

*Avec nous, la vie associative
devient un plaisir*

Assemblée Générale



Merci à Monsieur LAROCHE Jean
Pierre vice-Président Générations
Mouvement Fédération Nationale



Merci à Monsieur CLOREC Edgard,
Directeur Général de la MSA



AG 2024 PONT L'ABBE



Monsieur Alexandre Yacoub de Mutualia, Monsieur Le
Député Christophe Plassard, de la 5^{ème} circonscription,
qui de passage à Pont l'Abbé d'Arnoult a voulu saluer
l'assemblée et qui confirma également son soutien et
sa disponibilité envers Générations Mouvement 17 et
Monsieur NADAUD Michel le Président de
Générations Mouvement 17.



*« La vie est un écho ; ce que tu envoies
revient, ce que tu sèmes, tu récoltes, ce
que tu donnes, tu obtiens. » – Zig Ziglar*



AG partenaires - Merci à Périne DELBART de **Vacances très famille** et Alexandre de **MUTUALIA**, pour les lots pour la tombola

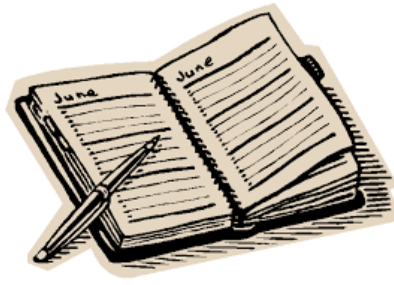


Madame Claudine FAVEREAU, du Club de MIRAMBEAU et le club d'ARDILLIERES représenté par son Président (Monsieur DUTREUTE) pour le bon de VTF

MERCI Marie-Thérèse



Après avoir clôturé cette assemblée, le Président Michel NADAUD a tenu à adresser au nom de tous les membres et responsables de Générations Mouvement ses plus vifs remerciements à Marie-Thérèse LANGLOIS pour toutes ces longues années au conseil d'administration de la Fédération en qualité de trésorière et de responsable d'animation d'activités.



Spectacle 2024

LES GLANSTERS

LA TROUPE DU LAC DE BORDEAUX

LE DIMANCHE 13 OCTOBRE 2024

SALLE DES FETES DES GONDS



Jusqu'où nos quatre bandits seront prêts à aller pour récupérer leur argent ? Auraient-ils déroulé leur plan de kidnapping s'ils avaient su où cela les mènerait ?

Que de péripéties au milieu de ce groupe de joyeux lurons ! Rires garanties !

(Bulletin d'inscription prochainement)



BELOTE 2024



Deux Concours

« Ouvert à tous »

LA JARRIE (salle des Fêtes)

LE 30 OCTOBRE 2024

à 13 H 30

Concours l'après -midi

Un Goûter

Se jouera par équipe

Frais de participation 12€

(Bulletin d'inscription avec toutes les infos prochainement)

MIRAMBEAU

(salle des Aînés place Saint Sébastien)

LE 30 NOVEMBRE 2024

à 13 H 30

Concours l'après -midi

Un Goûter

Se jouera par équipe

Frais de participation 12 €

(Bulletin d'inscription avec toutes les infos prochainement)



Randonnée à St Xandre

Le mardi 24 septembre 2024

Bulletin d'information prochainement

Avec horaires et modalités pour vous restaurer

TAROT 2024



***A ST VIVIEN (salle des Fêtes)
LE 07 OCTOBRE 2024
à 8 H 30
Déjeuner traiteur
ou pique-nique
Et reprise des jeux
à 14 h 15***

*(Bulletin d'inscription avec toutes
les infos dans le prochain flash)*

Dictée : 3 secteurs : en simultanés

Dictée de niveau certificat d'étude –
participation de 5 euros

Le 09 Septembre 2024 - Salle des Fêtes LE GUE
D'ALLERE à 13 heures 45

Le 09 Septembre 2024 - Salle des Fêtes de MAZERAY
à 13 heures 45

Le 09 Septembre 2024 - Salle des Aînés de
MIRAMBEAU à 13 heures 45

Dictée : Sélection pour une finale en 2025



**SCRABBLE / Le prochain
concours se déroulera en 2025**

Prochainement : NOUVELLE RUBRIQUE

« LA VIE DES CLUBS »

INFO : Gestion des Clubs Liste de vos adhérents 2024



Si vous souhaitez pour votre club, bénéficier de tous les avantages que vous apporte votre adhésion a la Fédération (Tambour battant en version papier - Informations diverses – Newsletter – etc;).

Envoyez la liste de vos adhérents avec leurs emails à :

gm17@laposte.net si vous tenez votre fichier sur ordinateur.

A Florence si vous tenez votre fichier sur papier.

Voici la liste des clubs qui pour 2024 nous ont adressé leur liste des adhérents :

St jean de Liversay, St Mard, Montils, Migron Le Seudre, Ciré d'Aunis, Pommiers Moulons, Chadenac, Pont l'abbé d'Arnoult, St Saturnin du Bois, Salle sur mer, Saint Sulpice d'Arnoult, et Taugon.

A savoir : Les clubs qui tiennent directement leur liste des adhérents sur SAGA ne sont pas concernés par cette demande

VOYAGES INFO GENERATIONS MOUVEMENT



VoyaGemouv (ex-GemVoyages) est une application destinée aux organisateurs et accompagnateurs de séjours organisés par une association Générations Mouvement.

Pour les Organisateurs - Accompagnateurs

Documents - Assurances



Et les liens utiles

SITE : <https://www.voyagemouv.org/>



INFO INSOLITE

Comment fonctionne *VOTRE PIED DROIT ?*

Sait-il obéir à votre cerveau ? Vous devez essayer, cela vous prendra 2 secondes.

Je ne pouvais pas le croire moi-même ! C'est un exercice proposé par un chirurgien orthopédique...

Cela effraiera votre esprit et vous voudrez le refaire encore et encore pour éviter que votre pied ne se dirige dans la mauvaise direction, mais cela ne marche pas. Il est préprogrammé dans votre cerveau.

Voici l'exercice :

1). Pendant que vous êtes assis derrière votre ordinateur ou ailleurs, soulevez votre pied droit du sol et faites des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre.

2). Et maintenant, alors que votre pied est encore à tourner, dessinez avec votre main droite le chiffre 6 (en commençant par le haut du 6).

Regardez, votre pied tourne en sens inverse ! Je vous l'ai dit ! Et vous ne pouvez rien y faire !

Vous et moi savons à quel point c'est stupide, mais avant la fin de la journée, vous continuerez à essayer sans résultat, si vous ne vous êtes pas déjà arrêté. (info de Monsieur MASSIN Yvon, secrétaire à la Fédération de Générations Mouvement 17).



Sécurité Routière : La Gendarmerie



A l'initiative de l'Interclubs Générations Mouvement de Saint Hilaire de Villefranche (17) une conférence de prévention routière était organisée à la salle des fêtes de cette commune, avec le concours de deux militaires motocyclistes du Peloton motorisé de SAINTES, Intervenants De Sécurité Routière (I.D.S.R.).

Commencé à 9 heures 30, avec une cinquantaine de personnes attentives, ce rappel des conditions de conduite, du code de la route, avec l'accent mis sur la circulation dans un rond-point, à l'aide d'une vidéo commentée, s'est déroulé dans d'excellentes conditions.





Les questions ont fusé au cours de la prestation, preuve de l'intérêt apporté au sujet, motivé aussi par la crainte pour ces seniors de voir leur droit à conduire restreint, et donc leur mobilité. Les réponses apportées ont été à la hauteur des attentes, la présentation étant agrémentée de cas concrets tirés de l'exercice journalier de la sécurité routière par ces deux militaires très motivés. Un grand merci à eux pour cette prestation.

Rappelons que l'Interclubs avait bénéficié avant le COVID d'une première séance, animée par deux autres I.D.S.R., de la même unité, qui avait également beaucoup plu aux bénéficiaires du moment.

MASSIN Yvon Administrateur et secrétaire de la Fédération Génération Mouvements - Chargé de la sécurité.

GENDARMERIE / L'Opération Tranquillité Seniors



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

Une OFFRE GLOBALE DE SERVICES À LA PERSONNE pour tous en Charente-Maritime



Vous accompagner, c'est notre métier !

En savoir plus



ZOOM SUR...



Portage de repas

UN CHOIX À LA CARTE
comme au restaurant !

Composez votre menu, au gré de vos envies :

- différentes formules «midi», «soir», «gourmandes» & adaptées aux régimes alimentaires



Une équipe à votre écoute !

05 46 97 50 88
www.aider17.fr



Avec AIDER 17, j'allie plaisir & gourmandise



Présence Verte, votre allié pour une sécurité domestique sans faille



Marcher, mettre un pas devant l'autre, un geste anodin appris dans l'enfance et réalisé de manière automatique et instinctive pendant des années. A mesure que vous prenez de l'âge, cet automatisme se voit pourtant perturbé par des facteurs variés : articulations moins mobiles, fonte musculaire, vertiges, maladies ou médicaments peuvent être à l'origine de troubles de l'équilibre.

Et cela arrive bien plus tôt qu'on ne le pense : chaque année, les chutes touchent près de 2 millions de personnes âgées de 65 ans et plus, **soit plus d'un Français sur trois** dans cette tranche d'âge. Ce taux augmente à 45 % chez les 80 – 90 ans et même 55 % après 90 ans. Au-delà des chiffres, vous avez probablement eu connaissance ou été témoins de ce type d'accident dans votre entourage.

Des accidents fréquents et répandus alors qu'il existe de nombreux moyens de prévention : la sensibilisation tout d'abord, et la prise de conscience de ce risque inhérent à la prise d'âge. Mais aussi la nutrition et l'activité physique pour préserver son équilibre, ou encore l'adaptation du logement pour faciliter les déplacements et supprimer les dangers inutiles...



Les conséquences d'une chute

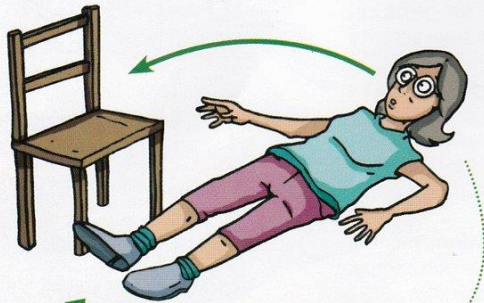


Car la chute, même la première, est loin d'être anodine. Première cause de décès accidentel chez les plus de 65 ans, elle est aussi souvent responsable de la perte d'autonomie : 40 % des personnes âgées hospitalisées après une chute ne peuvent pas retourner à domicile.

Traumatismes (fractures, perte de connaissance...) sont les conséquences immédiates d'une chute et peuvent aussi accentuer les fragilités liées à l'âge. Le risque de récurrence est alors multiplié par vingt, et un nouvel accident entraîne de nouvelles conséquences...

5 conseils pour se relever d'une chute

En plus des problèmes physiques, le fait de ne pas pouvoir se relever d'une chute engendre un sentiment d'impuissance, ce qui peut déclencher une crainte maladroite de tomber. Il est donc important de savoir comment faire pour se relever seul(e) ou pour aider une personne qui a chuté, sans blessure grave, à se relever.



1 ÉVALUEZ LA SITUATION !

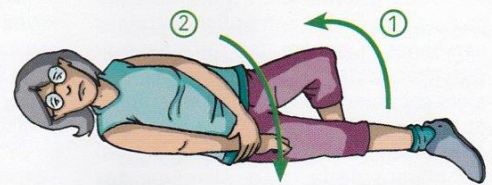
Respirez calmement par le ventre pour vous détendre. Évaluez si vous pouvez bouger seul(e) et/ ou à l'aide d'un proche. Dans le doute, mieux vaut attendre les secours.

Si vous vous sentez prêt(e) à vous relever, repérez un objet solide, comme un meuble autour de vous, pour prendre appui.



4 DÉPLACEZ-VOUS TRÈS LENTEMENT

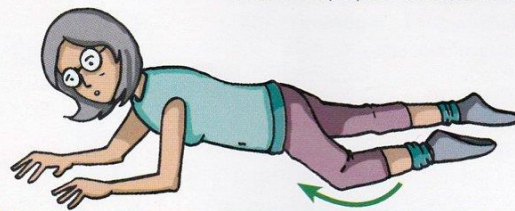
A 4 pattes, essayez d'aller jusqu'à un meuble ou objet sur lequel vous pourrez prendre appui pour vous relever ou vers un endroit qui vous permettra de demander de l'aide (téléphone, porte extérieure...)



2 PASSEZ À LA POSITION « SUR LE CÔTÉ »

Allongé(e) sur le dos, pliez une jambe.

Ramenez votre bras (celui du même côté que le genou plié) vers le sens opposé à votre corps pour rouler sur le côté.



3 ESSAYEZ DE VOUS METTRE À 4 PATTES

Retournez-vous sur le ventre.

Mettez-vous en position « un genou à terre et l'autre jambe tendue ».

Puis, passez en position à 4 pattes en prenant appui sur les deux coudes et les genoux.

5 RELEVEZ-VOUS EN DOUCEUR

Essayez très lentement de vous relever.

Si vous le pouvez, asseyez-vous afin de reprendre vos esprits.



Si vous devez aider une personne qui a chuté à se relever

Assurez-vous bien que la personne n'est pas blessée, qu'elle est parfaitement consciente et qu'elle ne souffre pas avant de l'aider à se relever en procédant par étapes comme ci-dessus. Sinon protégez-la du froid et appelez immédiatement les secours.

Les solutions de téléassistance (bouton d'alarme relié à un plateau d'écoute) viennent prévenir ce risque d'immobilisation au sol et permettent ainsi de se rassurer au quotidien.

Complémentaire Santé & Prévoyance

Pour les particuliers, professionnels,
associations & entreprises



Entre nous, c'est humain



Vos agences de proximité :

SAINTES, LA ROCHELLE, JONZAC, MARENNES
et ST-JEAN D'ANGÉLY

Venez découvrir nos solutions Dépendance

Mutualia vous propose une garantie Dépendance modulable
qui peut s'adapter à vos attentes comme à votre budget.

- ✓ Une mutuelle pour tous
- ✓ Différents niveaux de garanties
pour s'adapter aux besoins de chacun
- ✓ Des renforts en optique et en dentaire
- ✓ Prise en charge des médecines douces
- ✓ Les + : un réseau de partenaires opticiens,
une assistance 24h/24 et 7j/7 et un service
de téléconsultation



1 JE CHOISIS MA FORMULE ET MES OPTIONS

Libre choix des prestations permettant
de faire face à la perte d'autonomie.

2 JE CHOISIS MON NIVEAU D'INDEMNISATION

10 montants au choix pour une
couverture de la dépendance sous
forme de rente mensuelle.

3 JE BÉNÉFICIE DES PRESTATIONS D'ASSISTANCE

Dès la souscription, un
accompagnement concret des aidants.

Flashez-moi !



Plus d'informations
05 46 90 07 07 - www.mutualia.fr