

FLASH OCTOBRE 2021



Rappel

**Réunion des Interclubs
le 19 novembre 2021
pont l'Abbé d'Arnoult**

**Belote Le Mardi
15 Février 2022
à St Savinien**

Le « pass sanitaire » est exigé depuis juillet dans les établissements et les rassemblements où le brassage du public est le plus à risque sur le plan sanitaire.

**PASS
SANITAIRE
OBLIGATOIRE**

**#Tous
AntiCovid**

Téléchargez TousAntiCovid

boutelaisignaletique.com

Les inscriptions au Concours Photos 2022 sont ouvertes

Inscriptions et info sur le site

<https://www.generations-mouvement.org/>



Date limite de participation 30 janvier 2022



Le souvenir, c'est la présence invisible.

Petit rappel

Assemblée Générale



**à Pont l'Abbé d'Arnoult
le Vendredi 08 Avril 2022**



Réunion des Interclubs

Pont l'Abbé D'Arnoult

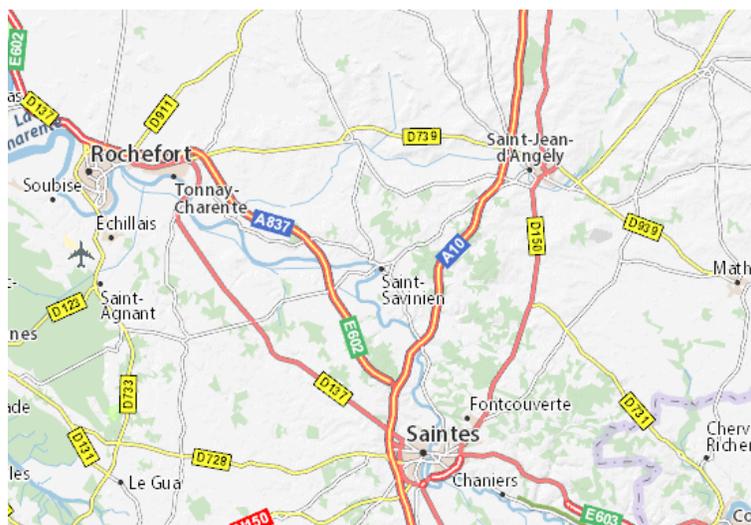
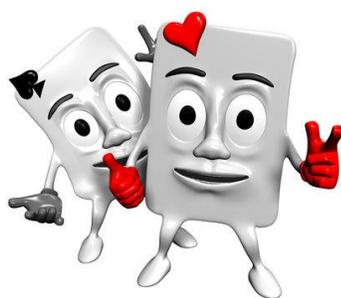
Le Vendredi 19 novembre 2021

9 h 30 : Début de la réunion – Pass Sanitaire obligatoire

BELOTE ST SAVINIEN

MARDI 15 FEVRIER 2022

•Rendez-vous salle des Fêtes de St Savinien à 8 h.



APPEL DE COTISATIONS 2022



Vous trouverez en pièce jointe au Flash, l'appel de cotisation 2022

IMPORTANT

Pour éviter les doublons lors des envois des mails et aussi pour une mise à jour, nous aimerions avoir de plus amples renseignements sur le bureau de votre club et surtout sur le nom et les coordonnées du Président (mail adresse postale). Vous pouvez me faire un mail par retour en m'indiquant ses coordonnées. Je me tiens à votre disposition pour toute explication complémentaire que vous jugerez souhaitable, en vous remerciant de l'attention portée à ma demande. (document en pièce jointe)

Un grand merci
Florence



La CMI de stationnement



Pour bénéficier des places de parking réservées aux personnes handicapées, il faut obtenir la CMI stationnement. Qui peut l'obtenir et comment faire ? Elle remplace peu à peu la « carte de stationnement pour personnes handicapées », valable jusqu'au 31 décembre 2026. Son nom ? La carte mobilité inclusion (CMI) mention « stationnement ». Les invalides de guerre, n'ayant pas accès à la CMI, continuent de bénéficier des droits de la carte européenne de stationnement.

LA CMI, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Trois CMI facilitent les déplacements des personnes handicapées ou âgées en perte d'autonomie.

- **La CMI « priorité »** offre une priorité d'accès aux places assises des transports, des files d'attente, des établissements recevant du public, etc.

- **La CMI « invalidité »**, réservée aux personnes handicapées avec un taux d'incapacité de 80 % minimum, procure des avantages fiscaux et tarifaires.

- **La CMI « stationnement »** permet à son titulaire - ou à la personne qui l'accompagne - d'utiliser gratuitement les places réservées aux personnes handicapées, mais aussi toutes les places de stationnement ouvertes au public (sauf dans les parkings privés). Certaines communes peuvent limiter la durée du stationnement à douze heures.

QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

Vous pouvez en faire la demande si vous avez **un handicap qui réduit de manière importante et durable votre capacité et votre autonomie de déplacement à pied.**

Elle vous est également attribuée si vous êtes dans l'incapacité de vous déplacer sans un accompagnateur. Il n'y a ni limite d'âge - les parents ou les responsables légaux d'enfants handicapés peuvent aussi la demander - ni condition de ressources.

Les personnes âgées classées au groupe 1 ou 2 de la grille Aggir (Autonomie Gérontologie Groupe Iso Ressources) et les bénéficiaires ou demandeurs de l'Apa (allocation personnalisée d'autonomie) y ont droit automatiquement et définitivement.

COMMENT L'OBTENIR ?

Pour faire une demande de CMI stationnement, adressez-vous à la **Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) de votre lieu de résidence**. Vous devez remplir et déposer un dossier complet (formulaire Cerfa N° 15692*01) accompagné d'un certificat médical et de justificatifs d'identité et de domicile.

Les coordonnées des MDPH sont disponibles sur le site cnsa.fr. Votre demande peut nécessiter une évaluation de votre capacité de déplacement par l'équipe pluridisciplinaire de la MDPH.

Après son avis, c'est le président du Conseil départemental qui décide de l'attribution de la CMI. La réponse intervient sous quatre mois. Passé ce délai, votre demande est considérée comme rejetée.

Si vous sollicitez ou percevez déjà l'Apa, la demande de CMI est simplifiée : adressez-vous au bureau des personnes âgées de votre département.

CMI, MODE D'EMPLOI :

Au format d'une carte de crédit, la CMI stationnement est un document unique et infalsifiable. Elle doit être apposée en évidence à l'intérieur du véhicule, sur le pare-brise (flash code apparent) pour faciliter le contrôle des forces de l'ordre. Si vous avez l'habitude de circuler avec une personne handicapée possédant une CMI, vous ne pouvez pas utiliser sa carte si elle ne vous accompagne pas.

Attention : l'usage indu de la CMI stationnement est puni d'une amende pouvant s'élever à 1 500 €, et 3 000 € en cas de récidive dans l'année. *Cet article a été publié dans le magazine Nous Deux numéro 3849 du 6 au 12 avril.*

CMI Stationnement

Ex : Personne physique



CMI Stationnement

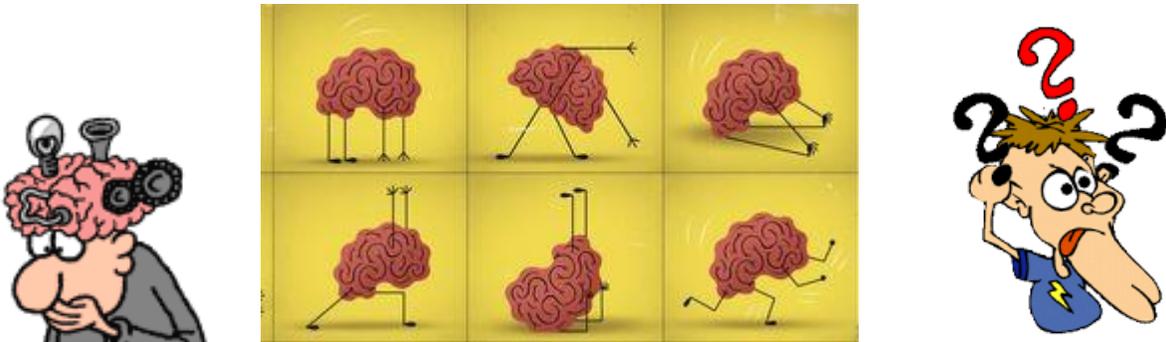
Ex : Personne morale



Comment prévenir la perte de mémoire ?

La perte de mémoire est une source d'angoisse pour beaucoup de personnes âgées. Car, plus on avance en âge, plus les étourderies et oublis fréquents inquiètent. Mais heureusement, le cerveau est comme les muscles de notre corps, avec un peu de "fitness des neurones", il est possible d'entraîner sa mémoire et prévenir de l'amnésie.

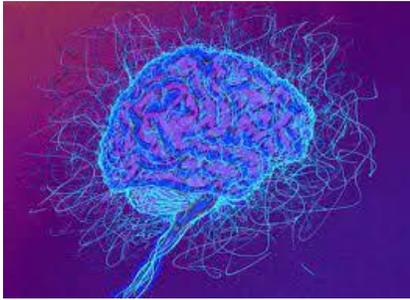
Il est vrai que depuis la naissance nous **perdons des neurones** qui disparaissent sans être remplacés, contrairement aux autres cellules. Mais pas de panique ! Le cerveau compte au début de la vie des dizaines de milliards de neurones. Même en perdant chaque jour 100 000 cellules nerveuses, il en reste assez pour vivre autonome cérébralement jusqu'à 120 ans. De plus, notre cerveau se modifie en permanence. Quand des réseaux tombent en panne ou meurent, d'autres se reconstituent.



Les facteurs courants des pertes de mémoire

Néanmoins, devant des troubles de la mémoire sérieux, un examen médical général effectué par un gériologue ou un neurologue spécialisé est toujours nécessaire. Certains facteurs peuvent aggraver les oublis ou les trous de mémoire :

- Le surmenage ;
- L'anxiété ;
- La déprime ;
- Des médicaments comme certains somnifères, tranquillisants, antidépresseur, les bêta-bloquants, les anti-histaminiques ;
- Les variations hormonales ;
- Les déficits en vitamines et l'hypertension.



La lutte contre sa dégradation avec l'âge passe aussi par **la lutte contre la dégradation de l'irrigation du cerveau**. Celle-ci est essentiellement liée à l'artériosclérose. Un isolement profond, comme celui que peut imposer une surdité importante, risque aussi de hâter un déficit cérébral.

Comment travailler sa mémoire ?

En fait, dans la plupart des cas, une baisse des performances intellectuelles révèle simplement que le cerveau n'est pas assez sollicité ! Le cerveau s'entretient. Des activités monotones, des occupations routinières mobilisent toujours les mêmes régions cérébrales, résultat : les autres s'endorment.



Attention à la période charnière de la vie qu'est la retraite. Les troubles de la mémoire y sont plus fréquents à cause du simple arrêt de la stimulation des fonctions cérébrales par le travail. En effet, **la stimulation intellectuelle** contribue à préserver les capacités de réflexion et la mémoire. À vous de faire travailler vos neurones. Jouez au scrabble, à la belote, aux dames, aux échecs, au bridge ou à tout autres jeux de logique ou de stratégie.

La mémoire se travaille à chaque instant de la vie quotidienne. Par exemple, **apprenez par cœur les numéros de téléphone** que vous utilisez ou ne consultez votre pense bête qu'après avoir fait l'effort de vous remémorer mentalement l'information. La mémoire s'entretient aussi en racontant ses souvenirs ou en révisant un poème ou une chanson.

Des méthodes existent pour activer la mémoire à partir de techniques de stimulation du cerveau. Il existe des stages d'activation à la mémoire.

Au programme : stimulation des neurones, apprentissage de technique de mémorisation et émulation. Enfin, n'oubliez pas, plus le cerveau travaille, mieux il travaille. La gymnastique des neurones est aussi profitable que celle du corps. Source doctissimo

L'usage du téléphone au volant est particulièrement répandu, et pourtant il multiplie par trois le risque d'accident. Quels sont les risques sur la conduite, pour vous et pour les autres ? La Sécurité routière vous informe sur les dangers de l'utilisation du téléphone au volant.

Le téléphone au volant, quels sont les risques ?

De multiples conséquences sur la conduite

L'usage du téléphone au volant a de multiples conséquences sur la conduite et la sécurité des automobilistes. Aucune d'entre elles n'est à sous-estimer :

- Augmentation du temps de réaction ;
- Augmentation du temps de freinage ;
- Réduction de la distance de sécurité ;
- Difficulté à maintenir le véhicule dans la voie de circulation ;
- Difficulté à maintenir une vitesse adaptée ;
- Réduction du champ de vision ;
- Difficulté à s'insérer sans danger dans le flux de circulation ;
- Provocation de stress, de tension voire de frustration ;
- Moindre conscience de l'environnement.



Une source de distraction (test à faire sur le site : <https://www.securite-routiere.gouv.fr/dangers-de-la-route/le-telephone-et-la-conduite>)

« **Quand vous regardez votre téléphone, qui regarde la route ?** » Le smartphone est le seul dispositif qui cumule les quatre sources de distraction qui peuvent détourner l'attention d'un conducteur :

- La distraction visuelle : le conducteur quitte la route des yeux ;
- la distraction cognitive : le conducteur se concentre sur la conversation ou sur ce qu'il lit plutôt que sur la route et la conduite ;
- la distraction auditive : le conducteur n'est plus attentif aux bruits extérieurs qui peuvent le prévenir d'un éventuel danger ;
- la distraction physique : Le conducteur ne tient plus son volant à deux mains lorsqu'il compose un numéro, envoie un message ou tient son téléphone en main.
- Source <https://www.securite-routiere.gouv.fr/>

Lire un message en conduisant multiplie le risque d'accident



par **23** : il oblige le conducteur à détourner les yeux de la route pendant en moyenne 5 secondes.

- **Que dit le code de la route ?**
- L'utilisation d'un téléphone portable tenu en main est sanctionnée par une **amende forfaitaire de 135 € et un retrait de 3 points du permis** de conduire. Le fait de consulter ou manipuler son téléphone est également interdit et est passible des mêmes sanctions.
- Si un conducteur tient son téléphone en main en même temps qu'il commet une autre infraction, il risque la rétention de son permis de conduire. Constatée par les forces de l'ordre, cette rétention pourra être suivie d'une **suspension du permis de conduire** pour une durée maximale de six mois.
- Le fait de placer dans le champ de vision du conducteur d'un véhicule en circulation un appareil en fonctionnement doté d'un écran et ne constituant pas une aide à la conduite ou à la navigation est interdit. Cette infraction est sanctionnée d'une contravention de 5ème classe d'un montant de 1 500 euros au maximum et d'un retrait de 3 points du permis de conduire. L'appareil peut être saisi par les forces de l'ordre et définitivement confisqué après condamnation du contrevenant par le tribunal.
- Porter à l'oreille un dispositif émettant du son (oreillette, casque, écouteur) est interdit pour tous les usagers de la route y compris les cyclistes et les personnes à trottinette. Cette infraction est sanctionnée d'une amende forfaitaire de 135 euros et un retrait de 3 points du permis de conduire pour les conducteurs de véhicules motorisés. Les kits intégrés dans les voitures ou les casques de motos restent autorisés, tout comme les sonotones.

Conseils pour éviter les risques :_Source <https://www.securite-routiere.gouv.fr/>

Voici quelques méthodes simples pour ne pas toucher son téléphone en conduisant :

- débranchez : la solution est radicale mais elle est efficace. Eteignez votre portable ou mettez-le en mode « avion » avant de prendre le volant ;
- mettez-le dans votre coffre : vous avez peur de craquer ? Mettez toutes vos affaires (toutes, téléphone compris) dans le coffre de votre voiture ou le top-case de votre deux-roues ;
- anticipez : vous avez un coup de fil important à passer ? Faites le **AVANT** de prendre la route ;
- prévenez vos contacts que vous ne serez pas joignable ;
- passez-le : si vous êtes accompagné, demandez à votre passager de prendre la communication ;
- prévoyez une pause : si vous ressentez le besoin de consulter votre téléphone, profitez-en pour faire une pause. Arrêtez-vous dans un lieu approprié et sécurisé pour soi et pour les autres (parking, aire de repos, place de stationnement, etc.). Sur l'autoroute, il faut s'arrêter sur les aires aménagées et jamais sur les bandes d'arrêt d'urgence ;
- calculez : pensez aux sanctions encourues. Si vous êtes verbalisé pour utilisation du téléphone, vous risquez 135 euros d'amende et une perte de 3 points sur le permis ;
- pensez à vos amis : assurez-vous toujours, lorsque vous appelez un proche, qu'il n'est pas en train de conduire. Et si c'est le cas : raccrochez !

Rappel : téléphoner en Bluetooth est aussi dangereux qu'avec le téléphone en main. En effet, le danger, c'est la distraction causée par la conversation qui nous emmène « ailleurs » que sur la route. Le risque est 2 à 3 fois moins important avec votre passager, car présent dans la voiture, il adaptera son comportement face à un événement dans la circulation. La capacité de réaction se retrouve amoindrie, ainsi à 130 km/h, la distance de décélération se retrouve allongé de 70 m par rapport à une conversation avec un passager.

Mutualia Alliance Santé Généralisations Mouvement 17

Mutualia santé
CFR

Mutualia,
la complémentaire santé
proche des seniors !

Mutualia, en partenariat avec la **Confédération Française des Retraités**, a élaboré une complémentaire santé qui s'adapte à vos besoins et à votre budget.

- ▶ 3 formules au choix qui vous protègent efficacement
- ▶ Un espace adhérent en ligne et une application mobile.
- ▶ Un service relation adhérent téléphonique disponible pour répondre à vos questions :

**du lundi au jeudi
de 8h30 à 17h30
et le vendredi
de 8h30 à 17h.**

- ▶ De nombreux services inclus et offres exclusives de nos partenaires en optique, appareillage auditif et téléassistance.



**Plus d'informations
dans vos agences de proximité :**
**Saintes, La Rochelle, Marennes, Jonzac
et Saint-Jean d'Angély**
Sur rendez-vous.

Nouveau : avec votre droit à résiliation infra-annuelle, vous pouvez changer de complémentaire santé à tout moment.

Renseignez-vous auprès de votre conseiller pour connaître les modalités.

Tél. 05 46 90 07 07
www.mutualia.fr

Mutualia

Entre nous, c'est humain