

# FLASH INFO N°21 2024

## ACTIVITÉS

- **TAROT**

**Le 07 octobre**  
**Thairé d'Aunis**

- **BELOTE**

**LA JARRIE**  
**Le 30 Octobre**

- **SCRABBLE**  
**EN 2025**

- **FINALE DICTEE**  
**EN 2025**

Une journée sans rire est une journée  
perdue. Charlie Chaplin



INFO SECRÉTARIAT

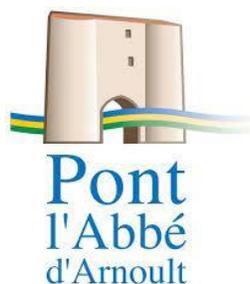


**Le secrétariat GM17 sera fermé, du 20  
décembre 2024 au 06 janvier 2025 - merci  
pour votre compréhension :**  
**gmouv17@orange.fr**



### RÉUNION DES PRÉSIDENTS DE CLUBS A ST SEVER DE SAINTONGE

**Le MERCREDI 16 OCTOBRE 2024.**



### **Assemblée Générale** **le MERCREDI 26 MARS 2025** **à 8 h 45**

### **APPEL DE COTISATIONS 2025**



**Vous trouverez en pièce jointe  
au Flash, l'appel de cotisation 2025**

# TAROT 2024



**A THAIRE D'AUNIS  
(salle des Fêtes)  
LUNDI 07 OCTOBRE 2024  
à 8 H 30  
Plateaux repas  
ou pique-nique  
Et reprise des jeux  
à 14 h 15**

**DICTEE : Merci à tous les  
participants**





**Nouveau club qui adhère à Généralions MOUVEMENT 17  
Club du "BEL AGE" de Vénérand**

**(Présidente Madame Chupeau Chantal à droite, Madame ROSA Denise Secrétaire au milieu et à gauche Madame SCHILLING Anne, trésorière)**

Cette association vous accueille depuis le 12 septembre 2024 tous les 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> jeudi de chaque mois, Salle des fêtes de Vénérand, parking de la Mairie.

Sont proposées des activités inscrites dans notre projet associatif, ayant pour but de rompre l'isolement de nos adhérents, de partager des temps de convivialité voici quelques activités que nous mettons en place au cours de l'année 2024/2025.

Sorties culturelles ou musicales, activités adaptées à l'âge de nos adhérents (marche, piscine, visites de châteaux, cinéma, tapisserie sur tréteau, jeux de société, poterie, peinture sur verre, dessin, couture ..





# CONCOURS DE BELOTE



***Ouvert à tous*** 12 Euros par joueur

***LA JARRIE (salle des Fêtes)***  
***LE 30 OCTOBRE 2024 à 13 H 30***  
***Concours l'après -midi***  
***Se jouera par équipe***  
***Un Goûter***



***MIRAMBEAU belote***



***Le Concours du 30 novembre est annulé***

La belote est un jeu de cartes très apprécié en France et ailleurs pour plusieurs raisons :

- 1. Stratégie et Compétition** : La belote demande une bonne dose de stratégie et de coordination avec son partenaire. Les joueurs doivent non seulement jouer leurs cartes, mais aussi anticiper les mouvements de leurs adversaires.
- 2. Variété des Règles** : Il existe plusieurs variantes de la belote, comme la belote classique, la belote contrée, et la coinche. Chaque variante apporte ses propres défis et stratégies, ce qui rend le jeu toujours intéressant.
- 3. Aspect Social** : La belote est souvent jouée en famille ou entre amis, ce qui en fait un excellent moyen de passer du temps ensemble et de renforcer les liens sociaux
- 4. Tension et Suspense** : La mécanique du jeu crée une tension particulière, surtout lorsqu'il s'agit de jouer les dernières cartes et de voir qui remportera le pli décisif.
- 5. Accessibilité** : Que vous soyez débutant ou joueur confirmé, la belote est accessible à tous et offre de nombreuses possibilités de combinaisons et de stratégies.

**Une comédie d'Aurel Meinard interprétée par la Troupe du Lac**

# THÉÂTRE

**Salle municipale Favard**

**Rue du Stade 17100 LES GONDS**



Une comédie d'Aurel Meinard  
interprétée par la Troupe du Lac

## Les glansters



4 hurluberlus un peu perdus, une  
pseudo-star, un kidnapping raté...  
Du rire en perspective !

**Entrée : 12 €**

**Gratuit pour les - 12 ans**



**DIMANCHE 13 OCTOBRE 2024 à 15h**

Réservation au 05 46 97 50 73

Paiement par chèque à la réservation à envoyer à Générations  
Mouvement 17, 1 Bvd Vladimir, Fief Montlouis, 17106 Saintes

*(Ne pas jeter sur la voie publique)*

## 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)**



## PROCHAINEMENT DANS LE FLASH



L'Octobre Rose est le mois consacré à la sensibilisation de chaque femme au dépistage du cancer du sein. La prévention et la lutte contre cette maladie continuent effectivement chaque année afin de réduire les risques de Mortalité





En ce début de mois, la Caisse nationale d'assurance vieillesse (CNAV) a mis en ligne sur son site internet deux nouvelles circulaires :

- L'une sur l'âge légal et la durée d'assurance requise depuis l'entrée en vigueur de la réforme des retraites au 1er septembre 2023 ;
- L'autre sur la retraite anticipée pour inaptitude au travail.

Découvrez dans cet article les nouvelles précisions apportées par ces deux textes, qui annulent et remplacent deux précédentes circulaires publiées fin 2023.

<https://www.lassuranceretraite.fr/portail-info/home.html>

## Découvrez les Zastuces pour bien vieillir !

Les Zastuces Pour bien vieillir ce sont des conseils et des astuces pour garder forme et santé.

Les Zastuces Pour bien vieillir, c'est un programme vidéo proposé par vos caisses de retraite.

L'objectif ? Vous donner **des conseils et astuces pour garder forme et santé** tout en découvrant des lieux insolites de France. Tout au long des vidéos, vous retrouverez Marine, qui part à la rencontre de retraités, qui comme vous, ont des préoccupations de la vie quotidienne.

**Nutrition, activité physique, sommeil, mémoire ... de nombreuses thématiques sont abordées.** Un professionnel, expert dans son domaine, vous donnera des conseils pratiques pour enrichir vos connaissances et améliorer votre quotidien.

Vous avez envie d'en savoir plus ?

**Alors, rendez-vous du 16 septembre au 15 octobre sur France 3 région, avant ICI midi vers 12h15 en Métropole, et entre 12h30 et 13h00 sur France télévision Outre-Mer dans les DROM ! Vous découvrirez ainsi chaque jour sur vos écrans des conseils pour bien vieillir.**

Retrouvez également dès aujourd'hui les vidéos des Zastuces pour bien vieillir sur

<https://www.pourbienvieillir.fr/les-videos-du-bien-vieillir>

# Chat GPT : Votre complice numérique pour une retraite enrichie et active



**Vous avez traversé des décennies de changements, d'innovations et de révolutions technologiques.**

**Aujourd'hui, à l'aube de cette nouvelle étape de votre vie, une technologie se propose d'être à vos côtés : Chat GPT.**

**Il ne s'agit pas simplement d'un outil digital, mais d'un partenaire qui vous accompagne au quotidien.**

## **Une mine d'information à portée de clic :**

Qui n'a jamais souhaité avoir une bibliothèque universelle dans sa poche? Avec **Chat GPT**, c'est presque le cas. Que ce soit pour comprendre une nouvelle tendance culinaire, déchiffrer l'univers des cryptomonnaies, ou encore revisiter l'histoire de la Renaissance, tout est accessible. Demandez simplement : "*Chat GPT, raconte-moi la saga de la dynastie des Médicis*".

## **Votre coach bien-être :**

La santé et le bien-être sont primordiaux. Vous voulez connaître les vertus d'une plante ou les bénéfices de la méditation? Posez la question. "Chat GPT, comment la méditation influence-t-elle le bien-être?" En vous basant sur des recherches scientifiques, des études et des témoignages, Chat GPT vous oriente et vous conseille. 😊

## Des échanges stimulants à toute heure :

Les belles discussions ne devraient pas avoir d'**horaire**. Lorsque l'envie vous prend de débattre de *philosophie*, de partager vos souvenirs de voyages ou simplement de discuter de la météo, **Chat GPT** est là. "**Chat GPT**, parlons du rôle de la philosophie dans la société moderne." Il est toujours prêt à discuter, sans jugement ni impatience.

## Des jeux pour l'esprit :

La santé cognitive est essentielle. En complément de mots croisés et des sudokus, Chat GPT propose des jeux interactifs pour faire travailler vos méninges. "Chat GPT, lançons un quiz sur la littérature du 19ème siècle." Ces sessions ludiques renforcent vos capacités mentales tout en vous divertissant. 😊

## L'art et la culture à votre portée :

Avez-vous jamais souhaité en savoir plus sur un artiste, un courant musical ou un film classique ? "Chat GPT, **parle-moi de Van Gogh et de sa période bleue**." De tels échanges enrichissent votre culture et stimulent votre curiosité.

**Chat GPT est plus qu'un simple outil technologique. Il est l'allié qui répond présent à chaque curiosité, chaque question, chaque moment de solitude. Alors, pourquoi ne pas l'inviter dans votre quotidien et profiter pleinement de tous les avantages qu'il peut vous offrir ?**



<https://www.senioristique.fr/technologie/chat-gpt-votre-complice-numerique-pour-une-retraite-enrichie-et-active>

## **Vous avez plus de 55 ans et vous souhaitez préserver votre capital santé !**



Participez **gratuitement** aux **ateliers de prévention santé** de L'ASEPT des Charentes :

(Vitalité, nutrition, sommeil, habitat, bien-être, mémoire, conduite automobile, activité-physique, yoga du rire, prévention

**Découvrez notre nouvel atelier !**

---

### **Ateliers Phare : prévention des addictions**

Des conseils et des techniques pour comprendre les mécanismes et les effets des addictions.

Ce programme comporte 3 ateliers hebdomadaires de 2h30. Il se déroule par groupe d'une dizaine de personnes.

#### **Atelier 1**

##### **De la recherche de sensations à l'addiction**

Comprendre comment l'usage de certains produits (alcool, tabac, médicaments psychoactifs) peut se transformer en addiction.

#### **Atelier 2**

##### **Les effets de l'addiction et les moyens de l'éviter**

Alcool, tabac, médicaments : découvrir les effets des addictions et partager des moyens pratiques pour limiter ses propres consommations et agir face à celles d'un proche.

#### **Atelier 3**

##### **Développer des habitudes de vie en faveur de la santé et identifier les dispositifs de prise en charge**

Apprendre les attitudes et actions recommandées pour vous et vos proches et découvrir les structures et dispositifs d'aides existants.

### **Renseignements et inscriptions :**

---

05 46 97 53 02 - [contact@asept-charentes.fr](mailto:contact@asept-charentes.fr) - [www.asept-charentes.fr](http://www.asept-charentes.fr)

# Complémentaire Santé & Prévoyance

Pour les particuliers, professionnels,  
associations & entreprises



Entre nous, c'est humain



## Vos conseillers et 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](http://www.mutualia.fr)