

FLASH INFO N°15 ETE 2023

Activités

CHASSE :

Il reste des places

(Voir info)



DICTÉES

Le 18 septembre 2023

Sur 4 secteurs : Les Gonds,
Jonzac, Nieul sur Mer et Péré



Journée des Présidents
Aux Gonds le Mardi
07 novembre 2023

Toutes les infos sont sur notre site
[https://charentemaritime.generations-
mouvement.org/](https://charentemaritime.generations-mouvement.org/)

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



*Le secrétariat s'accorde quelques jours de
congé - A très bientôt*



Assemblée Générale 2024

le Vendredi 05 Avril 2024.



Pont
l'Abbé
d'Arnoult



TAROT LA JARRIE

05 OCTOBRE 2023

TAROT DOMPIERRE S/CHRTE

26 OCTOBRE 2023

BELOTE STE SOULLE

17 NOVEMBRE 2023



CHASSE 2023/2024



Disponibilités

Des places sont encore disponibles (voir tableau ci-dessous).

Si vous êtes intéressés prendre contact avec le secrétariat le plus rapidement possible.

☎ **0546975073** mail : gmouv17@orange.fr

TERRITOIRES	DATES	NOMBRE de PLACES
MIGRE	23/11/2023	7
MIGRE	21/12/2023	9
BENON	20/09/2023	14
BENON	11/10/2023	15
MONTILS	15/11/2023	17
MONTILS	13/12/2023	17
MONTILS	17/01/2024	13
CROIX CHAPEAU	15/11/2023	9
LE GUE D'ALLERE	08/11/2023	4
LE GUE D'ALLERE	29/11/2023	3
LE GUE D'ALLERE	13/12/2023	6

LES INFOS DE DERNIERES MINUTES



Des escrocs utilisent l'identité d'autrui afin de se faire délivrer des prêts à la consommation. Pour la victime de cette usurpation, c'est le début d'une belle galère

Usurpation d'identité

Un filigrane pour protéger vos pièces d'identité



Le gouvernement a mis en ligne un outil permettant en quelques secondes d'ajouter un filigrane à n'importe quel document. Un réflexe utile pour sécuriser les envois de pièces justificatives d'identité (en cas de location de véhicule, d'achat en ligne, etc.).

Devoir communiquer à un tiers une copie de sa carte d'identité ou de son passeport est relativement fréquent, qu'il s'agisse de louer un véhicule, prouver son identité sur un site de vente en ligne ou préparer un dossier en vue d'une location immobilière. Or, ces documents contiennent des informations personnelles sensibles (nom, date de naissance, adresse...) et, entre de mauvaises mains, peuvent être utilisées à des fins criminelles telles que l'usurpation d'identité.

Même auprès d'entreprises reconnues, l'envoi de documents d'identité n'est pas sans risque. L'agence Voyageurs du Monde a ainsi été victime d'une cyberattaque en mai dernier, au cours de laquelle 10 000 copies de passeports qui étaient stockées sur ses serveurs ont été diffusées.

Pour sécuriser vos envois, le programme beta.gouv, qui aide les administrations publiques à construire des services numériques « utiles, simples, faciles à utiliser et qui répondent vraiment aux besoins des gens », a développé un outil permettant d'ajouter un filigrane à n'importe quel document.

Disponible sur filigrane.beta.gouv.fr, ce service permet d'envoyer un fichier et de choisir le filigrane à insérer (par exemple « Document exclusivement destiné à la location immobilière » ou « Transaction du 3 août 2023 avec Monsieur Dupont »). Grâce à ce texte, le document envoyé ne peut, en principe, pas être utilisé pour un autre usage que celui indiqué. Impossible par exemple pour un escroc d'ouvrir un compte bancaire avec un tel fichier. Les fichiers originaux ne sont pas conservés sur le site et le fichier filigrané est effacé après son téléchargement.

Ajoutez un filigrane à n'importe quel document

Le fichier filigrané sera au format PDF.
Les fichiers originaux seront effacés après la génération du fichier filigrané.
Le fichier filigrané sera effacé après le premier téléchargement (ou 10 jours après s'il n'y a pas eu de téléchargement).

Sélectionner des fichiers :

Formats supportés : .jpg, .png, .pdf.

Sélect. fichiers | Aucun fichier choisi

Indiquez le filigrane à insérer :

Ex : Document exclusivement destiné à la location immobilière

Ajouter le filigrane

NUMERIGUES



En cas d'envoi d'une photocopie de pièce d'identité, il est aussi possible d'écrire dessus, afin d'obtenir le même résultat. Selon la raison de l'envoi, vous pouvez aussi masquer certaines informations afin d'empêcher les personnes malintentionnées de réutiliser le document dans un autre contexte.

Prune : son histoire, ses origines

Bien que les origines précises de la prune soient incertaines, il est fort probable que le **prunier domestique** que nous connaissons aujourd'hui soit le résultat d'une hybridation de plusieurs variétés de **pruniers sauvages** venues d'Europe et d'Asie.

On retrouve cependant des noyaux de ce qui ressemble à une Mirabelle dès l'âge de bronze. À l'époque, les Égyptiens la cultivaient et la consommait. D'ailleurs, la **prune séchée** faisait partie des offrandes déposées dans les tombeaux des pyramides. À l'époque romaine, plus d'une douzaine de **variétés de prunes** sont cultivées, avant d'arriver en France au Moyen-Âge.



Culture et variétés de prunes

De la famille des Rosacées, les prunes sont un **petit fruit rond** à la chair tendre. La couleur varie selon la variété. On retrouve ainsi la prune jaune, rouge, noire, violette ou verte. Récoltée dès la fin juin, et jusqu'au début du mois d'octobre, les différentes **variétés de prunes** sont plus ou moins précoces. On distingue alors :

- La **prune précoce**, comme l'Allo, avec une peau rouge et une chair jaune-orangé ou la Golden Japan, un fruit jaune de gros calibre ;
- La **Reine-Claude**, fragile, sucrée et savoureuse, avec sa peau jaune-vert
- La **Mirabelle**, avec sa chair jaune-orangé et son épiderme de la même couleur, elle a un goût sucré et beaucoup de jus ;
- La **Quetsche**, principalement utilisée pour la distillation ou la conserverie, est un fruit oblongue à la peau violette et la chair jaune-vert légèrement acidulée.

Caractéristiques et bienfaits de la prune

Avec 46 calories pour 100 grammes, ce **petit fruit sucré** est doté de nombreuses propriétés excellentes pour la santé.

- Riche en fibres, elle facilite la digestion et améliore la sensation de satiété ;
- Gorgée d'antioxydants, elle prévient les maladies cardiovasculaires et certains cancers ;
- Riche en oligo-éléments et minéraux, elle stimule le système immunitaire et stimule la digestion ;
- Source de vitamine K, vitamine C et vitamine B, elle contribue à la bonne santé de l'organisme.

Comment bien choisir et conserver des prunes ?

Pour s'assurer d'avoir un fruit savoureux, juteux et sucré, il est important de savoir **choisir une prune**. Celle-ci doit présenter une peau sans tache et bien lisse, et doit dégager un parfum délicat. Enfin, sa texture doit être souple, sans pour autant être trop molle.

Vos prunes présentent un voile blanc sur la peau ? C'est ce qu'on appelle la **pruine**, une protection naturelle du fruit contre la chaleur. Si elle témoigne de la **fraîcheur du fruit**, son absence ne signifie pas pour autant qu'elle n'est pas fraîche.

La **conservation de la prune** demande aussi quelques précautions. S'il est conseillé de manger ce fruit fragile rapidement, il peut toutefois être conservé dans le bac à légumes du réfrigérateur une dizaine de jours. Elle supporte également très bien la **congélation**. Nous recommandons de les dénoyauter avant de les mettre au congélateur.

Comment préparer et cuisiner la prune ?

Si la prune est principalement consommée en dessert, **crue ou cuite**, on la retrouve aussi dans des plats sucrés-salés. Il est alors possible de la cuire au four, ou à la poêle, ou même dans un confiturier, pour réaliser une délicieuse **confiture de prunes**. Il existe ensuite de nombreuses **recettes avec des prunes**, dénoyautées ou non, cuites ou crues : tarte, sirop, plat de viande, salade, sauce...

Quelle est la différence entre une prune et un pruneau ?

Le pruneau est une variété de prune, la **prune d'Ente**, qui est séchée, puis déshydratée.

Est-ce que la peau de la prune se mange ?

La **peau de la prune** se mange, que le fruit soit cru ou cuit. Mais si la texture vous dérange, l'épiderme très fin est relativement simple à retirer.

Les prunes sont-elles laxatives ?

Riches en fibres, les prunes sont particulièrement efficaces pour **lutter contre la constipation**.

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