

FLASH INFO NOVEMBRE 2021

**Tarot / deux concours seront
proposés en 2022**



**Belote St Savinien
le 15 février 2022**



**Assemblée Générale
à Pont l'Abbé
Vendredi 08 avril 2022**

*Nous vous prions de
nous excuser pour
l'annulation de la
réunion des interclubs
du 19 novembre, elle
sera proposée en 2022
merci pour votre
compréhension*



INFO SECRÉTARIAT

**Le secrétariat GM17 sera fermé, du jeudi
16 décembre au 31 décembre 2021 . merci
pour votre compréhension :
gmouv17@orange.fr**

*L'année 2022 arrive à grand pas,
nous espérons que l'épidémie de covid
va évoluer dans le bon sens pour que
la nouvelle année puisse nous
permettre de nous retrouver lors de
nos différentes activités.*

*Nous vous souhaitons de bonnes fêtes
en famille et une très bonne santé.*



*« Si vous voulez que la vie vous
sourit, apportez-lui votre bonne
humeur. »*

Citation de Baruch Spinoza



FAITES-NOUS PART DE VOS QUESTIONS

N'hésitez pas à nous poser vos question, avec vos coordonnées pour les réponses de sorte que nous puissions vous fournir un contenu ou une solution. Merci

**GÉNÉRATIONS MOUVEMENT - FÉDÉRATION 17
1 Boulevard de Vladimir - Fief Montlouis –
17106 Saintes Cedex**

☎ 05.46.97.50.73 – ☎ 05.46.97.53.20

gmouv17@orange.fr Florence - secrétariat

PASS SANITAIRE



À compter du 15 décembre 2021, les personnes de plus de 65 ans et les personnes vaccinées avec le vaccin Janssen devront avoir reçu une dose de rappel pour que leur passe sanitaire reste valide. *Service-Public.fr*.

Dans quel délai la dose de rappel doit-elle être faite ?

La dose de rappel doit être administrée :

- 6 mois après la dernière injection d'un vaccin à double dose (Pfizer, Moderna, Astrazeneca) ;
- 1 mois après la monodose pour le vaccin Janssen.

Vous disposez d'un délai de 4 semaines supplémentaires pour effectuer la dose de rappel.

Les personnes de 65 ans et plus vaccinées avec des vaccins à double dose (Pfizer, Moderna, Astrazeneca) devront avoir reçu leur dose de rappel (3e dose) 6 mois et 5 semaines après leur dernière injection.

Les personnes vaccinées avec le vaccin Janssen, quel que soit leur âge, devront avoir reçu leur dose de rappel deux mois après l'injection de leur monodose.

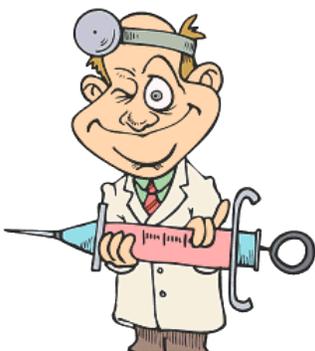
Au-delà de ces délais, leur QR code sera désactivé automatiquement.

Validité du QR code

Les personnes qui reçoivent leur dose de rappel disposent d'un nouveau QR code, il sera valide 7 jours après l'injection de rappel. Ce sera donc le nouveau passe sanitaire à présenter dans les lieux et événements où il est exigé.

Pour les personnes qui reçoivent leur dose de rappel dans les délais, soit dans les 4 semaines suivant leur éligibilité, le QR code généré au moment de leur précédente vaccination restera actif pendant 7 jours de façon à ce qu'elles puissent disposer d'un passe sanitaire valide.

Pour les personnes qui ne font pas leur rappel dans les délais requis, leur QR code sera désactivé automatiquement et leur passe sanitaire ne sera plus valable.



Personnes ayant contracté le Covid

Si vous avez été contaminé par le Covid après la 2^e dose de vaccin, la 3^e dose n'est pour l'instant pas recommandée par la Haute Autorité de Santé (HAS). La protection immunitaire conférée par la maladie associée à un premier schéma vaccinal complet est considérée comme suffisante.

Il vous suffira de présenter votre résultat de test positif à un centre de vaccination ou à un professionnel de santé pour qu'il modifie votre dossier dans « *SI Vaccin* ». Un nouveau QR Code valable pour votre passe sanitaire sera généré, il vaudra dose de rappel.

Si vous avez plus de 65 ans, contracté le Covid et bénéficié d'un schéma vaccinal complet avec une seule dose de vaccin, vous devez recevoir une dose de rappel dans un délai de 6 mois et 5 semaines après votre première dose. Cette injection supplémentaire est renseignée dans « *SI Vaccin* » comme une dose de rappel, et non comme une 2^e injection. Votre passe sanitaire sera donc valide 7 jours après cette 2^e dose.

Personnes ayant une contre-indication à la vaccination

Les personnes qui présentent une contre-indication à la vaccination doivent faire établir un certificat de contre-indication par leur médecin traitant ou par un médecin spécialiste, valable pour bénéficier d'un passe sanitaire valide.

Seules les personnes ayant bénéficié d'une contre-indication reconnue pour l'administration des deux premières doses peuvent faire valoir une contre-indication pour la dose de rappel si elles y sont éligibles. Leur passe sanitaire restera valable après le 15 décembre 2021.

À savoir : A partir du 1^{er} décembre, la campagne de rappel vaccinal devrait s'ouvrir aux personnes de 50 à 64 ans.

BELOTE (INFO DANS PROCHAIN FLASH)



15 FEVRIER 2022 A ST SAVINIEN

Quels sont les noms des jeux de cartes :

- Le bridge (un **jeu** de 52 **cartes**)
- Le blackjack (un à huit **jeux** de 52 **cartes** en fonction du casino)
- Le poker (un **jeu** de 52 **cartes**)
- Le rami (deux **jeux** de 54 **cartes**)
- La canasta (deux **jeux** de 54 **cartes**)

Prix Novella 2022



Le thème de cette année : « Derrière la fenêtre... »

La Fédération nationale organise un concours de nouvelles littéraires. Ce prix a pour objectif de promouvoir le talent des adhérents du Mouvement.

Le concours, doté par notre partenaire Azureva, est ouvert exclusivement aux adhérents de Générations Mouvement, à jour de leur cotisation, auteurs d'une œuvre originale n'ayant jamais concouru ni été publiée. Les administrateurs nationaux, les groupes de travail nationaux ainsi que leurs conjoints et les trois lauréats du prix *Novella* déjà récompensés l'année précédente ne peuvent pas concourir. Les fédérations sont invitées à relayer auprès des clubs et des adhérents l'existence de ce concours ; les adhérents pouvant participer à titre individuel.

Votre nouvelle doit parvenir à la Fédération Nationale, avant le 31 janvier 2022.

Nouveau site



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

C'est avec grand plaisir que nous vous informons de l'ouverture de notre nouveau site internet. Nous sommes très heureux de pouvoir y afficher une vitrine de toutes nos activités.

Ce site est conçu pour vous informer mais aussi pour vous permettre d'y participer en y ajoutant des liens qui permettront d'accéder à vos infos de club.

Ce service produit vous procurera différents avantages pour retrouver des documents à imprimer avec des facilités d'utilisation.



N'oubliez pas de nous communiquer vos emails pour une mise à jour pour 2022 - Merci pour votre participation

Ce n'est pas
parce qu'on n'en parle plus
que la grippe a disparu.
Vaccinez-vous.



CONTRE LA GRIPPE : PROTEGEONS NOUS

La grippe peut entraîner des complications graves pouvant nécessiter une hospitalisation. La vaccination est le premier geste pour vous protéger de la grippe, si vous avez 65 ans et plus, si vous êtes atteint d'une maladie chronique ou si vous êtes une femme enceinte. Découvrez également les bons gestes à adopter pour limiter la transmission des virus de l'hiver.

une vaccination gratuite pour les personnes à risque

Les personnes âgées de 65 ans et plus, les femmes enceintes, les personnes souffrant d'obésité ou atteintes de certaines affections, peuvent bénéficier d'une prise en charge gratuite du vaccin contre la grippe.

Sont considérées comme étant "à risque" :

- les personnes âgées de 65 ans et plus ;
- les femmes enceintes quel que soit leur trimestre de grossesse ;
- les personnes souffrant d'obésité (Indice de masse corporel supérieur ou égal à 40) ;
- les personnes atteintes de certaines affections chroniques ;
- l'entourage familial des nourrissons âgés de moins de 6 mois présentant des facteurs de risque.

Covid-19 et vaccination antigrippale

Vous avez eu la Covid-19

Avoir eu la Covid-19 n'est pas une contre-indication à la vaccination antigrippale si vous ne présentez pas de symptômes au moment de la vaccination. Pour les personnes ayant eu une forme sévère avec des séquelles graves (insuffisance respiratoire sévère), la vaccination contre la grippe est recommandée.

Vous avez été en contact avec un malade de la Covid-19

Si vous avez été en contact avec une personne affectée par la Covid-19 et que vous êtes éligible à la vaccination contre la grippe, la prise de votre vaccin est alors reportée à l'issue de votre période d'isolement recommandée en l'absence de symptômes (7 jours).

Vaccination contre la Covid-19 et vaccination anti-grippale

Si vous êtes concerné à la fois par la vaccination contre la grippe et la vaccination contre la Covid-19, il est possible de pratiquer **les 2 vaccinations le même jour**.

Il n'y a pas de délai à observer entre la vaccination contre la grippe et la vaccination contre la Covid-19 (dose de rappel ou non).

Si vous réalisez la vaccination contre la grippe en même temps que la vaccination contre la Covid-19, vous devez toujours apporter votre vaccin contre la grippe chez le professionnel qui vous vaccine y compris dans un centre de vaccination.

Vous pouvez ensuite vous faire vacciner par le professionnel de votre choix :

- un infirmier ;
- votre médecin traitant ;
- une sage-femme (pour les femmes enceintes et l'entourage du nourrisson) ;
- un pharmacien*.



Les gestes de chacun font la santé de tous

ATTENTION

*Les pharmaciens peuvent vacciner uniquement les personnes majeures considérées comme étant à risque vis-à-vis de la grippe.

(source : msa des charentes)



Contre le Covid-19, la grippe
et les virus de l'hiver,
gardons le réflexe des gestes barrières.



Qu'est-ce que le Nutri-Score ?

Le Nutri-Score, vous l'avez sûrement déjà vu : c'est ce petit logo apposé sur les emballages qui note les produits de A, vert foncé, pour les plus favorables sur le plan nutritionnel, à E, orange foncé, pour les moins favorables. Il est pratique et bien utile pour comparer les produits en un coup d'œil quand on fait ses courses et identifier ceux de meilleure qualité nutritionnelle. On vous donne toutes les clés pour bien utiliser le Nutri-Score et manger mieux au quotidien.



Comment est calculé le score d'un produit ?

Le Nutri-Score a été mis au point par des équipes de recherche internationales indépendantes composées de scientifiques, de médecins et de nutritionnistes, pour rendre les informations nutritionnelles plus faciles à décrypter. Pour classer chaque produit, le Nutri-Score prend en compte, pour 100 grammes de produit, la teneur

Comment est calculé le score d'un produit ?

Le Nutri-Score a été mis au point par des équipes de recherche internationales indépendantes composées de scientifiques, de médecins et de nutritionnistes, pour rendre les informations nutritionnelles plus faciles à décrypter. Pour classer chaque produit, le Nutri-Score prend en compte, pour 100 grammes de produit, la teneur

en nutriments et aliments à favoriser : fibres, protéines, fruits et légumes, légumes sec...

en nutriments à limiter : calories, acides gras saturés, sucres, sel

Après calcul, le score obtenu par un produit permet de lui attribuer une lettre et une couleur :

- du produit le plus favorable sur le plan nutritionnel (classé A)
- au produit le moins favorable sur le plan nutritionnel (classé E)

Pour tenir compte des spécificités de certaines familles d'aliments telles que les matières grasses ajoutées (beurre, huile), les fromages ou encore les boissons, la méthode de calcul du score a été adaptée.

Comment bien utiliser le Nutri-Score ?

D'abord, l'idéal pour avoir une alimentation plus favorable à la santé est d'essayer de suivre les recommandations alimentaires (par exemple augmenter les légumes secs, aller vers les féculents complets, limiter la consommation de produits gras, sucrés, salés et ultra-transformés...). Et dès qu'on le peut, il est préférable de cuisiner des plats maison, à base d'aliments bruts, de préférence de saison et produits localement.

Mais par manque de temps ou d'envie, et selon les produits, ce n'est pas toujours possible... C'est là que le Nutri-Score est bien utile : il permet de repérer en un coup d'œil les aliments de meilleure qualité nutritionnelle dans les rayons. Pratique ! À condition de bien l'utiliser.

Vous pouvez utiliser le Nutri-Score pour :

- **comparer les produits d'un même rayon** : les céréales du petit-déjeuner, par exemple, peuvent avoir un score compris entre A et E. En un coup d'œil, vous pourrez choisir, parmi vos céréales préférées, celles qui ont la meilleure qualité nutritionnelle.
- **comparer un même produit de différentes marques** : les lasagnes à la bolognaise, par exemple, peuvent être classées en A, B, C ou même D selon les marques
- **comparer des produits qui se consomment à la même occasion** : en entrée, en plat, en dessert, au petit-déjeuner, au goûter. Par exemple, pour le dessert, vous pouvez comparer une mousse au chocolat avec un yaourt au fruit ou une crème caramel.

Pour en savoir plus, [téléchargez la brochure « Le Nutri-Score pour mieux manger en un coup d'œil »](#).

Le saviez-vous ?

Pour vous aider à mieux manger en toute occasion, le Nutri-Score se développe aussi sur les menus des restaurants d'entreprises et dans la restauration rapide.

Quels sont les produits concernés par le logo ?

À quelques exceptions près (herbes aromatiques, thés, cafés, levures, etc.), tous les produits transformés et les boissons sont concernés par le Nutri-Score. Les produits non transformés comme les fruits et légumes frais ou le poisson frais ne sont pas concernés, de même que les boissons alcoolisées.

Le Nutri-Score n'est pas obligatoire, les entreprises l'affichent dans le cadre d'une démarche volontaire.

L'application [Open Food Facts](#) peut vous aider à retrouver le Nutri-Score de nombreux produits dont certains non référencés.

Les réponses à vos questions sur le Nutri-Score

Vous avez vu des frites au rayon surgelé avec un Nutri-Score A et vous vous demandez pourquoi ? Vous vous demandez aussi si un Nutri-Score C c'est bon ou mauvais ? Si le Nutri-Score prend en compte les additifs ? les pesticides ? ... Rendez-vous sur [« Nutri-Score : les réponses à vos questions »](#) où vous trouverez quelques explications et réponses en vidéo.



En octobre dernier à Ronces lesBains se sont déroulés les Journées Nationales de Générations Mouvement

L'équipe de la charente-Maritime était présente pour y participer, ainsi que notre partenaire MUTUALIA



Mutualia était présent aux journées Nationales de Générations Mouvement



La complémentaire santé proche des seniors !



Retrouvez :

Géraldine, Alexandre, Thierry & Elodie pour vous renseigner.

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

- ▶ 4 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 et appareillage auditif.



Plus d'informations dans vos agences de proximité

Saintes, La Rochelle, Marennes, Jonzac et Saint-Jean d'Angély
ou par téléphone au 05.46.90.07.07