

# FLASH INFO N°11 ETE 2023

## Activité

Tarot / deux concours

**05 octobre 2023**

**18 octobre 2023**

**Belote**

**le 10 novembre à Ste soulle**

**Chasse**

**(infos jointes au Flash)**

**Générations Mouvement**

**Fédération 17**

**1 boulevard Vladimir**

**17106 SAINTES**

**gmouv17@orange.fr**

**0546975073**



## Agenda

### PETIT RAPPEL DES REUNIONS :



id6666666666666666

### **RÉUNION DES PRÉSIDENTS DE CLUBS AUX GONDS**

**Le Mardi 07 Novembre 2023.**

« Qui chante pendant l'été  
danse pendant l'hiver. »

Esope - Fables



INFO SECRÉTARIAT

Le secrétariat GM17 sera fermé, du 14  
Août au 1er septembre. merci pour  
votre compréhension :  
[gmouv17@orange.fr](mailto:gmouv17@orange.fr)



**Assemblée Générale 2024 à  
Pont l'Abbé d'Arnoult**

**Le Vendredi 05 Avril 2024 .**

# TAROT LA JARRIE



**05 OCTOBRE 2023**

- 3 Parties le matin
  - Repas facultatif
  - 1 partie l'après-midi
  - Frais de participation : 12 € (plus prix du repas)
- Bulletin d'inscription début juillet avec menu et prix du repas

## TAROT DOMPIERRE S/CHRTE

**18 OCTOBRE 2023**

- 3 Parties le matin
- Repas facultatif
- 1 partie l'après-midi
- Frais de participation : 12 € (plus prix du repas)
- Bulletin d'inscription début juillet avec menu et prix du repas



### **Infos tarot :**

- [Evaluez votre jeu :](#)

Pour savoir si l'on peut annoncer un contrat, il faut savoir évaluer son jeu. Il existe différents barèmes disponibles dans différents ouvrages (voir aussi celui proposé par notre site). Il ne s'agit pas de points réels, comptabilisés en fin de partie, mais de points fictifs pour évaluer son jeu, ensuite l'expérience fera le reste. Dans tous les cas, le chien reste une inconnue qui vous apportera joies ou peines.

- [Quel est le but du tarot ?](#)

Le principe du jeu du tarot est basé sur le pari de réussir un certain nombre de points pour le joueur qui prend. Pour cela, il peut se faire aider par les Oudlers. Plus le joueur qui a pris en possède à la fin de partie, moins il devra faire de points pour réussir son pari.

- [Quelles sont les astuces pour bien jouer au tarot ?](#)

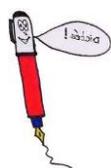
N'attaquez pas d'atouts, vous serez débordés. Avec beaucoup d'atouts et peu de points, jouez dans votre longue en gardant les atouts en reprise de mains et en coupe. Avec peu d'atouts et peu de points, tentez toutes les impasses et jouez dans votre longue. Sauvez le petit le plus tôt possible.



# La Dictée



## Le Lundi 18 Septembre 2023



### En simultané sur 4 communes

- à **JONZAC** - (responsables Mesdames DELORIER Gabrielle et GUERIN Claudine et Mr ROUSSEAU Cyprien)
- aux **GONDS** - (responsable Mme DERU)
- à **NIEUL SUR MER** - (responsable Mme MOTHAY)
- à **PERE** - (Responsable Mr TIMOLEON)

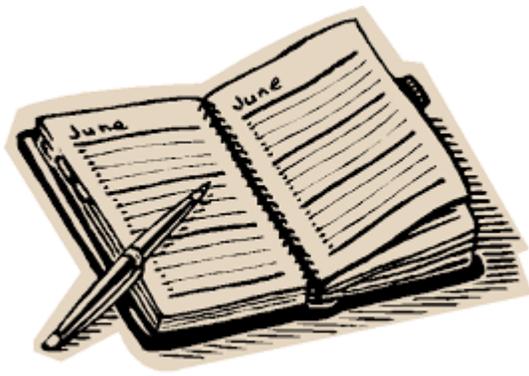
**Accueil à 13 h 30 - Début du concours à 14 h**

**Frais de participation 5 €**

**FINALE de la Dictée Vendredi 02 Février 2024**

**Salles des fêtes des GONDS**

(Bulletin d'inscription début juillet)



**AGENDA**

**Spectacle 2024**



**LA TROUPE DU LAC DE BORDEAUX**

**LE DIMANCHE 13 OCTOBRE 2024**

**SALLE DES FETES DES GONDS**



# BELOTE 2023



**STE SOULLE**  
**LE 10 NOVEMBRE 2023 à**  
**13 H 30**  
**Concours l'après -midi**  
**Un Goûter**  
**Se jouera par équipe**  
**Frais de participation 12**  
**euros**

*(Bulletin d'inscription prochainement)*

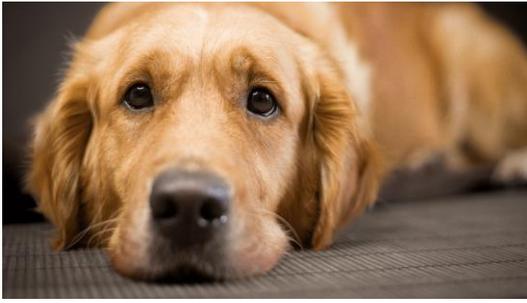
## Valeur et ordre des cartes

### Non Atout

A♣	10♣	R♣	D♣	V♣	9♣, 8♣, 7♣
11 points	10 points	4 points	3 points	2 points	0 point

### Atout

V♣	9♣	A♣	10♣	R♣	D♣	7♣, 8♣
20 points	14 points	11 points	10 points	4 points	3 points	0 point



## INFO CANICULE



### Cet été, ayez les bons réflexes pour prendre soin de votre animal de compagnie

#### QUELS SONT LES RISQUES LIÉS À LA CANICULE ?

Comment prémunir votre animal de compagnie des effets des fortes chaleurs ? Quels gestes adopter ? Suivez le guide du ministère de l'Agriculture.

#### **Vous faites face à de fortes chaleurs ?**

Les températures montent durablement ? Voici **les bons gestes à adopter au quotidien** :

- Pensez à renouveler fréquemment l'eau mise à la disposition de votre animal (toutes les 4 heures).
- Assurez-vous qu'il mange à sa faim et en quantité raisonnable.
- Continuez de lui faire faire une activité physique (jeu, promenade...) tout en étant raisonnable.
- Garantisiez-lui un accès à l'ombre et à des pièces fraîches.
- Ne laissez jamais votre animal seul dans votre véhicule.
- Vérifiez l'état de ses coussinets face à la chaleur et le revêtement des sols.
- Soyez vigilants aux signes de déshydratation (fatigue excessive, difficulté à s'alimenter...).

En cas de doute, n'hésitez pas à contacter un professionnel de médecine vétérinaire.

#### **Vous voyagez avec votre animal ?**

La règle d'or consiste à **protéger votre animal de la chaleur excessive**.

Même pour un court instant, ne le laissez pas enfermé dans votre véhicule ou dans un environnement non tempéré même s'il dispose de suffisamment d'eau et si le véhicule a les fenêtres entrouvertes.

N'oubliez pas de **proposer régulièrement de l'eau fraîche** à votre animal et de sortir votre chien pour qu'il se dégourdisse.

Vous pouvez aussi **mouiller fréquemment le corps** de votre animal pour le rafraîchir ou **couvrir sa cage avec un linge mouillé**.

Les chats supportent souvent mal le stress du transport, il est conseillé de ne pas les sortir de leur cage.

#### **Vous croisez un animal en détresse ?**

Si, sur la route des vacances ou votre lieu de villégiature, vous croisez un animal en détresse, dans un premier temps prenez toutes **les précautions nécessaires pour éviter de vous faire mordre ou de stresser davantage l'animal si vous devez le toucher**.

Ensuite, vous pouvez **contacter** :

- La mairie et/ou la police municipale.
- Le refuge le plus proche.
- Les employés des stations-services ou les sociétés autoroutières, souvent bien informés, sont en lien avec les services des communes.

- L'I-CAD (Service d'Identification des Carnivores Domestiques) au 09 77 40 30 77 ou effectuer en ligne une déclaration d'animal trouvé.

Vous pouvez également conduire l'animal chez un vétérinaire.  
 Trouver un vétérinaire

## Pension, garde à domicile ou garde échangée

Si vous partez en vacances sans votre animal, anticipez la solution de garde. Attention : pour la santé de votre animal et de celle des autres, il est obligatoire que ses vaccinations soient à jour. Renseignez-vous au moins un mois avant de le faire garder.



## Que faire en cas de fortes chaleurs ou de canicule ?

<p><b>PERSONNES ÂGÉES</b> RISQUE : COUP DE CHALEUR</p>  <p>Mouiller la peau régulièrement avec une légère ventilation</p>  <p>Passer plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé</p>  <p>Préférer les fruits et légumes crus et les plats froids</p>	<p><b>ENFANTS ET ADULTES</b> RISQUE : DÉSHYDRATATION</p>  <p>Ne pas rester en plein soleil</p>  <p>Boire beaucoup d'eau mais pas d'alcool</p>  <p>Ne pas faire d'efforts physiques intenses</p>	 <p>En cas de malaise ou de coup de chaleur, appeler le <b>15</b></p> <p>Info « canicule » Appeler le <b>0800 06 66 66</b></p> <p>Source : ministère de la Santé</p> 
---	--	--

# Seniors : La Gendarmerie veille



denaincage05



- Par la rédaction du site Gendarmerie nationale
- Publié le 13 janvier 2023, mis à jour le 24 avril 2023

Les personnes de plus de 65 ans représentent plus de 20% de la population française, mais demeurent en proportion davantage victimes d'escroqueries ou de cambriolages. Pour protéger ces populations plus vulnérables, la gendarmerie nationale a mis en place l'Opération Tranquillité Seniors (OTS).

## L'Opération Tranquillité Seniors, c'est quoi ?

L'Opération Tranquillité Seniors prévient l'isolement des personnes âgées :

- en organisant des patrouilles plus régulières autour des logements signalés ;
- avec des visites de gendarmes à votre domicile, pour s'assurer que vous êtes en sécurité ;
- via des conseils de prévention.

## Comment s'inscrire ?

Vous êtes senior et souhaitez bénéficier de l'Opération Tranquillité Seniors ? Des personnes de votre entourage (parents, grands-parents...) sont vulnérables ? Rendez-vous dans la gendarmerie dont vous dépendez pour vous inscrire.

<https://www.gendarmerie.interieur.gouv.fr/conseils/famille/seniors-la-gendarmerie-veille> Source Gendarmerie

## POSSIBILITE AUSSI DE S'INSCRIRE À L'OPÉRATION TRANQUILLITÉ VACANCES (OTV) (DÉMARCHE EN LIGNE)

- Ministère chargé de l'intérieur
- Pendant toute absence prolongée de votre domicile, vous pouvez vous inscrire à l'opération tranquillité vacances. Les services de police ou de gendarmerie se chargent alors de surveiller votre logement. Des patrouilles sont organisées pour passer aux abords de votre domicile. Vous serez prévenu en cas d'anomalies (dégradations, cambriolage ...).
- <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R43241>



### Contacts utiles - Urgence-sécurité et écoute :

En cas de danger immédiat : **17**

Violences sur les enfants : **119** (ou sur [le site internet allo119.gouv.fr](http://le.site.internet.allo119.gouv.fr))

Violences conjugales : **3919** (ou sur [le site internet arretonslesviolences.gouv.fr](http://le.site.internet.arretonslesviolences.gouv.fr))

Maltraitements des personnes âgées et des adultes en situation de handicap : 3977 (ou sur le site internet <https://3977.fr/>)

Plateforme nationale d'appui médico-psychologique pour tous les professionnels de santé : **0800 73 09 58 (n° vert)**

Mutualia était présent aux journées Nationales de  
Générations Mouvement



Entre nous, c'est humain

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.

- ▶ 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.

Retrouvez :

Géraldine, Alexandre, Thierry  
& Elodie pour vous renseigner.



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



## La prévention et le dépistage des cancers de la peau

Le mélanome est le cancer de la peau le plus grave. Il tue plus de 1 500 personnes chaque année en France. Tout le monde est susceptible de développer un mélanome : on peut être touché à tout âge, même jeune. Cependant, nous ne sommes pas tous égaux face à ce risque.

- **1/ Surveiller sa peau, c'est important !**
- **2/ L'autosurveillance avec la règle ABCDE**
- **3/ Les bons réflexes pour protéger votre peau**

### 1/ Surveiller sa peau, c'est important !

#### Les personnes "à risque"

Tout le monde est susceptible de développer un mélanome : on peut être touché à tout âge, même jeune. Cependant, nous ne sommes pas tous égaux face à ce risque.

Surveillez particulièrement votre peau si :

- vous avez des grains de beauté larges (+ de 5 mm) et irréguliers
- vous avez la peau claire, les cheveux blonds ou roux et vous avez facilement des "coups de soleil"
- vous avez de nombreuses taches de rousseurs
- vous avez de nombreux grains de beauté ( $\geq$  à 40)
- vous ou un membre de votre famille avez déjà eu un mélanome
- vous avez reçu des coups de soleil sévères pendant l'enfance ou l'adolescence
- vous avez vécu longtemps dans un pays de forte exposition solaire
- votre mode de vie (profession ou activité de loisir) donne lieu à des expositions solaires intenses et répétitives.

## Le dépistage, un examen simple et indolore

Si vous repérez une tâche suspecte sur votre peau ou si vous présentez certains facteurs de risque, consultez votre médecin traitant. Il vous orientera si besoin vers un dermatologue.

Le dermatologue réalise un examen visuel complet de votre peau à l'aide d'un appareil d'optique grossissant (dermoscope). S'il identifie une tâche ou un grain de beauté suspect, il vous propose soit de le surveiller, soit de le retirer sous anesthésie locale et de le faire analyser pour confirmer ou non le diagnostic.

### BON A SAVOIR

La fréquence de surveillance de votre peau doit être évaluée avec votre dermatologue. Pour les personnes "à risque", il est généralement recommandé d'effectuer un auto-examen de la peau par trimestre.

*Source : MSA, Institut National du Cancer, SNDV*

# Les Dernières Minutes

## Club de Mirambeau

C'est, sur le Saintongeais, au départ du pôle nature de Vitrezay que ce lundi 12 juin dernier une quarantaine d'adhérents du club de l'Âge d'Or Générations Mouvement 17 a navigué jusqu'à l'île de Patiras.

Xavier, notre guide, nous a décrit le Médoc d'un côté avec ses somptueux châteaux et vins très renommés et de l'autre les carrelets et la campagne environnante.

Située au centre de l'estuaire de la Gironde, l'île offre un cadre charmant et envoutant dans lequel nous a été servi un buffet dînatoire absolument délicieux et copieux de produits locaux tous faits maison.

Accueillis par Léna et un cocktail à base de cognac charentais, nous avons ensuite dégusté des canelés au chèvre, miel et romarin de Patiras, du carpaccio de mules de l'estuaire, du tataki de magret d'aiguillette de rumsteak, de la tome médocaine sans oublier une très goûteuse verrine de fraises en gelée de citronnelle et menthe et un moelleux au chocolat si fondant... le tout accompagné de vins locaux, blanc Château Grand Renard et rouge Clos Grange-Vieille.

Après déjeuner les participants ont pu admirer des sculptures d'animaux en bois flottant d'un artiste local. Une journée magnifique et dépaysante, à faire et refaire !

