

# FLASH INFO N°25 DECEMBRE 2024



Lorsque la météo le lui permet, Jean-Pierre, notre adhérent de 88 ans (le mois prochain), du club de CHERAC handicapé, vient de Louzac en voiturette électrique, par pour jouer aux voitures tamponneuses, mais à la belote.



**Le secrétariat de GM17, sera fermé,  
Du 19 décembre au 03 janvier 2025 inclus  
merci pour votre compréhension .  
gmouv17@orange.fr**



Chers adhérent(e)s et Président(e)s de clubs, je vous souhaite une excellente nouvelle année, remplie de joie, de bonheur et de belles rencontres. Que cette année soit l'occasion de partager de merveilleux moments ensemble, de cultiver l'amitié et de profiter de la vie. Merci pour tous les moments partagés et ceux à venir.

Le Président Michel NADAUD



## FAITES-NOUS PART DE VOS QUESTIONS

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

**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





# Marche nationale 2025 dans le Var

**Du 31 mars au 4 avril  
La Londe-les-Maures**



- 3 jours de randonnées
- 3 niveaux de difficultés
- Des points de vue superbes
- La découverte d'une région préservée

**Ouvert à tous les adhérents à jour de leur cotisation**

Programme et bulletin d'inscription disponibles sur le site  
[www.generations-mouvement.org/espace\\_ressources](http://www.generations-mouvement.org/espace_ressources) à partir du 20 novembre 2024  
Renseignement Fédération nationale - [mwasserfal@gmouv.org](mailto:mwasserfal@gmouv.org)

photo M. WASSERFAL

## MARCHE NATIONALE DANS LE VAR

Générations Mouvement propose pour 2025, une randonnée nationale ouverte à tous les adhérents du Mouvement, à La Londe-les-Maures, dans le Var, au Village club d'Azureva. Trois jours de marche sont programmés avec trois niveaux de difficulté.

### Contacts

#### Email

[mwasserfal@gmouv.org](mailto:mwasserfal@gmouv.org)

#### Téléphone

[+33 1 49 42 46 06](tel:+33149424606)

Village Club Azureva La Londe-les-Maures, 423 route du Pellegrin, Lieu dit La Fonderie, 83250 LA LONDE-LES-MAURES, France

**Inscription du  
20 novembre 2024  
jusqu'au 14 Février 2025\***

## VoyaGemouv

**L'application mobile pour accompagner un voyage à télécharger sur Play Store**



# LOTO AU CLUB DES GONDS



Très bonne participation au loto des Gonds ce dimanche 17 novembre (180 Personnes)



# Le Club de CHERAC en Ballade



Les adhérents du club remercient Madame le Maire et l'Équipe Municipale de la subvention qui leur a été accordée. Ce financement leur a permis d'effectuer, le 27 octobre, une croisière sur la Charente, de Saintes à Chaniers, à bord du Palissy. C'est un bateau électro solaire, silencieux et écologique.

Le trajet a été agrémenté de commentaires sur la flore, la faune ainsi que sur édifices et constructions. Nous avons croisé des hérons cendrés, des cigognes, admiré l'Église Saint-Pierre de Chaniers, construite aux XI<sup>ème</sup> et XII<sup>ème</sup> siècles, bel exemple d'art roman, classée aux Monuments Historiques et vu les logements atypiques du camping « Belle Rivière » de la commune. Un bac permet de traverser le fleuve de juin à septembre. Un repas est prévu au Restaurant du Moulin de la Baine.



Ce moulin, bâti, une première fois en 1310, était en bois, remplacé en 1313 par deux nouvelles constructions. Il a été reconstruit au XVII<sup>ème</sup> siècle, sous Colbert, Secrétaire d'État et de la Marine du Roi Louis XIV. Il comprenait sept passages d'eau et était le plus important de la région. Il alimentait en farine de blé et d'orge la marine royale basée au port de Rochefort. Des gabarres assuraient l'approvisionnement en grain et repartaient chargées de farine. Le moulin a été vendu plusieurs fois pour devenir, depuis quelques années, un très bon restaurant, dans un environnement magnifique.

Six Chéracais, dont quatre adhérents de ce club, sont aussi inscrits à celui de Dompierre. Nous sommes partis dans le Larzac, séjour très agréable. Nous avons visité cette belle région : Commanderies des Templiers, musée du gant à Lodève, Viaduc de Millau, Caves de Gabriel Goulet à Roquefort et le Lac du Salagou. Toutes ces visites étaient présentées par des animateurs, intéressants et drôles. Ce voyage nous laisse un très bon souvenir.  
Sources : Internet

Bonnes fêtes à tous

La présidente : Josette Blot



# Connaissez-vous les France services ?



Dans chaque France services, vous avez accès aux 11 partenaires nationaux : Allocations familiales, ANTS, Assurance retraite, Assurance Maladie, Chèque énergie, Finances publiques, France Travail, France Rénov', La Poste, MSA, et point-justice. Vous aurez une réponse adaptée à votre situation de vie en un lieu unique.

**Finances publiques (DDFiP)**  
**Allocations familiales (Caf)**  
**Assurance Maladie (CPAM)**  
**Assurance retraite (Carsat)**  
**Agence nationale des titres sécurisés (ANTS)**  
**France Travail**  
**La Poste**  
**Mutualité sociale agricole (MSA)**  
**Point-justice**  
**France Rénov'**  
**Chèque énergie**

**vous accompagner dans les principales démarches administratives quotidiennes, répondre à vos questions et vous aider dans les démarches en ligne**

**résoudre vos situations plus complexes**

en s'appuyant sur un correspondant au sein des réseaux partenaires



**vous mettre à disposition et accompagner l'utilisation d'outils informatiques**

(création d'une adresse email, impression ou scan de pièces nécessaires à la constitution de dossiers administratifs)



# Liste des France Services



<p><b>France services La Poste d'Aulnay-de-Saintonge</b></p> <p>Informations pratiques:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>31 Place Aristide Briand 17470Aulnay France</li><li>05 46 26 23 16</li><li><a href="mailto:aulnay-de-saintonge@france-services.gouv.fr">aulnay-de-saintonge@france-services.gouv.fr</a></li></ul>	<p><b>France services La Poste de Burie</b></p> <p>Informations pratiques:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>4 Place Hôtel des postes 17770Burie France</li><li>05 46 97 57 69</li></ul> <p><a href="mailto:burie@france-services.gouv.fr">burie@france-services.gouv.fr</a></p>	<p><b>France services La Poste de Ciré-d'Aunis</b></p> <p>Informations pratiques:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Rue de la Pompe 17290Ciré-d'Aunis France</li><li>05 46 69 24 23</li></ul> <p><a href="mailto:cire-d-aunis@france-services.gouv.fr">cire-d-aunis@france-services.gouv.fr</a></p>
<p><b>France services Courçon</b></p> <p>Informations pratiques:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>27 Rue de Benon 17170Courçon France</li><li>05 46 01 94 39</li><li><a href="mailto:accueil@espacemosaique.fr">accueil@espacemosaique.fr</a></li></ul>	<p><b>France services Fouras</b></p> <p>Informations pratiques:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>21 avenue du Cadoret 17450Fouras France</li><li>05 46 84 09 77</li><li><a href="mailto:e.peu@fouras-les-bains.fr">e.peu@fouras-les-bains.fr</a></li></ul> <p><b>Horaires d'ouverture</b></p>	<p><b>France services île d'Oléron</b></p> <p>Informations pratiques:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>59 Route des Allées 17310Saint-Pierre-d'Oléron France</li><li>05 46 47 65 00</li></ul> <p><a href="mailto:msap@cdc-oleron.fr">msap@cdc-oleron.fr</a></p>
<p><b>France services MSA Jonzac</b></p> <p>Informations pratiques:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Place 8 Mai 1945 17500Jonzac France</li><li>05 46 97 53 82</li><li><a href="mailto:jonzac@france-services.gouv.fr">jonzac@france-services.gouv.fr</a></li></ul>	<p><b>France services La Poste de La Jarrie</b></p> <p>Informations pratiques:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Rue de la gendarmerie 17220La Jarrie France</li><li>05 46 31 82 77</li></ul> <p><a href="mailto:la-jarrie@france-services.gouv.fr">la-jarrie@france-services.gouv.fr</a></p>	<p><b>France services de La Rochelle - Villeneuve-Les-Salines</b></p> <p>Informations pratiques:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>28 avenue Billaud Varenne Mairie annexe 17000La Rochelle France</li><li>05 46 51 50 90</li></ul> <p><a href="mailto:france.services.vls@ville-larochelle.fr">france.services.vls@ville-larochelle.fr</a></p>
<p><b>France services Mireuil de la Rochelle</b></p> <p>Informations pratiques:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Mairie de proximité – La Passerelle - 2 square de La Passerelle 17000La Rochelle France</li><li>05 46 42 35 17</li><li><a href="mailto:mairie.proximite.mireuil@ville-larochelle.fr">mairie.proximite.mireuil@ville-larochelle.fr</a></li></ul>	<p><b>France services La Tremblade</b></p> <p>France services</p> <p>Informations pratiques:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>37 Rue de la Seudre 17390La Tremblade France</li><li>05 19 99 10 94</li><li><a href="mailto:la-tremblade@france-services.gouv.fr">la-tremblade@france-services.gouv.fr</a></li></ul>	<p><b>France services Matha</b></p> <p>Informations pratiques:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>4 Place du Chateau d'eau à 17160Matha France</li><li>05 46 58 63 63</li></ul> <p><a href="mailto:franceservices-matha@valsdesaintonge.fr">franceservices-matha@valsdesaintonge.fr</a></p>

<p><b>France services Saint-Aigulin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>70 Rue Victor Hugo 17360Saint-Aigulin France</li> <li>05 46 04 90 01</li> <li><a href="mailto:saint-aigulin@france-services.gouv.fr">saint-aigulin@france-services.gouv.fr</a></li> </ul>	<p><b>France services Saint-Genis-de-Saintonge</b></p> <p>Informations pratiques:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>23 place Ambroise Sablé Office de Tourisme - Agence Postale 17240Saint-Genis-de-Saintonge France</li> <li>05 46 49 01 42</li> <li><a href="mailto:saint-genis-de-saintonge@france-services.gouv.fr">saint-genis-de-saintonge@france-services.gouv.fr</a></li> </ul>	<p><b>France services Saint-Jean-d'Angély</b></p> <p>Informations pratiques:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3 Rue de Dampierre 17400Saint-Jean-d'Angély France</li> <li>05 46 59 18 33</li> <li><a href="mailto:franceservices-cias@valsdesaintonge.fr">franceservices-cias@valsdesaintonge.fr</a></li> </ul>
<p><b>France services La Poste de Saint-Martin-de-Ré</b></p> <p>Informations pratiques:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>17 Rue du Docteur Kemmerer 17410Saint-Martin-de-Ré France</li> <li>05 46 50 77 69</li> <li><a href="mailto:saint-martin-de-re@france-services.gouv.fr">saint-martin-de-re@france-services.gouv.fr</a></li> </ul>	<p><b>France services Coeur de Saintonge</b></p> <p>Informations pratiques:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>34 Rue Nationale 17250Saint-Porchaire France</li> <li>05 46 73 19 90</li> <li><a href="mailto:saint-porchaire@france-services.gouv.fr">saint-porchaire@france-services.gouv.fr</a></li> </ul>	<p><b>France services de Sainte-Soulle</b></p> <p>Informations pratiques:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>39 rue de l'Aunis 17220Sainte-Soulle France</li> <li>05 46 37 50 00</li> </ul> <p><a href="mailto:sainte-soulle@france-services.gouv.fr">sainte-soulle@france-services.gouv.fr</a></p>
<p><b>France services Coeur de Saintonge</b></p> <p>Informations pratiques:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>34 Rue Nationale 17250Saint-Porchaire France</li> <li>05 46 73 19 90</li> <li><a href="mailto:saint-porchaire@france-services.gouv.fr">saint-porchaire@france-services.gouv.fr</a></li> </ul>	<p><b>France services Saujon</b></p> <p>Informations pratiques:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Route du Chay 17600Saujon France</li> <li>05 46 02 66 56</li> <li><a href="mailto:saujon@france-services.gouv.fr">saujon@france-services.gouv.fr</a></li> </ul>	<p><b>France services Surgères</b></p> <p>rance services</p> <p>Informations pratiques:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Square du Château 17700Surgères France</li> <li>05 46 07 51 66</li> <li><a href="mailto:surgeres@france-services.gouv.fr">surgeres@france-services.gouv.fr</a></li> </ul>
<p><b>France services de Thénac</b></p> <p>Informations pratiques:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>35 Rue de la République 17460Thénac France</li> <li>05 46 92 63 58</li> <li><a href="mailto:thenac17@france-services.gouv.fr">thenac17@france-services.gouv.fr</a></li> </ul>	<p><b>France services Tonnay-Charente</b></p> <p>Informations pratiques:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>76 Rue Alsace Lorraine 17430Tonnay-Charente France</li> <li>05 46 82 89 40</li> <li><a href="mailto:cap.franceservices@gmail.com">cap.franceservices@gmail.com</a></li> </ul>	<p><b>France services La Poste de Tonnay-Boutonne</b></p> <p>Informations pratiques:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>12 Place de l'Hotel de Ville 17380Tonnay-Boutonne France</li> <li>05 46 26 20 93</li> <li><a href="mailto:tonnay-boutonne@france-services.gouv.fr">tonnay-boutonne@france-services.gouv.fr</a></li> </ul>

# L'arrêt du tabac

Vous voulez arrêter de fumer ? Votre MSA vous propose des solutions pour vous aider. Bénéficiez d'un remboursement des traitements par substituts nicotiniques prescrits par un professionnel de santé.

- Comprendre votre dépendance au tabac
- Choisir le substitut qui vous convient
- La prise en charge des substituts nicotiniques par votre MSA

## Comprendre votre dépendance au tabac

Vous souhaitez relever le défi et recevoir votre kit d'aide à l'arrêt du tabac ?



### Quel type de dépendance ?

L'usage régulier du tabac peut entraîner **3 types de dépendances** :

- la dépendance **environnementale** : votre consommation de tabac est liée à des circonstances, des lieux, des personnes... ;
- la dépendance **psychologique** : votre consommation est liée à vos émotions (le stress, le fait d'être mal à l'aise, le plaisir...);
- la dépendance **physique** : votre consommation est le résultat de l'action de la nicotine. C'est ce composant du tabac qui rend le fumeur dépendant.

**S'interroger sur sa relation avec le tabac** peut permettre de trouver la méthode ou le traitement adapté à sa situation.

### Vaincre la dépendance : quelles solutions ?

#### Les substituts nicotiniques

Pour surmonter la sensation de manque due à la dépendance physique, vous pouvez avoir recours aux substituts nicotiniques.

Parlez-en à un professionnel de santé (médecins, infirmiers, sages-femmes, kinésithérapeutes, chirurgiens-dentistes...), il pourra vous prescrire le substitut nicotinique qui vous convient.



## A noter

Pour faciliter l'accès aux traitements d'aide au sevrage tabagique, désormais vos substituts nicotiniques prescrits par un professionnel de santé sont remboursés par la MSA au titre du risque maladie. Ce remboursement sera effectué dans les conditions habituelles de prise en charge. Les mutuelles et les assurances santé complètent la part du remboursement obligatoire.

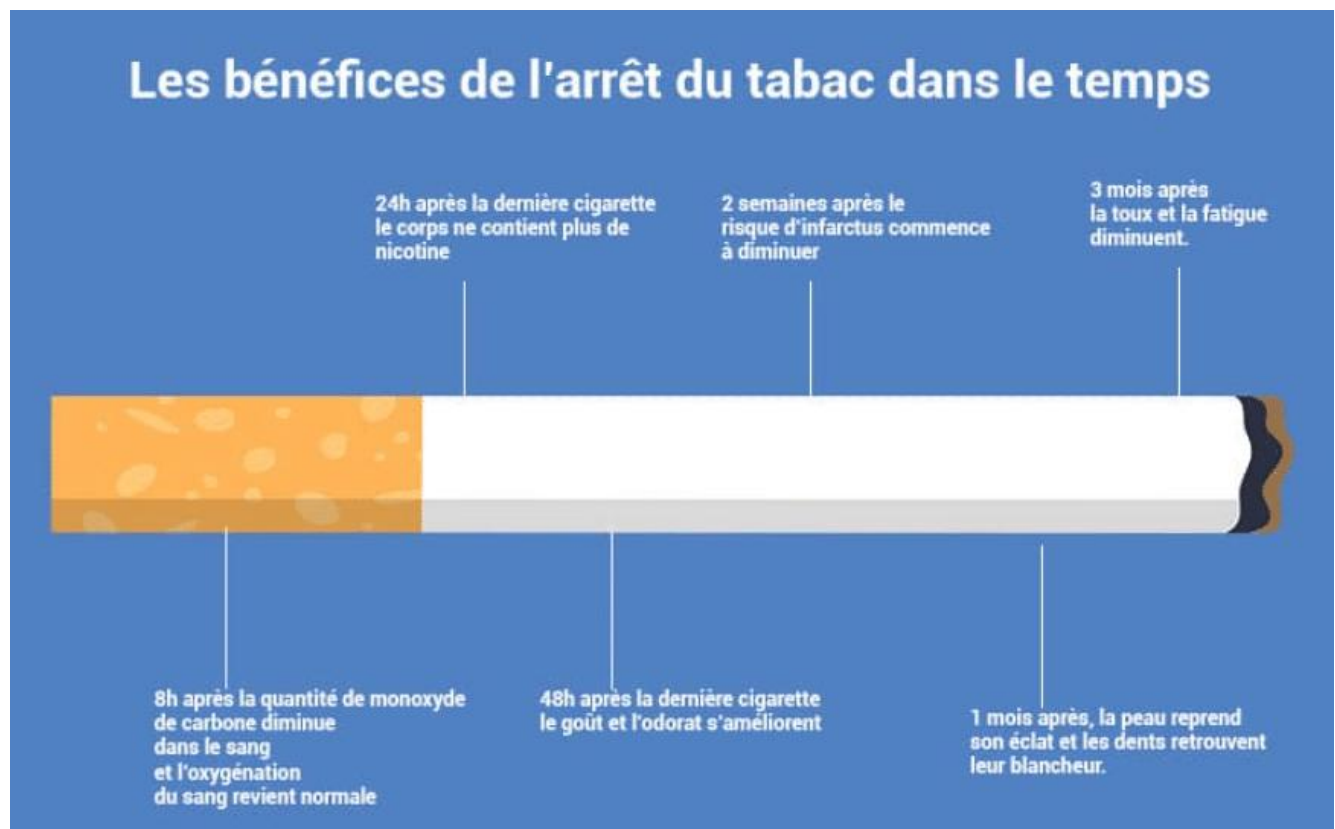
## Les traitements psychotropes

Ils ne peuvent être utilisés que sur prescription médicale. Seul le professionnel de santé peut juger de l'intérêt de l'utilisation de ce type de traitement.

## La thérapie cognitive et comportementale

Il s'agit d'un processus qui permet d'évaluer point par point les causes de l'addiction (exemples : origines situationnelles, origines environnementales...) afin de mettre en place des exercices pratiques directement liés à l'addiction.

D'autres méthodes comme la cigarette électronique, l'hypnose et l'acupuncture peuvent être utilisées. Leur efficacité, notamment pour la cigarette électronique, n'est pas démontrée à ce jour. *Source : MSA*



"Le vrai bonheur ne dépend d'aucun être, d'aucun objet extérieur. Il ne dépend que de nous... "



sacem 

**Au 1er janvier 2025**, la SACEM (Société des auteurs compositeurs et éditeurs de musique) appliquera une nouvelle tarification pour rendre ses tarifs plus clairs aux organisateurs, notamment pour les évènements sans prix d'entrée mais avec une buvette.

[www.sacem.fr](http://www.sacem.fr)



## Une vidéo pour promouvoir nos services !

Cette vidéo a été spécialement conçue pour mettre en valeur nos atouts, et nous vous invitons à la partager largement ! N'hésitez pas à la diffuser sur vos réseaux sociaux, sites web, ou tout autre support en ligne, ainsi qu'auprès de vos équipes.

<https://youtu.be/UPENYLvkTBo>

**CONTRE  
LES CAMBRIOLAGES**  
VOTRE MAISON N'EST PAS  
UN COFFRE-FORT !

Verrouillez systématiquement votre porte  
Fermez vos fenêtres en cas d'absence



**EN CAS D'URGENCE**, appelez immédiatement le [17](tel:17) ou le [112](tel:112). En cas de difficulté à parler ou entendre, envoyez un SMS au 114. Source Ministère de l'intérieur

# MUTUALIA SANTÉ CFR

**Mutualia,  
vous souhaitez  
de belles fêtes  
de fin d'année !**



**UNE GAMME COMPLÈTE**

4 niveaux de garanties



**AU TARIF AJUSTÉ**



**AVEC UNE ASSISTANCE INCLUSE**

**Mutualia, partenaire de Générations Mouvement 17**



**Vos agences de proximité à  
SAINTES, LA ROCHELLE,  
MARENNES, JONZAC  
et SAINT-JEAN d'ANGÉLY.**



**POUR PLUS D'INFORMATIONS**

**05 46 90 07 07**

Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30  
et le vendredi de 8h30 à 17h

[www.mutualia.fr](http://www.mutualia.fr)



**CFR**

**Mutualia**

*Entre nous, c'est humain*

Grâce aux solutions de téléassistance **Activ'Zen & Activ'Mobil**, Présence Verte vous accompagne partout : sécurité renforcée à domicile et tranquillité d'esprit en déplacement !



### Restez chez vous & menez vos activités en toute sécurité

Cette solution de téléassistance offre une réponse rapide en cas d'urgence. Elle est basée sur un dispositif simple que l'abonné porte sur lui en permanence. En cas de besoin, il suffit d'appuyer sur un bouton pour être immédiatement mis en relation avec les opérateurs Présence Verte, disponibles 24h/24, 7j/7. Ces professionnels se chargent ensuite de coordonner les actions nécessaires, à savoir prévenir les proches ou alerter les secours si nécessaire. L'offre Activ'Zen propose également des fonctionnalités telles que la détection de chute, pour une sécurité renforcée.



### Vivez serein, n'importe où

Pour ceux qui aiment bouger et qui souhaitent continuer à profiter de la vie en dehors de leur domicile, l'Activ'Mobil est la solution idéale. Ce dispositif léger et portable, équipé d'un bouton d'alerte avec GPS, garantit une sécurité en extérieur. Cela peut-être une sortie quotidienne, des vacances ou bien même une simple promenade. En cas de besoin, une simple pression suffit pour contacter les opérateurs Présence Verte, qui coordonnent l'aide nécessaire, qu'il s'agisse de proches ou des services d'urgence si nécessaire.

### Présence Verte en quelques chiffres...

- **N°1** de la téléassistance en France\*
- Partenaire de l'autonomie des personnes grâce à des solutions sur mesure, adaptées à leurs besoins et modes de vie pour favoriser le maintien à domicile depuis **plus de 35 ans**.
- **25** associations et **60** sites en région gérés par **plus de 450 salariés**.
- Plus de **140.000** abonnés au plan national, dont plus de **9.100** au sein de l'**Association Locale Présence Verte 16-17-33**.
- Une agence locale qui gère **3 départements** dont la **Gironde**, la **Charente** et la **Charente-Maritime**.
- Une **équipe de 20 personnes** au service des abonnés composée d'un pôle administratif et de conseillers de terrain qui assurent la présentation du service, l'installation, le suivi et la maintenance.

### Nouvelle opportunité pour les habitants de Saintes...

La téléassistance Présence Verte est désormais plus accessible que jamais pour les habitants de Saintes ! Grâce au partenariat établi en octobre dernier, profitez de tarifs exclusifs : 15€ de frais d'installation (au lieu de 30€) et un abonnement mensuel à 21€ (au lieu de 25€). Cette collaboration permet aux résidents saintais de bénéficier d'un service de qualité, idéal pour garantir la sécurité et la sérénité à domicile ou en extérieur.

Plus d'informations ? Contactez directement la ville de Saintes au 05 46 92 71 86 ou l'association locale Présence Verte au 05 56 44 09 09. Simplifiez votre quotidien ou celui de vos proches dès maintenant !



**Vous souhaitez en savoir plus ou vous avez des questions ?**

**Contactez-nous au 05.56.44.09.09 ou à l'adresse [pv16-17-33@presenceverte.fr](mailto:pv16-17-33@presenceverte.fr)**

**Suivez toute l'actualité de nos pages et n'hésitez pas à mettre un petit pouce bleu !**



\*N°1 en France en nombre de contrats sur le marché de la téléassistance aux particuliers

# 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



Avec **AIDER 17**, j'allie plaisir & gourmandise



Une équipe à votre écoute !

**05 46 97 50 88**  
[www.aider17.fr](http://www.aider17.fr)