



N°17 JANVIER 2024



Le samedi

20 Avril 2024

Madame, Monsieur,

La Fédération Départementale de Générations Mouvement Fédération 17, Le Président, Le Conseil d'Administration, vous présente ses meilleurs vœux –pour 2024.

En cette période de renouveau, que la nouvelle année vous apporte son lot de joie, de découvertes et de moments chaleureux en compagnie de vos proches.

à très bientôt

Le Président Michel NADAUD



**AG GENERATIONS MOUVEMENT
LE SAMEDI 20 AVRIL 2024 -À LA SALLE DU CINEMA /THEATRE
A PONT L'ABBE D'ARNOULT**

La troupe L'Rido S'Lève

Pour un Embarquement pas « immédiat »

***28 euros (par personne) repas compris pour les
3 adhérents qui participent à l'Assemblée
Générale de Générations Mouvement 17
5 euros pour les personnes qui ne viennent
qu'au spectacle***

NUAILLE D'AUNIS

Le Mardi 02 Avril 2024

Le Mardi 16 Avril 2024

Le Mardi 30 Avril 2024

Le Mardi 14 Mai 2024

Le Mardi 28 Mai 2024



LA GREVE S/MIGNON

Le Vendredi 22 Mars 2024

Le Vendredi 29 Mars 2024

Le Vendredi 19 Avril 2024

Le Vendredi 26 Avril 2024

PECHE 2024



INFOS JOURNEES

- Incriptions jointes au flash info



Une évolution assez rapide...

La canne à pêche est au pêcheur ce que l'instrument est au musicien : les deux sont inséparables. Les premières cannes étaient constituées de bambou refendu. Il fallait être très costaud pour la tenir une journée entière à bout de bras ! L'invention de la canne à pêche dites « moderne » est attribuée à Samuel Philippe en 1860. Le bambou laisse alors sa place à un nouveau matériau, le Duralumin, un alliage en aluminium.

Ce dernier apporte davantage de rigidité à la canne tout en allégeant son poids. C'est à un américain, Monsieur Arthur M. Howald, que nous devons la canne à pêche en fibre de verre. Mais c'est un français, Monsieur Dubois qui inventa la canne en fibre de verre creuse : les premières cannes télescopiques étaient nées ! Cocoricooo !

Des Infos insolites chez les poissons!

Les harengs ont une drôle de façon de communiquer. Ils libèrent de l'air par leur anus afin de produire des sons à haute fréquence. Oui, vous avez bien compris, les harengs se parlent en pétant.

Chez les poissons pêcheurs, les mâles s'accrochent solidement au corps d'une femelle avec leurs dents, puis fusionnent avec leur hôte. Au fil du temps, ils perdent leurs yeux, leurs organes internes, et leur système sanguin se connecte avec celui de la femelle. L'organisme d'un poisson pêcheur femelle peut ainsi être composé de 5 ou 6 mâles différents.

- Aussi étonnant que cela puisse paraître, les papilles gustatives d'un poisson ne se trouvent pas simplement dans sa bouche, mais également tout le long de son corps.

- Les oxudercinae sont des poissons qui ont la particularité de vivre l'essentiel de leur vie hors de l'eau.



A VOS AGENDAS : LES ACTIVITES



- Scrabble la date pas encore arrêtée pour Avril/Mai



- Randonnée à Croix Chapeau Mai/Juin date à définir



- Dictée le Lundi 09 Septembre - lieu à trouver (soit Saintes ou St Vaize)

(L'orthographe est inventée par l'Académie au XVIIe siècle mais il faut attendre 200 ans pour que les premières dictées voient le jour... à l'école ou à la cour de Napoléon III)

PETANQUE 2024 Eliminatoires

Le LUNDI 08 AVRIL 2024

BERNAY ST MARTIN et ST SEVER DE STGE

LE LUNDI 15 AVRIL 2024

MARSILLY et AVY (organisé par le club de Fléac sur Seugne)

FINALE aux Gonds le 10 Juin 2024

J'PEUX PAS



J'AI PETANQUE



LA VIE DES CLUBS : MIRAMBEAU



160 adhérents de l'Âge d'or Générations Mouvement 17 se sont réunis vendredi 12 janvier pour un après-midi de convivialité offert par leur association.

Sylvie Morgan a accueilli les invités dans la salle des fêtes que les bénévoles du conseil d'administration avaient décorée et parée de couleurs vives et de compositions florales préparées par Lise, l'une des bénévoles.

Sylvie a souhaité à toutes et tous une très belle année 2024 remplie de joie, bonheur, partage et de l'ingrédient principal, une bonne santé. Un copieux et succulent goûter composé de la légendaire galette des rois, accompagnée de chocolats, papillotes, fruits et boissons leur fut ensuite servi par les bénévoles.

Les reines et rois ont fièrement posé pour la traditionnelle photo et l'après-midi s'est conclu par une tombola et une trentaine de personnes ont gagné de superbes lots parmi lesquels des bons pour le repas de printemps. Tous sont repartis heureux d'avoir partagé un moment de convivialité et se sont donnés rendez-vous pour l'Assemblée Générale du 5 février.

IMPORTANT

Listing / les Adhérents de clubs



Actuellement, beaucoup de nos clubs organisent leur Assemblée Générale et procèdent aux appels de cotisation.

Comme vous le savez, il est indispensable que l'ensemble des adhérents du club soit inscrit dans SAGA (assurance, revue tambour Battant, etc.)

Pour chaque club 3 situations :

- 1) Le club tient directement à jour la liste de ses adhérents dans SAGA, merci de continuer à le faire en précisant les adresses Emails et la fonction de l'adhérent au sein du club. (Membre, Président, Secrétaire, Trésorier).
- 2) Le club n'utilise pas SAGA, mais tient à jour la liste de ses adhérents sur ordinateur. Merci de nous transmettre votre fichier après sa mise à jour après votre AG à l'adresse suivante :
gm17@laposte.net (adresse mail fichier SAGA)
Nous nous chargerons de l'enregistrer sur SAGA.
- 3) Le club tient à jour la liste de ses adhérents sur papier, merci de nous en adresser une photocopie à :

**Fédération Départementale de Générations Mouvement
Fief Montlouis- 1, boulevard Vladimir - 17106 Saintes cedex**

Enfin, sachez pour ceux qui n'utilise pas encore SAGA, que nous sommes à votre disposition pour vous permettre de l'utiliser. L'accès à SAGA est gratuit et peut vous rendre de grands services dans la gestion de vos adhérents.

FAITES-NOUS PART DE VOS QUESTIONS

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

Envoyez-nous des photos de vos sorties, de vos activités pour qu'elles soient diffusées sur le flash



Merci *J'Ai Une Question*

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



L'ASPA, cette allocation qui permet de garantir un niveau minimal de ressources aux personnes âgées disposant de faibles revenus ou qui n'ont pas assez cotisé pour avoir une retraite, va augmenter au 1er janvier 2024.

Même si l'inflation reflue fin 2023, le coût de la vie a encore augmenté cette année. C'est difficile pour tous les foyers, mais plus particulièrement pour les bénéficiaires des minimas sociaux qui doivent faire face à une hausse de leurs dépenses contraintes (énergie, logement, nourriture, etc.) et qui ont déjà peu de marge.

Heureusement, certains mécanismes sont prévus pour compenser cette perte du pouvoir d'achat, comme la revalorisation des retraites indexées sur l'inflation au 1er janvier.

Ainsi, Bruno Le Maire a annoncé que les pensions de retraite de base seraient augmentées de 5,2% au 1er janvier 2024 et que certaines prestations sociales le seraient de 4,6% à partir d'avril 2024.

Mais l'inflation ayant été un peu plus élevée que prévue fin 2023, la hausse s'élèvera au final à 5,3%. "A compter du 1er janvier 2024, votre retraite du régime général est revalorisée de 5,3%.

Pour faire face à l'évolution des prix à la consommation (hors tabac), une nouvelle revalorisation a été décidée, elle s'élève à 5,3% et sera effective à compter du 1er janvier 2024", a annoncé l'Assurance retraite.

L'ASPA n'est pas une retraite de base, mais c'est le minimum vieillesse, le plancher de ressources prévu pour toutes les personnes âgées, qu'elles aient travaillé un peu, beaucoup, ou pas du tout. C'est pourquoi le taux de revalorisation qui lui est appliqué est de 5,3%, et ce, dès janvier 2024.

Quel sera le nouveau montant de l'ASPA (ex-minimum vieillesse) en 2024 ?

L'ASPA, l'allocation de solidarité aux personnes âgées ou minimum vieillesse, sera, elle, revalorisée au 1er janvier 2024. Elle passera pour une personne seule de 961,08 € à 1012 € par mois et de 1492,08 € à 1571,20 € par mois pour 2 personnes.



Quelles sont les conditions pour obtenir le minimum vieillesse ?

Qui a le droit à l'ASPA ?

Attention, l'ASPA est un minimum de ressource garanti à toute personne âgée, mais selon certaines conditions.

- Avoir au moins 65 ans
- Résider en France 9 mois de l'année
- Avoir des ressources inférieures en 2023 à 11.533,02 € par an pour une personne seule et 17.905,06 € pour un couple. Ces paliers devraient augmenter, en même temps que l'allocation, à hauteur de 12.132,72 € pour une personne seule et 18.836,04€ pour un couple. Si vos ressources sont bien inférieures, l'ASPA vous sera versée pour arriver à ce montant mensuel.
-

A noter : l'allocation de solidarité aux personnes âgées est récupérable sur la succession. Cela signifie que vos héritiers pourraient devoir rembourser une partie à l'Etat sur votre succession.

L'ASPA est-elle cumulable avec la retraite ?

Il est tout à fait possible de cumuler une retraite, nécessairement modeste, avec l'Allocation de solidarité aux personnes âgées. Pour peu que vous rentriez dans les conditions d'attribution de l'allocation.

Comment faire une demande d'ASPA ?

Attention, l'ASPA ne vous est pas versée automatiquement, selon vos ressources. C'est à vous d'en faire la demande, soit auprès de la Caisse de retraite dont vous dépendez, soit auprès de la mairie dont vous dépendez.

Source : Notre Temps



APPEL DE COTISATIONS 2024

ADHÉRER



Vous trouverez en pièce jointe au Flash, l'appel de cotisation 2024

Conférence « La Prévention des chutes »

Jeudi 7 mars à 14h30

Saint-Germain de Lusignan

La chute est la première cause d'hospitalisation et de mortalité par accident de la vie courante chez les plus de 65 ans (8000 décès par an).

Quelles sont les causes et les conséquences des chutes ? Comment les prévenir ?

L'association « Coordination des Actions de Prévention Limousin Poitou-Charentes » (CAPLPC) regroupant l'ensemble des régimes de retraite et l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires des Charentes (**ASEPT DC**) ont le plaisir de vous inviter à une conférence intitulée « La prévention des chutes

le jeudi 7 mars 2024 de 14h30 à 16h30

Salle Polyvalente - 16, Avenue de la libération

à Saint-Germain de Lusignan

Le Dr Gérard SIMON, Gérontologue, vous donnera les clefs pour prévenir les chutes.

L'ASEPT vous présentera les ateliers de prévention santé (bien vieillir, mémoire, nutrition, équilibre, habitat, bien-être, gestion du stress, sommeil...) mis en place près de chez vous.

Un pot de l'amitié clôturera cet après-midi.

Renseignements et inscriptions :

Par courriel : contact@asept-charentes.fr

Par téléphone auprès de l'ASEPT au 05.46.97.53.02



MSAIS

ISTF-17 : L'aide aux Tuteurs Familiaux



L'information et Soutien aux Tuteurs Familiaux (ISTF-17) est une plateforme d'information et un site internet nés d'un groupement d'associations et de structures œuvrant à la protection des personnes : MSAIS, l'APTAS et l'ADEI-ADPP.

L'ISTF-17 répond à la demande des familles, des professionnels ou des bénévoles qui ont besoin d'être accompagnés dans les démarches des mesures de protection.

L'ISTF-17 propose un accueil personnalisé sur rendez-vous ou par téléphone, **gratuitement**.

L'Association MSAIS (représentée par Bérangère CRETIN) assure des permanences physiques :

- à la **MSA de Saintes** tous les lundis de 14h à 17h
- à la **Mairie de Montguyon** le 2^{ième} mardi de chaque mois de 14h à 16h
- à la **MSA de Jonzac** le 3^{ième} mardi de chaque mois de 14h à 16h
- à l'**Agence France Services 17** de Pons le 4^{ième} mardi de chaque mois de 14h à 16h

MSAIS

Tél : 06.18.19.37.74

Adresse mail : Soutientuteursfamiliaux17@gmail.com

Site Internet : www.istf-17.fr



ARNAQUE « SIM swapping » : attention à l'arnaque à la carte eSIM



Soyez très prudent si vous recevez un SMS indiquant qu'une eSIM a été commandée sur votre ligne mobile : il s'agit de « SIM swapping », une nouvelle arnaque à la mode, encore une, visant à voler votre numéro, qui fait des ravages en ce moment !

Si la carte SIM reste encore la norme, les opérateurs français proposent depuis quelques années à leurs clients de lui préférer l'eSIM, à condition d'avoir un smartphone compatible avec cette technologie. Il s'agit d'une version miniaturisée de la carte SIM traditionnelle directement

soudée à la carte mère qui permet aux constructeurs de se passer du tiroir à carte SIM, et donc de gagner de la place pour les composants. Elle permet également aux opérateurs de modifier plus facilement et à distance les informations écrites dessus – pour le meilleur et pour le pire.

Les cybercriminels, qui n'ont pas mis longtemps avant d'y voir une formidable opportunité de piratage, ont mis en place un nouveau type d'arnaques dite de SIM swapping – "échange de SIM" en français.

Et les escroqueries usant de cette méthode se se multiplient depuis plusieurs semaines, notamment auprès des clients SFR, comme le rapporte Capital.



« SIM swapping » : un faux SMS pour commander une eSIM

Tout commence par une tentative de phishing tout ce qu'il y a de plus banal. Les voleurs se font passer pour une entreprise de téléphonie mobile et envoient à leur victime un SMS prétendant qu'une demande de changement de sa SIM en eSIM a été demandée sur sa ligne.

La personne est alors invitée à cliquer sur un lien afin d'annuler la commande. Pour ce faire, elle va sur le faux site Web et rentre ses identifiants et son mot de passe.

Elle reçoit ensuite un deuxième SMS l'informant de potentiels dysfonctionnements sur sa ligne durant les prochaines 72 heures. À ce moment-là, le piège se referme, et il est déjà trop tard.

De leur côté, une fois les précieuses informations récupérées, les pirates contactent le service client de SFR en se faisant passer pour leur victime.

Ils prétextent un vol ou la perte de leur téléphone pour demander l'envoi d'une nouvelle carte SIM.

Ils fournissent toutes les informations nécessaires qu'ils ont trouvées sur le compte grâce au identifiant et au mot de passe pour témoigner de leur identité à l'opérateur, qui n'y voit que du feu. Une fois le sésame reçu, c'est la porte ouverte aux arnaques.

« SIM swapping » : la porte ouverte à de nombreuses arnaques

Une fois qu'ils ont reçu la nouvelle carte SIM, toujours au nom de la victime, les pirates peuvent utiliser la ligne pour réaliser des campagnes de phishing et ainsi obtenir de précieuses informations personnelles et bancaires, qu'ils pourront revendre sur le Dark Net.

Ils peuvent également s'en servir pour débloquent l'accès via la double authentification à certains services sensibles, comme l'application bancaire, ou pour des achats à distance. Autant dire que les pertes financières peuvent vite se révéler assez importantes...

Autre méthode : passer des appels surtaxés en direction de numéros qu'ils ont créés, ce qui peut entraîner une facture téléphonique de plusieurs centaines d'euros pour la victime.

C'est pourquoi il faut se méfier de tout SMS reçu par un numéro inconnu, surtout ceux commençant par 06 ou 07, en particulier **s'il contient des fautes d'orthographe**.

L'URL (Adresse d'un site ou d'une page hypertexte sur Internet), du lien peut également être un bon indicateur. Dans tous les cas, il ne faut jamais appuyer sur le lien envoyé ! À la place, mieux vaut se rendre manuellement sur le site Internet. Il est également recommandé de ne pas partager d'informations sensibles sur les réseaux sociaux, ou au moins limiter au maximum leur accès (cercle d'amis restreint, etc.), car elles peuvent être utilisées par des personnes malveillantes pour usurper l'identité de la personne.

Enfin, il faut opter systématiquement pour la double identification sur l'ensemble de ses comptes.

Source : <https://www.commentcamarche.net/>



**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.

Audika 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