelle lorsqu'une personne se présente à votre domicile sous la qualité d'agent EDF, GDF ou de plombier... En cas de doute,appelez la gendarmerie.

Restitution des biens – Assurance

Ayez, en un lieu sûr, des copies des factures et des photographies de vos biens de valeur tels que la hifi-vidéo, meubles, bijoux et objets d'art... En complément ou à défaut de signes distinctifs, ces biens peuvent être gravés ou marqués par un produit indélébile.



■ 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 FILM ■

■ MARIA ■

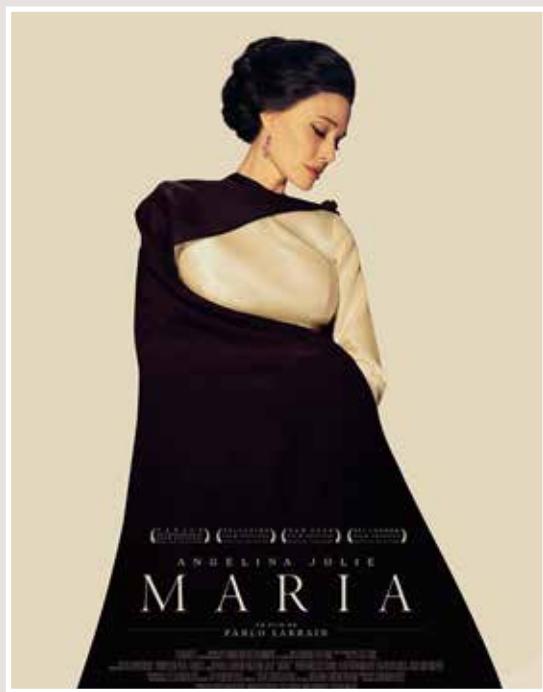
Toujours émerveillé par le talent et le destin hors normes de la Callas, disparue en 1977, j'ai regardé avec envie le film : Maria, de Pablo Lorrain (sorti en 2024). Tout le monde a en tête, parfois sans le savoir, «casta diva» de la Norma de Bellini. C'est l'occasion aussi de réviser ce que je croyais. Je la pensais grecque née en Grèce, ben non elle est née à New York en 1923 dans une famille d'immigrés grecs. Ce n'est qu'en 1936 qu'elle rentrera en Grèce avec sa mère et sa sœur. En fait le film suit les dernières années de la vie de Maria Callas, la célèbre cantatrice

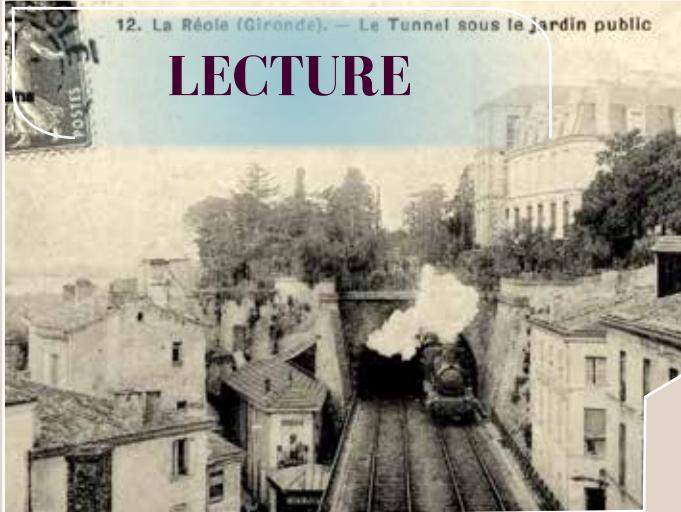
grecque, alors qu'elle vit recluse à Paris dans les années 1970. Fragilisée par la maladie, la solitude et la perte de sa voix, Maria se replonge dans ses souvenirs : sa carrière exceptionnelle, sa relation passionnée et douloureuse avec Aristote



Onassis, et le prix qu'elle a payé pour devenir une légende de l'opéra. À travers des allers-retours entre présent et passé, le film dresse le portrait intime d'une femme déchirée entre l'artiste adulée et la femme vulnérable, hantée par l'amour, la gloire, le sacrifice et la fin d'une vie extraordinaire. Angelina Jolie se confirme comme une formidable artiste, elle incarne une Maria Callas fragile, fatiguée, mais toujours fière, loin de l'icône que l'on a cru connaître au travers des reportages. Son jeu, souvent silencieux, correspond bien à la solitude rencontrée par l'artiste à la fin de sa vie. Physiquement, elle est très crédible et on peut se laisser aller à croire que c'est bien Callas que l'on a en face de nous à l'écran. Certains critiques indiquent qu'Angelina Jolie interprète ici l'un des rôles les plus «aboutis» de son importante carrière. Je pensais voir les dernières années d'une artiste mondialement connue, j'ai vu la tristesse d'une femme seule qui n'a plus que le souvenir de sa gloire passée. Plus que le récit de sa vie, c'est sa solitude qui est évoquée et c'est ce qui lui reste. Le film m'a semblé triste, parfois angoissant. Néanmoins si vous avez l'occasion, ou lors d'un passage à la télévision, n'hésitez pas (sauf peut-être lors d'une soirée de réveillon ou de fiesta car cela risque de plomber l'ambiance).

Jean-Michel Deyris





LECTURE



■ TRAIN OU GABARE ? ■

Extrait de «Un siècle de Réolais...»

Les maires se succèdent, mais les combats restent les mêmes... À La Réole, chaque époque a vu ses défis. Au XIX^e siècle, c'était la question du chemin de fer : fallait-il que la ligne Bordeaux-Toulouse passe par ici, ou serions-nous contournés ? Le maire de l'époque, Duran de Laubessa, puis son successeur Hippolyte Deynaut, ont mené ces batailles avec conviction, pour défendre l'avenir de la ville. À travers l'histoire romancée d'un maire et d'un meunier, c'est toute une mémoire qui se révèle : celle des gabares, des haleurs, du pont suspendu, de l'arrivée du train, et des platanes qui, encore aujourd'hui, veillent sur nous comme témoins du temps. En mai 1852, la salle de l'Hôtel de Ville de La Réole bruissait d'arguments passionnés. Les conseillers, réunis autour de la grande table, débattaient du tracé de la future ligne Bordeaux-Toulouse.

Le maire, Duran de Laubessa, plaiddait avec fougue : si le chemin de fer ne passait pas par leur ville, La Réole serait reléguée dans l'ombre de Langon. À la sortie, le maire traversa les quais où de jeunes platanes, encore frêles, lançaient leurs feuilles au soleil. Sur le quai du Foirail, il croisa Jean Rougier, meunier, la blouse blanche et les mains couvertes de farine. Jean ôta son bonnet et l'interpella : - Monsieur le Maire, pourquoi ce train ? Depuis toujours, la Garonne nous nourrit. Mes sacs de blé descendent sur les gabares, et Bordeaux nous attend. Duran de Laubessa répondit avec gravité : - Jean, une gabare met deux jours pour arriver à Bordeaux. Le train y mettra quelques heures seulement. Si la gare s'installe ici, ton commerce prospérera. Sinon, Langon nous devancera. Jean s'assombrit. - Et nos haleurs ? Et nos bateliers ? Que deviendront-ils ? Le maire posa une main sur son épaule : - Leur métier disparaîtra sans doute... mais leurs enfants auront d'autres métiers. Peut-être travailleront-ils au chemin



de fer. Jean, le monde change. Le meunier se tut. Le vent fit bruire les jeunes platanes. - Alors promettez-moi que ces arbres garderont la mémoire des gabares. - Je te le promets, répondit Duran. Trois ans plus tard, en 1855, la promesse semblait déjà menacée. Le 4 décembre, la voie ferrée traversant la ville fut achevée et mise en service. Le lendemain, le 5 décembre, une légère secousse de terre fit trembler La Réole, comme pour marquer d'un signe la fin d'une époque. Quelques jours plus tard, Duran de Laubessa mourut, emporté par la maladie. La ville perdit son

maire, celui qui avait porté avec ferveur le combat du rail. En décembre, son successeur, Hippolyte Deynaut, fut nommé à la tête de la commune. Sous son mandat, la gare devint réalité, et le souffle des locomotives imposa peu à peu sa loi. Les gabares continuaient de descendre le fleuve, mais elles semblaient désormais vieilles et lentes, comme des fantômes d'un autre âge. Le pont suspendu de 1834, déjà debout, observait silencieusement la transition : les haleurs sur le chemin de halage cédaient la place aux sifflements des locomotives. En 1869, Jean Rougier, la barbe blanchie, revint seul sur ce pont qui lui rappelait ses discussions passées. Sous ses pieds, la Garonne roulait ses flots, et sur la rive, un panache de vapeur trahissait le passage d'un train. Jean se souvint des paroles de Duran : « Le monde change. » Il pensa à ses enfants, jamais haleurs, mais employés au rail et au commerce. Il redescendit vers les quais, bordés de platanes devenus immenses. Leurs troncs gardaient prisonniers les cercles de métal qu'ils avaient engloutis avec le temps. Jean posa sa main sur l'écorce rugueuse et murmura : - Tu avais raison, Duran. Les gabares sont mortes, mais ces arbres gardent leur mémoire. Sous leur ombre, La Réole a trouvé son chemin, entre le fleuve et le rail.

LECTURE



COUP DE CŒUR POUR UN LIVRE

LA FEMME DE MÉNAGE

Il s'agit d'un thriller psychologique qui comprend plusieurs tomes dont a été récemment tiré un film. Le succès a été mondial tant pour le livre que pour le film. L'auteure, qui ne donne pas son véritable nom, est une femme médecin, née à New York en 1980. Le personnage principal, Millie, qui a eu des démêlés avec la justice, trouve un emploi inespéré dans une famille de la classe très aisée de la société newyorkaise. Très vite sa patronne change d'attitude envers elle et devient bizarre, toxique, ainsi que la petite fille de la maison. De plus Millie doit loger dans une petite chambre près du grenier de la maison familiale, dont la poignée de porte se situe uniquement sur le côté extérieur. Seul le monsieur semble avoir toutes les qualités dans cette famille, aimable, compréhensif... Millie va bientôt découvrir l'intimité de cette famille, elle va entendre des ragots et aller de surprises en surprises... Ce livre captivant se lit très rapidement, tellement l'intrigue qui se noue invite à aller plus loin. À recommander pour ceux qui ne l'ont pas encore lu. Et il y a plusieurs tomes...

Jean-Michel Deyris



MOTS CROISÉS

Réponses aux jeux

SUDOKU

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

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



■ CONCOURS DE POÉSIE 2025 : THÈME ■ « INSECTES DE NOS JARDINS »

LES PETITS HÔTES DU JARDIN

(Catherine Launay
Fédération d'Ille-et-Vilaine - 3^e prix)

Dans le jardin, à l'aube claire,
Un monde secret prend la lumière.
Sous les feuillages et dans les prés,
Les insectes tissent l'été.
Sur le sentier, les fourmis pressées,
Dessinent des routes bien tracées.
Elles bâtissent, infatigables,
Un royaume minuscule et stable.
L'abeille danse de fleur en fleur,
Butinant l'or avec ardeur.
Son doux labeur, en miel doré,
Offre au monde un goût sucré.
Le papillon, frêle magicien,
Peignant l'air de mille dessins,
Dans le ciel, son doux écrin,
S'envele, libre et serein.
La coccinelle, perle écarlate,
Survole la feuille délicate.
Petit bijou des âmes enfantines,
Elle porte bonheur sous ses ailes fines.
Tisseuse d'ombres et de dentelles,
L'araignée danse au fil de l'air.
Dans sa toile aux reflets d'argent,
Elle sculpte le temps, patiemment.
Quand le soleil ferme les yeux,
Le grillon chante d'un air joyeux,
Sa douce musique, au clair de lune,
Et berce la terre de sa fortune.
Dans l'ombre douce, une lueur brille,
La luciole, fée qui scintille,
Petit phare du crépuscule,
Éclaire les songes minuscules.
Ainsi va la vie, ainsi bat le cœur,
D'un jardin enivré de couleurs,
Où chaque insecte, humble trésor,
Tisse la magie du décor.