

FLASH INFO N°26 JANVIER 2025



Le Mercredi 26 Mars 2025
à Pont l'Abbé d'Arnoult
Invitation jointe au flash info
Avec le spectacle.

Anthony FRAYSSE



Le Président et les membres
du conseil d'administration de
la Fédération Générations
Mouvement de La Charente
Maritime, vous adressent leurs
meilleurs voeux pour cette
nouvelle année. Nous vous
remercions pour votre
dévouement et votre
participation au bien et mieux
être de vos adhérents.

Le Président Michel NADAUD



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. 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



**Le secrétariat de GM17, sera fermé,
Le 10 Février et les 02, 09 et 30 mai
merci pour votre compréhension .
gmouv17@orange.fr**



FOOT EN MARCHANT



FOOT EN
MARCHANT



Le **foot en marchant** (ou **football en marchant**) est une activité physique adaptée qui permet de pratiquer le football de manière moins intense, idéale pour les personnes de tout âge, notamment les seniors ou ceux qui recherchent une activité physique douce. L'objectif est de jouer au football tout en marchant, ce qui réduit les risques de blessures tout en offrant un entraînement cardiovasculaire.

Principes du foot en marchant :

- **Pas de course** : Les joueurs doivent marcher à tout moment. La course est interdite, ce qui rend le jeu plus accessible et moins traumatisant pour les articulations.
- **Règles adaptées du football traditionnel** : Les règles du foot en marchant, telles que le nombre de joueurs (3 à 6), les zones de jeu (demi terrain), et les buts (plus petits), restent comparable, mais elles sont adaptées pour encourager la marche et non la course.
- **Renforcement musculaire** : Cette activité permet de travailler l'endurance, la coordination et les capacités cardiovasculaires sans avoir à courir.

Bienfaits :

- **Amélioration de la condition physique** : En pratiquant le foot en marchant, on peut

améliorer son endurance, sa force musculaire et sa mobilité.

- **Prévention des maladies** : C'est une excellente manière de prévenir certaines maladies liées à l'inactivité, comme les maladies cardiaques ou l'obésité.
- **Socialisation** : C'est aussi une activité sociale, où les joueurs interagissent tout en pratiquant une activité physique douce.
- **Mixité encouragée.**

Le foot en marchant est donc une option idéale pour ceux qui veulent pratiquer un sport collectif sans la pression physique de la course, tout en bénéficiant des bienfaits de l'exercice.

Responsable activité FOOT EN MARCHANT

Mr COLLIN : gm17@laposte.net





Anthony FRAYSSE

MERCREDI 26 MARS 2025

14 h - Salle du Cinéma

11 avenue Bernard CHAMBENOIT - 17250 PONT L'ABBE D'ARNOULT

OUVERT A TOUS

Entrée moins de 15 ans = 2.50 € Plus de 15 ans = 5 €

Réservation : Générations Mouvement Fédération 17

1 boulevard Vladimir – Fief Montlouis - tél : 0546975073

17106 SAINTES - gmouv17@orange.fr



La finale aura lieu aux Gonds le 10 Février 2025 à la salle des fêtes à 9h30.
La prochaine sélection aura lieu le 13 octobre 2025- les différents lieux sont à déterminer en fonction de la disponibilité de salles.



FICHER DES ADHÉRENTS :

Après votre assemblée générale, il est important, si vous ne tenez pas le listing de vos adhérents sur SAGA, que vous nous communiquiez votre fichier Excel en précisant le nom du Président. En effet, en l'absence de cette liste de vos adhérents, le club sera privé de recevoir la revue « tambour Battant, » ou autres informations.

Ce fichier doit être adressé par email à : gm17@laposte.net

FORMATIONS :

Les Clubs peuvent demander les formations : Président Trésorier Secrétaire. Les demandes sont faites à Florence qui les regroupera et les transmettra aux formateurs. Les formations SAGA se font souvent par téléphone ou regroupées par secteur, toujours en faire la demande au secrétariat.(0546975073)

Nous proposons une variété d'activités stimulantes qui favorisent le bien-être - il y règne une ambiance conviviale qui plait à ses membres. Chaque rencontre est une occasion de découvrir de nouvelles passions. Extrait du Journal communal de Vénérand par la Présidente, Madame Chantal CHUPEAU.



En 2025:

Les adhérents choisiront leurs activités parmi :

- des ateliers créatifs (peinture sur verre avec Chantal, tissage d'art avec Aline, livres pliés avec Catherine, cartes 3D avec Michèle, dessin, atelier dans une savonnerie...),
- des sorties (visite l'Angélyls, Colibri, pisciculture, le Paléosite, sortie ciné, bowling, les lapidiales...)
- des jeux de société.

Et des animations musicales, saxo et chants, avec Gérard.

**Reprise des activités :
jeudi 9 janvier 2025**

Si vous souhaitez nous rejoindre, vous pouvez contacter Chantal
au 06 24 60 77 25

Adhésion annuelle
19 euros (dont 8 pour
l'assurance obligatoire)

Articles :



Anne, la trésorière, Denise, la secrétaire
et Chantal, la présidente

10

TEMPS LIBRE

Nouvelle association à Vénérand qui propose les 2èmes et 4èmes jeudis du mois, de 14h à 17h, des loisirs créatifs, des sorties et des jeux.



Atelier poterie avec Chantal



Atelier vannerie avec Sophie



12 décembre

Animation
« Saxe Music Live »
avec Gérard

Jazz, variétés, danse



Visite d'une chocolaterie et dégustation

Atelier avec Lydie
Découverte de
l'auto massage



Séance faite en extérieur
par un bel après-midi, le
jeudi 28 novembre 2024





Les gestes barrières : protégez-vous et protégez les autres

Se laver les mains à l'eau et au savon ou, à défaut, avec une solution hydro-alcoolique

Le lavage des mains à l'eau et au savon est LA mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de tous les virus.

Il faut se laver systématiquement les mains à l'eau et au savon (de préférence liquide) ou, à défaut, avec une solution hydro-alcoolique :

- avant de s'occuper d'un bébé, de préparer les repas, de les servir ou de manger ;
- après s'être mouché, avoir toussé ou éternué, après avoir rendu visite à une personne malade, après avoir pris soin d'un bébé, après chaque sortie à l'extérieur, après avoir pris les transports en commun, en arrivant au bureau ou à son domicile, ou être allé aux toilettes.

Il faut se laver les mains à l'eau et au savon (de préférence liquide), pendant 30 secondes, en frottant les ongles, le bout des doigts, la paume et l'extérieur des mains, les jointures et les poignets. Il faut se sécher les mains avec une serviette propre ou à l'air libre.

Une solution hydro-alcoolique peut aussi être utilisée sur des mains non souillées.



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir

Se couvrir le nez et la bouche quand on tousse ou éternue limite le risque de contamination. Il est recommandé de se couvrir la bouche avec un mouchoir, un tissu (écharpe, manche...) ou le pli du coude quand on tousse ou éternue. Cela limite le risque de contamination, car ces parties du corps ne viennent pas en contact avec des personnes ou des objets.

Se moucher dans un mouchoir à usage unique, puis le jeter

Pour se moucher, il faut utiliser, de préférence, un mouchoir en papier à usage unique qu'il faudra ensuite jeter dans une poubelle. Une fois jeté, le mouchoir en papier emporte tous les microbes avec lui.

A la maison, la poubelle doit être, de préférence, munie d'un couvercle.

Éviter de se toucher le visage, en particulier le nez et la bouche

Éviter de se toucher le visage empêche la propagation des virus et bactéries.

Nous nous frottons souvent les yeux, par exemple en raison de démangeaisons liées à des poussières et la plupart d'entre nous touchons machinalement notre visage plusieurs centaines de fois par jour. Or, le nez, les yeux et la bouche sont des portes d'entrée pour les virus et les bactéries.

Il faut donc essayer d'éviter de se toucher le visage et se laver régulièrement les mains.

Rester chez soi, limiter les sorties, contacter le médecin si besoin

Quand on est malade, il faut limiter ses sorties et éviter les lieux très fréquentés (centres commerciaux, cinémas, transports en commun) pour éviter de contaminer d'autres personnes. Si le médecin le recommande, il faut rester chez soi, se reposer et ne pas hésiter à recontacter son médecin en cas d'aggravation des symptômes.

Limiter les contacts directs et indirects (via les objets)

Quand on est malade, il faut limiter les contacts directs avec d'autres personnes, notamment les plus fragiles (personnes âgées, nourrissons, personnes souffrant de maladies respiratoires, cardiaques ou immunitaires...). On évite donc de serrer les mains et d'embrasser ses proches. Il ne faut pas prêter ses objets de la vie quotidienne : brosse à dents, couverts, verre, téléphone, serviettes de table ou de bain...

Pour les enfants, essayez au maximum de limiter les échanges de jouets, tétines quand un des enfants est malade.

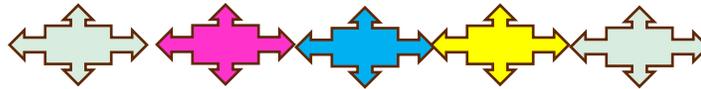
Il faut rendre l'habitude de nettoyer régulièrement (à l'eau et au savon ou avec des détergents à usage domestique) les objets et appareils que vous touchez, utilisés par les membres de votre famille : télécommande, claviers d'ordinateurs ou de téléphone, poignées de portes...).

Porter un masque, notamment lorsqu'on est en contact

avec des personnes fragiles

Il est recommandé de porter un masque lorsque vous devez sortir, notamment dans des lieux où la distanciation sociale ne peut être respectée. Le port du masque est également vivement recommandé lors vous rendez visite ou entrez en contact avec des personnes fragiles : personnes âgées (à domicile et en maison de retraite...), nourrissons, personnes souffrant de maladies respiratoires, cardiaques ou immunitaires... ; lorsque vous vous rendez dans un établissement de santé (par exemple aux urgences) ou chez votre médecin.

sources MSA des Charentes.



Le 0 800 112 112 : un numéro qui vous rappelle en cas d'urgence



Publié le 16 octobre 2024 - Mise à jour le 18 octobre 2024 - Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre)

Depuis le 1^{er} octobre 2024, si vous sollicitez un service d'urgence par téléphone, vous serez rappelé par le 0 800 112 112. *Service-Public.fr* vous informe.

Malaise, incendie, personne blessée, accident de la route, harcèlement... vous avez contacté un numéro d'urgence ? Désormais, vous serez recontacté via le **0 800 112 112**. Ce numéro est gratuit, **le fait de décrocher ne vous sera pas facturé ni surtaxé**. Il n'y a aucun risque à répondre à cet appel, ce n'est pas un spam.

Pour ne pas être surpris s'il s'affiche sur votre écran de téléphone, vous pouvez l'ajouter au répertoire de votre smartphone sous l'appellation « Services d'urgence » ; vous saurez ainsi que vous pouvez répondre en toute confiance.

Il existe 12 numéros d'urgence gratuits :

- 15 - Samu (Service d'aide médicale d'urgence)
 - 17 - Police ou gendarmerie
 - 18 - Sapeurs-pompiers
 - 112 - Numéro d'urgence européen
- 114 - Numéro d'urgence pour les personnes sourdes et malentendantes
 - 115 - Urgences sociales (Samu social)
 - 119 - Enfance en danger
 - 116 000 - Enfants disparus
- 116 117 - Permanence des soins ambulatoires
 - 191 - Sauvetage aéronautique
 - 196 - Sauvetage maritime
 - 197 - Alerte attentat

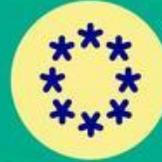
À savoir

Le 0 800 112 112 ne prend pas directement d'appel d'urgence, c'est un numéro qui rappelle le demandeur uniquement.

Si vous rappelez le 0 800 112 112, un message vocal vous indiquera de rappeler le service d'urgence classique contacté précédemment.

Service-Public.fr 

URGENCE Qui appeler ?

SAMU	POLICE SECOURS	POMPIERS	URGENCE SMS	EN MER	EUROPE
					
15	17	18	114	196	112
Urgence médicale	Signaler une infraction	Situation de péril ou accident	Accessible par application ou SMS	Sauvetage en mer	→ Urgence médicale → Infraction → Péril

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,

Découvrez notre nouvel atelier !

Atelier « Et si on aimait »

Objectifs :

- Comprendre l'importance de la vie affective sur le bien être
- Se reconstruire après un deuil sans culpabiliser
- Apprendre à s'aimer et à s'ouvrir aux autres

Cet atelier se déroule en 4 séances hebdomadaires de 2h30 en collectif (10 à 12 personnes) permettant un partage d'expérience et une réflexion collective autour des thèmes suivants :

- Séance 1 : Pour le meilleur et pour le pire
- Séance 2 : Oui vous êtes beaux
- Séance 3 : Se révéler passionné encore
- Séance 4 : D'amour ou d'amitié...le lien social en est la clé.

Renseignements et inscriptions :

05 46 97 53 02 - contact@asept-charentes.fr - www.asept-charentes.fr

Ateliers gratuits

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



Mutualia

Entre nous, c'est humain