

Avec nous, la vie associative devient un plaisir

AG 2023 PONT L'ABBE



Assemblée Générale



C'est plus de 150 personnes qui se sont retrouvés à Pont- l'Abbé d'Arnoult pour l'assemblée Générale 2023

merci à tous les clubs pour votre participation



AG partenaires - Merci à Nolann, Thierry et Alexandre de MUTUALIA, pour les lots pour la tombola



Merci à Madame Guerin Présidente d'AIDER 17 et Madame Bouin Présidente de L'ASEPT pour les lots pour la Tombola de notre AG





dictee



2023

Le LUNDI 18 SEPTEMBRE

Aux GONDS 17100



CHASSE



Préparation du calendrier- Avis aux chasseurs si vous connaissez des secteurs de chasse ou de pêche - Contactez le secrétariat 0546975073 - Merci pour votre participation



Plus d'infos sur les activités de la rentrée en Juin

Trucs astuces : AVANT L'ETE



De nombreuses plantes ont des propriétés répulsives anti-moustiques

Voici quelques petites astuces !!!

Astuce 1 : Les clous de girofle dans un citron vert ou une orange

Astuce 2 : L'encens d'huiles essentielles

Astuce 3 : Faites pousser des géraniums à la citronnelle

Astuce 4 : L'eucalyptus citronné

Astuce 5 : Faire pousser de la menthe poivrée



S.A.G.A



Solution d'Aide à la Gestion Associative

Nous avons souvent attiré votre attention sur la nécessité que vos adhérents soient répertoriés dans le fichier SAGA.

Hélas, très peu de clubs utilisent ce fichier :

Nous avons recensé 3 raisons à cela :

- 1) Aucun membre du club ne dispose d'un ordinateur.
- 2) Vous êtes un petit club (moins de 30 adhérents) et vous ne souhaitez pas utiliser SAGA.
- 3) Vous êtes un club de plus de 30 adhérents, mais vous ne souhaitez pas passer votre temps à tout recopier dans SAGA.

Pour ces trois situations, nous vous proposons une solution :

- 1) Aucun membre du club ne dispose d'un ordinateur.

Je suppose que vous tenez au moins un écrit de la liste de vos adhérents. Alors adressez-nous chaque année après votre AG une copie de cette liste.

- 2) Vous êtes un petit club (moins de 30 adhérents) et vous ne souhaitez pas utiliser SAGA

Si vous tenez une liste de vos adhérents sur un fichier informatique, utiliser le fichier joint et adressez le nous chaque année après votre AG.

- 3) Vous êtes un club de plus de 30 adhérents, mais vous ne souhaitez pas passer votre temps à tout recopier dans SAGA.

Dans ce cas adressez-nous simplement une copie de votre fichier des adhérents sans le modifier. Nous le transférerons nous-même sur SAGA. Nous vous ouvrirons un accès sur SAGA et vous aurez juste à tenir la liste à jour. Vous bénéficierez en plus de toutes les fonctionnalités de SAGA pour la gestion de votre club. (email, création de groupes, comptabilité)

Merci d'accueillir favorablement la proposition qui vous concerne.

Cordialement

Jacques COLLIN

Chargé de communication à GM17

VIE DES CLUBS



Réunion Interclubs de PONS



Mme Barrat (Présidente inter club de Pons)

Remercie les clubs présents aux repas de l'interclub du 13 mai 2023 à Pons

Présents les clubs suivants

St Léger 10 personnes

Les Gonds 19 "

Courcoury 7 "

St Sever 2 "

Biron 46 "

Fléac 19 "

Total 103 Participants

Des moments très conviviaux, de très bons échanges entre les clubs.

Meilleure participation que l'an dernier grâce aux nouveaux présidents et une très bonne animation musicale.

Merci à tous

Mme Barrat Marie Claude

Visite à la conserverie de St Gilles Croix, club st saturnin du bois



Le 25 avril 2023 au départ de Saint Saturnin du Bois, 57 adhérents se sont lancés sur la route de la sardine qui les a conduit à Saint Gilles Croix de Vie pour d'une part visiter la conserverie et d'autre part assister à un repas spectacle servi à l'auberge du Poucton au Fenouillet.

La conserverie qui a rendu l'industrie de la pêche prospère a beaucoup intéressé les curieux visiteurs qui s'y sont rendus en petit train au départ de l'auberge.

Le repas a bien nourri sans que pour autant des sardines ne soient servies ; la formidable animation du spectacle reste dans toutes les mémoires. Marc Yvon



Pourquoi manger des sardines le soir ?

Certains poissons tels que le saumon, le maquereau, le thon ou la sardine sont recommandés lors du repas. Ils sont riches en protéines, essentielles à nos besoins nutritionnels. De plus, ils nous apportent des oméga 3, les bonnes matières grasses, ce qui favorise le sommeil en agissant sur les cellules du cerveau

L'Age d'Or de Mirambeau à la Ferme Enchantée de Guitinières



Un petit groupe du club de l'Âge d'or de Mirambeau a visité, le jeudi 6 avril, la Ferme Enchantée située à Guitinières près de Jonzac, où sont rassemblés élevages d'escargots et d'autruches. Sophie et son mari nous ont guidés au travers de leur domaine et jamais nous n'aurions pensé en apprendre autant que ce soit sur l'un ou l'autre de ces 2 élevages.

La visite s'est terminée par une dégustation de saucisson d'autruche et une visite à la boutique où nous avons pu acheter soit des "petits gris" à cuisiner à la Charentaise, soit des pâtés et steaks d'autruche.

Lors de notre visite nous avons admiré des œufs de 1,5Kg et plus mais quelques-uns de nos adhérents ont visité à nouveau le domaine quelques semaines plus tard et ont eu la chance de faire la connaissance d'autruchons nés 8 huit jours plus tôt !



Visite à faire sans hésitation mais attention à votre téléphone quand vous prenez des photos !



La Rencontre de Scrabble en individuel de la Fédération de Charente Maritime s'est déroulée le 11 mai 2023 à la salle des fêtes Les Gonds. Madame Noëlle DERU Présidente du club et ses administrateurs nous ont accueillis autour d'un café de bienvenue.

16 adhérents des clubs de Courant, l'Eguille, St Georges des Côteaux et des Gonds ont participé à cette manifestation arbitrée par Madame Barel du club de scrabble de Chatelaillon.



Un sac garni offert par la Fédération 17 a été remis à chaque participant.

Une belle journée de partage et de convivialité.

Les News



Où voyager avec une carte nationale d'identité ?

Publié le 12 mai 2023 - Direction de l'information légale et administrative (Première ministre)



Vous envisagez de voyager cet été mais votre passeport est expiré et ne pourra être renouvelé dans le délai nécessaire. *Service-Public.fr* vous indique les destinations possibles avec une carte d'identité valide et vous propose un simulateur.

Union européenne et Espace Schengen

Vous pouvez vous rendre dans les **27 pays de l'espace Schengen** muni uniquement de votre carte nationale d'identité (CNI) : Allemagne, Autriche, Belgique, Croatie, Danemark, Espagne, Estonie, Finlande, France, Grèce, Hongrie, Islande, Italie, Lettonie, Liechtenstein, Lituanie, Luxembourg, Malte, Norvège, Pays-Bas, Pologne, Portugal, République tchèque, Slovaquie, Slovénie, Suède et Suisse.

Ces autres pays d'Europe l'acceptent également : l'Albanie, Andorre, la Bosnie-Herzégovine, la Serbie, le Monténégro, la Macédoine, le Lichtenstein et Monaco.

Les îles telles que la Corse en France, la Sardaigne et la Sicile en Italie, Madère et les Açores au Portugal, les Canaries et les Baléares en Espagne, ou encore la Crète en Grèce, sont également accessibles sans passeport.

Qu'en est-il du Royaume-Uni ?

Les conditions d'entrée au Royaume-Uni ont changé depuis sa sortie de l'Union européenne. Depuis le 1^{er} octobre 2021, sachez qu'**un passeport valide est nécessaire pour visiter l'Angleterre, l'Écosse et l'Irlande du Nord.**

Hors du continent européen

Peu de pays autorisent les ressortissants français à entrer sur leur territoire sans passeport :

- Turquie : une carte d'identité peut suffire si sa durée de validité dépasse d'au moins 150 jours (5 mois) la date d'entrée dans le pays (voyage de moins de 3 mois) ;
- Égypte : la carte d'identité doit être valide au moins 6 mois après la date de retour en France. « *Un visa est obligatoire. Il est apposé, à l'arrivée, sur un formulaire fourni par les autorités locales. Les voyageurs doivent impérativement se munir avant leur départ de deux photos d'identité qui seront jointes à ce formulaire* », précise France Diplomatie ;
- Tunisie : la carte d'identité peut être acceptée si vous voyagez dans le cadre d'un voyage de groupe organisé par une agence de voyages. Le carnet de voyage délivré par celle-ci sera requis (cette tolérance n'étant pas toujours appliquée, il est recommandé de voyager en Tunisie avec un passeport).

À savoir : depuis le 22 avril et jusqu'au 30 septembre 2023, de manière expérimentale, **la carte d'identité suffit pour vous rendre à Jersey et Guernesey**. Plusieurs conditions :

- effectuer l'aller-retour dans la journée et s'y rendre à bord de Condor Ferries et Manche Île Express ;
- en cas d'arrivée par voie aérienne ou de nuitée sur place, le passeport reste requis.

Découvrez le [simulateur](#) proposé par *Service-Public.fr* afin de connaître le document d'identité exigé pour voyager en Europe, en cas de court séjour (moins de 3 mois).

À noter : vous vous interrogez sur la durée de validité de votre carte d'identité ? Vous pouvez consulter la fiche de *Service-Public.fr*



Pollen : attention aux allergies

Les arbres sont en pleine pollinisation. Pour les allergiques, il s'agit d'une pollution naturelle qui nécessite une prise en charge. Le point sur les traitements.

C'est le printemps, et ce n'est pas une bonne nouvelle pour tout le monde. Les personnes sensibles aux pollens d'arbres, en particulier ceux de la famille des bouleaux et des cyprès redoutent cette période de l'année où volent dans l'air, à concentration élevée, des particules qui, en entrant dans le nez, dans les voies respiratoires ou au contact de la muqueuse oculaire, provoquent des réactions allergiques.

S'ensuit tout un cortège de symptômes plus gênants les uns que les autres : éternuements en salve, démangeaisons dans la gorge et les yeux, encombrement nasal (rhume des foins), voire, pour les plus atteints, difficultés respiratoires et crises d'asthme. Le tout ne s'arrête que lorsque l'exposition aux allergènes s'arrête elle aussi. Or il est difficile d'échapper à l'air qu'on respire...



• Crises
d'éternuement,

• Nez qui gratte,
parfois bouché ou qui coule clair,

• Yeux rouges, qui démangent
ou qui larmoient,

• En association éventuelle
avec une **respiration sifflante** ou une **toux**.

Certaines mesures préventives des allergies sont à appliquer dans la vie de tous les jours :

À la maison :

- Rincez vos cheveux le soir
- Aérez au moins 10 min par jour, de préférence avant le lever et après le coucher du soleil
- Évitez d'aggraver vos symptômes en ajoutant des facteurs irritants ou allergisants (tabac, produits d'entretien ou de bricolage, parfums d'intérieur, encens, bougies, etc.)

À l'extérieur :

- Évitez les activités extérieures qui entraînent une surexposition aux pollens : tonte du gazon, entretien au jardin, activités sportives etc. En cas de nécessité, privilégiez la fin de journée et le port de lunettes de protection et d'un masque.
- Évitez de faire sécher le linge à l'extérieur.
- En cas de déplacement en voiture, gardez les vitres fermées.

Mais l'essentiel de la prise en charge des allergies respiratoires repose sur le **traitement médicamenteux**, loin d'être parfaitement efficace.



ASEPT des Charentes

Soyez Acteurs de votre santé et Venez nous retrouver, lors de ateliers de prévention santé sur différentes thématiques : Mémoire, Nutrition, Bien Etre, Sommeil, Habitat, Equilibre, et sécurité routière... Acquérir les bons réflexes, en échangeant dans la convivialité par petits groupes. Vous pouvez également retrouver certaines de nos thématiques (Vitalité, Mémoire, Bien Etre) à distance, en ligne, de chez vous. N'hésitez pas à nous contacter !



nos

Santé

Renseignements et inscriptions auprès d'Alexandra et Laura au **05 46 97 53 02** ou contact@asept-charentes.fr

Atouts & Compétences (ex MSA Formations)

Vous souhaitez vous initier ou vous perfectionner aux outils numériques, nous vous proposons de vous inscrire à l'un de nos 3 programmes d'ateliers informatiques :



- Ateliers Informatiques Itinérants : 4 séances de 3 h + un bilan à 6 mois. Découverte de l'environnement informatique, messagerie électronique, recherche sur Internet
- Ateliers Facil@connecter : 4 séances de 3 h + un bilan à 6 mois Démarches en ligne, mon espace, messagerie électronique
- Ateliers tablettes : 5 séances de 3h
Utilisation de la tablette, les raccourcis, les sites et fonctions utiles

Renseignements et inscriptions auprès de Sandra au **05 46 97 51 42** ou contact@atouts-compétences.fr

AIDER 17, la solution pour vos services à domicile

Vous souhaitez à votre domicile le plus longtemps possible mais vous d'une aide ponctuelle ou permanente, faites appel à AIDER 17, incontournable des services à la personne en Charente-Maritime !

Aide et accompagnement à domicile :

Aide au lever, aide à la toilette, aide aux courses, aide à la préparation de

Portage de repas : menus au choix, midi et soir à la convenance du client respectueux des régimes alimentaires.

Petit jardinage / bricolage :

Tonte, taille de haies et d'arbustes, entretien des jardins, ...

Le + : pour toute personne active, retraitée ou porteuse d'un handicap. caisse de retraite.



Aider 17

La solution pour vos
services à domicile

T, et toute

Renseignements au **05 46 97 50 88** ou **05 46 97 51 31** et contact@aider17-saad.fr

Mutualia Santé CFR

La complémentaire
santé proche
des seniors !



Mutualia, en partenariat avec **la Confédération 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**

Les + : un réseau de partenaires opticiens, une assistance 24h/24 et 7j/7
et un service de téléconsultation.



MEDADOM 



**Votre conseiller de proximité prendra prochainement
contact avec votre association.**

Tél. 05 46 90 07 07
www.mutualia.fr


Entre nous, c'est humain