

Dynamiques et Solidaires

N°112 - JUIN 2024

Ce magazine est destiné à :

M.....



Aidants, Aidés Notre Rôle à tous



Sommaire

EDITORIAL	
• Une chance pour tous	2
• Les Echos de la Confédération Française des Retraités (CFR)	3
INFORMATIONS	4
DOSSIER	5
De la solitude – isolement à la solitude-ressourcement...	
LES CLUBS EN ACTION	
• L'amicale des retraités – Mésanger	6
• Club de la Bonne Humeur-Petit-Mars	6
• Club des Quatre Saisons – Guémené Penfao	7
• Club de l'Amitié – Saint Géréon	7
• Amicale Erbréenne – Erbray	7
• Club de la joie de vivre – Puceul	8
• Le L.A.C. – Nort sur Erdre	8
• Secteur Sillon et Isac -Dictée	9
• Pannecé – Concours de dictée départementale	9
• Saint Père en Retz	9
INFOS PRATIQUES	
• Patrimoine	10
• Dictée	11
RECETTES	
• Les recettes de Josette	12
PETIT MOT DE LA FIN	13
JEUX	14
PROCHAINS ÉVÉNEMENTS	16
GARDER LE CONTACT	16
NOTRE PROCHAIN NUMÉRO	16
NOS PARTENAIRES	16

**Aidants, Aidés
Notre Rôle à tous**

Toute personne peut être amenée un jour à être « Aidant » pour l'un de ses proches : Parent, conjoint, enfant, frère ou sœur.

Un « Aidant » est une personne qui apporte son aide pour une partie ou la totalité des actes de la vie quotidienne, de manière régulière et fréquente, à titre non-professionnel à une personne en perte d'autonomie du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap L'Aidant peut-être un allié, une personne résidente, un voisin, un ami.

Le statut « d'Aidant familial » a été reconnu pour favoriser le maintien à domicile. Ce statut peut donner lieu à des avantages fiscaux et permettre d'être affilié gratuitement à l'assurance-vieillesse.

21 CLIC (Centres locaux d'informations et de coordination) du département reçoivent et informent les Aidants et leurs proches sur les droits, les aides, les démarches à accomplir. Il est par ailleurs, conseillé de contacter votre mutuelle pour vérifier si certains frais peuvent être pris en charge. (Séances de rééducation, heures d'aides à domicile, etc. ...)

La Maison des Aidants, un lieu de soutien pour les proches Aidants qui propose des activités collectives pour échanger entre «Aidants» (Groupes de paroles, ateliers de détente, des activités à partager avec son proche, des séjours etc.

Il existe des services « Alpha répit », Accueil de jour, qui permet d'accueillir, pendant quelques heures ou pendant une demi-journée la personne Aidée. Ces instances permettent à la personne Aidante de profiter d'un moment de temps libre, de se reposer en toute confiance.

Le rôle de l'association locale Générations Mouvement auprès des Aidants, c'est d'être à l'écoute, attentive, bien sûr « dynamique et solidaire » en maintenant dans la durée les contacts, (visites, échanges, invitations à des moments de détente etc.)

Cela suppose de mettre en place et d'organiser des moments de répit, d'apporter les informations pour la mise en place d'un dispositif adapté. En effet, il faut lutter ensemble contre la culpabilité et l'isolement.

Bref, c'est un vaste chantier de solidarité et d'humanité. Nous sommes, en effet, tous appelés à être « Aidants et/ou Aidés selon les moments de notre vie ».



*Christian AUDION,
Président Générations
Mouvement 44
Joseph PAPION*

Les Echos de la Confédération Française des Retraités (CFR)

A la demande du Gouvernement, le Conseil d'orientation des Retraites s'est penché sur l'avenir et l'évolution des pensions de réversion.

Rappel des règles actuelles pour l'attribution et le calcul des pensions des pensions de réversion pour les Veuves ou les Veufs du Secteur privé

NB : en cas de décès, la personne veuve ou veuf a un an pour demander sa pension de réversion, si la période est dépassée, alors la pension de réversion prend effet au 1er du mois suivant la date de la demande

Les demandes réversion sont à effectuer auprès des caisses de retraite de la personne décédée.

85 % des personnes qui bénéficient de pensions de réversion sont des Femmes, et beaucoup d'entre elles ont du mal à boucler leur budget.

Les pensions de réversion ne sont attribuées qu'à des personnes mariées ou avoir été mariées.

Le calcul actuel est le suivant :

- Pour la retraite de base (CARSAT ou MSA), il est pris 54 % de la retraite brute de la personne décédée, mais avec un plafond de ressources qui est à ce jour de : 2 019,33 euros brut par mois, et avec un minimum de pension de réversion de : 324,79 euros brut par mois.
- Pour la retraite complémentaire (AGRIC et ARRCO), il est pris 60 % de la retraite brute complémentaire de la personne décédée, à condition que la personne Veuve ou Veuf ne soit pas remariée.

Le Conseil d'orientation des Retraites propose deux axes d'étude :

- Revoir les modes de calcul des pensions de réversion...
- Supprimer la condition de ressources
- Conserver une pension de réversion minimum
- Attribuer une pension de réversion unique, basée sur 70 % des retraites de base et complémentaires de la personne décédée. Pourquoi 70 %, car les charges restant à supporter par la Veuve ou le Veuf, pour certaines sont incompressibles. (Chauffage, électricité ou gaz, impôts fonciers, entretien du logement, etc.)
- Faire un état des lieux et des perspectives sur l'évolution des personnes mariées ou pacsées.

En effet, à ce jour, pour obtenir une pension de réversion : il faut être marié ou avoir été marié.

Or, il y a de plus en plus de couples pacsés et non mariés, or ces derniers n'ont pas le droit à une pension de réversion. Dans 10 à 15 ans, il se pourrait qu'il y ait presque autant de couples pacsés que mariés.

Il est donc urgent de se pencher sur cette évolution.

La Confédération Française des Retraités, à laquelle adhère Génération Mouvement, suivra de près ce dossier et ne manquera pas de vous tenir informé de l'évolution.

Guy BERNARD

Membre de Confédération Française des Retraités (CFR)
Membre du Conseil d'orientation des Retraites (COR)



Informations départementales

VERGER DE SAUVEGARDE - LA GARENNE NORT SUR ERDRE

LE VERGER DE LA GARENNE de Nort-sur-Erdre a été créé il y a 34 ans (1990) à l'initiative de la Fédération départementale des Aînés Ruraux.

C'est un patrimoine riche de 250 variétés de pommes et d'une quarantaine de poiriers. Des variétés anciennes de la région, mais également des variétés plus récentes dignes d'intérêt.

LE VERGER DE LA GARENNE, c'est aussi :

Un comité de gestion d'une quinzaine de membres, dont 2 représentants de Générations Mouvement, qui se retrouvent régulièrement pour réfléchir aux évolutions à donner au verger, planifier les travaux nécessaires tout au long de l'année.

Un lieu de formation : à la taille, au greffage, à l'éclaircissage. Cette année, nous proposons une séance de greffage un samedi après-midi pour satisfaire

un public plus large. Cette transmission des savoirs est assurée par les membres du comité.

Un chantier, prévu sur plusieurs années, de renouvellement des arbres à partir de notre pépinière et des greffons prélevés sur les arbres remplacés.

La fête de la Pomme, aura lieu le 20 octobre. Les nombreux visiteurs apprécient l'animation pédagogique proposée à cette occasion et aussi de repartir avec des pommes, du jus de pomme, quelques jeunes arbres en commande, le tout issu du Verger.

Un lieu d'échanges et de partage, toujours très convivial avec les équipes des clubs qui participent à nos côtés à certaines tâches récurrentes. Cette participation tend hélas à s'essouffler !

verger.sauvegarde.nort@gmail.com

PROFITEZ DES AVANTAGES AVEC NOS PARTENAIRES... ... pour partir en vacances !

NÉMÉA

**A vous de choisir, la mer, la montagne,
la campagne ?
Séjours à partir de 215 € la semaine**

Vous ne trouvez pas ce que vous souhaitez,
vous avez besoin d'informations complémentaires.

Contactez le secrétariat Générations Mouvement
au 06.38.52.22.10

Un descriptif et bulletin d'adhésion est déjà arrivé
dans vos boîte mail !!!



TOHAPI

**Nous sommes heureux de vous annoncer
que vous pouvez à nouveau faire vos
réservations en ligne**

Tohapi devient Homair&Tohapi

Rien de plus facile, connectez-vous sur
le site salaries.homair.com, avec le code
BBSGMOUV44T1

N'attendez plus et faites le choix de votre
destination (règlement à effectuer à la
Fédération 44)

Votre réservation sera effective après
validation de la Fédération Générations
Mouvement 44.



GÎTE DE FRANCE

Gîtes de France est partenaire
de Générations Mouvement.
Les 22 000 gîtes labellisés
offrent aux adhérents
Générations Mouvement une
réduction de 5 %.



Pour bénéficier du partenariat, la réservation doit
être impérativement effectuée sur le site :

« ce.gites-defrance.com »

en vous identifiant avec le login ci-dessous
(veillez à bien respecter les majuscules pour les
lettres) :

Login (identifiant) : GMOUV

Mot de Passe : AABBC

De la solitude - isolement à la solitude-ressourcement...

Nous naissons seuls, nous vivons seuls et nous mourons seuls, telle est la condition humaine. Nous seuls, éprouvons nos émotions, sentiments et douleurs physiques. Personne ne peut accéder à ce que chacun d'entre nous ressent minute après minute. Notre vie intime est une météo secrète avec son ciel bleu, sont temps gris, ses orages, ses tempêtes et ses ouragans. Les variations de notre météo sont liées à nos émotions qui peuvent changer d'une minute à l'autre. Nos pensées et sentiments également inaccessibles aux autres, influencent notre météo interne. Ce matin, Pierre s'est levé du pied gauche, Sylvie lui dit : « tu as une sale tête ce matin », il lui répond « je suis de mauvais poil, ça se voit, alors ferme-la ... !! ». A ce moment, Sylvie a bien la confirmation que Pierre s'est levé du pied gauche. Ce n'est que par la parole que nous pouvons savoir ce qu'éprouve l'autre, néanmoins sans y accéder.

Les personnes marquées par des expériences négatives : accident, licenciement, maladies, séparation, deuil, qu'elles éprouvent comme insurmontables vivent en permanence dans un ciel gris, orageux et tempétueux qui les isolent. « Je suis vieille, mes enfants sont très occupés, je n'intéresse personne, alors j'attends la mort » dit Juliette. Les actions pour atténuer ces solitudes-isolement nécessitent une réelle présence et attention du visiteur.

La dimension existentielle de la solitude exige que l'isolé soit prêt à accepter l'aventure de la rencontre. Plus l'isolement est ancien et douloureux, plus l'aventure de la rencontre est un bouleversement émotionnel qui peut faire très peur. Il faudrait tellement de temps et d'amour pour transformer la situation de Juliette que le « j'attends la mort » est une illustration des méfaits de la solitude-isolement. « J'ai été isolée et seule » dit Liliane, « depuis que je suis engagée à Génération je ne me sens plus autant isolée, j'ai des ami(e)s ».

PEUT-ON ACCEPTER NOTRE SOLITUDE ?

Le sentiment de solitude est normal. Éprouver la solitude est un sentiment partagé par tous les humains. Alors puisqu'elle fait partie de notre vie, la meilleure solution est de l'accepter. Accueillir notre solitude peut nous libérer de la peur de nous retrouver avec nous-même. J'aime la solitude vue par l'écrivaine Jacqueline, je la cite : « la solitude est un cadeau royal que nous repoussons parce que dans cet état, nous nous découvrons infiniment libres et que la liberté est ce à quoi nous sommes le moins prêts » écrit-elle dans « l'esprit de solitude » livre qui fut pour moi une vraie révélation. Je la cite à nouveau : « Pour devenir soi et devenir quelque peu libre, il faut lâcher le recours permanent à l'autre, au regard de l'autre. Marcher seule. Refuser l'aide autant que l'apitoiement et la flatterie. La voie solitaire invite à la rencontre avec nous-même ». La solitude est nécessaire pour nous retrouver et nous ressourcer. Elle nous aide à mieux nous connaître et mieux savoir ce que nous désirons réellement.

LA SOLITUDE CHOISIE EST UN ACTE DE LIBERTÉ

Après une journée mouvementée et bruyante, après une journée harassante, nous avons tous besoin de temps de silence et de solitude. Le silence apaisé, la solitude nous permet de nous retrouver, de nous ressourcer et de reprendre des forces. La solitude choisie est salutaire, elle nous aide à réaliser que nous ne sommes pas isolés mais reliés. Seul, nous allons nous retrouver et peut-être entr'apercevoir une discrète présence que Jacqueline Kelen appelle « le moi céleste ». Choisir des temps de solitude est la clef de notre vraie liberté. Alors, vive la solitude silencieuse dans le recueillement d'un lieu sacré et envoûtant de beauté. Vive la solitude d'une promenade en forêt et à l'écoute du vent et du gazouillis des oiseaux. Vive le silence d'un musée dans lequel nous circulons en communion avec les œuvres exposées. Vive la solitude du peintre, du poète, de l'écrivain, du sculpteur, présence silencieuse et indispensable à la création artistique. La solitude est nécessaire à la lecture et à l'écriture créative.

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LA SOLITUDE ISOLEMENT ET LA SOLITUDE RESSOURCEMENT ?

C'est simple, la solitude-isolement est une solitude subie. La solitude-isolement est liée à la peur d'aller vers les autres, c'est un enfermement craintif de la vie et des autres. La solitude-ressourcement est une solitude choisie en toute liberté.

La solitude ressourcement est indispensable à une meilleure connaissance de soi. Elle nous donne la force d'aller vers les autres. Savourer cette solitude signifie que nous nous aimons suffisamment pour être joyeux d'être en présence de nous-même. Essayons d'être un ami pour nous-même et nous serons un excellent ami pour les autres. Bien nous-même, nous serons bien avec les autres.

*Extrait du magazine « Retraités au Village »
Février 2024 de Hilaire Bodin*



Les clubs en action

L'amicale des retraités - Mésanger



Suite à notre Assemblée Générale du 25 janvier 2024, un nouveau Conseil d'Administration s'est mis en place.

Président : Claude Lemaitre / Présidente Adjointe :

Marie-France Billard

Trésorière : Marie-Thérèse Billon

Trésorier Adjoint : Gérard Halbert

Secrétaire : Christian Billon / Secrétaire Adjoint :

Philippe Thibaudeau.

Remerciement à Jean-Paul Lepetit pour son investissement au sein du CA et bienvenue à son successeur Yannick Doré.

Nos activités se déroulent tous les jeudis de 14h00 à 18h00 à la salle Anne Gandon : belote, tarot, scrabble, jeux de sociétés, marche, pétanque (et de nouvelles activités à l'étude).

Quelques dates à retenir :

Concours de belotes : Samedi 7 septembre, jeudi 14 novembre

Concours de pétanques= : mercredi 12 juin et 04 septembre

Repas et Grillades : jeudi 25 juillet

Trois sorties proposées : Mardi 29 octobre : journée Alsacienne

Du 7 au 12 octobre : séjour sur la Costa Brava

Arbre de Noël : jeudi 12 décembre

Notre seul but, convivialité et partage.

Christian Billon et Philippe Thibaudeau

Club de la Bonne Humeur - Petit-Mars



Adhérent du Club de la Bonne Humeur de Petit Mars, Pierre-Marie VEILLARD a eu 100 ans le jeudi 28 mars.

C'est dans la joie et la bonne humeur que les adhérents se sont retrouvés pour partager avec Pierre-Marie un repas au restaurant et lui souhaiter un joyeux anniversaire.

Pierre-Marie a eu une vie active et a vu l'évolution des nouvelles technologies : en 1920, l'éclairage se faisait avec la rousine à base de résine et en 1933, avait commencé l'électrification de la commune.

Dans la ferme de ses parents, il y avait des vaches dont quelques-unes étaient attelées.

Ensuite, la ferme s'est agrandie : les chevaux avaient remplacé les vaches.

Pierre-Marie a profité du plan Marshall pour mécaniser son exploitation par l'achat d'un tracteur.

Pendant la période d'occupation, auprès de son village, une profonde tranchée avait été creusée, recouverte de branchage pour se protéger des bombes. Un jour d'alerte, Pierre-Marie et les voisins ont voulu s'abriter dans la tranchée ; la place était déjà prise... par des soldats allemands.

Il a été :

- marguiller,
 - laitier. La traite du matin terminée, il faisait la tournée de sa clientèle.
 - éleveur porcin. Il emmenait les porcelets au marché à Ancenis avec une remorque attelée à sa traction,
 - administrateur et trésorier de la boulangerie-coopérative créée en 1958. Cela permettait d'échanger son blé contre du pain, 100 kg de blé permettant d'avoir 95 kg de pain. Il y avait 249 adhérents.
 - administrateur au Crédit Agricole pendant 20 ans. Il analysait les dossiers de demandes de prêt. Il s'est heurté parfois à la grande direction pour défendre des projets d'installation.
 - membre d'une association foncière en 1960. Après un vote majoritaire des propriétaires de terres pour réaliser un remembrement, une association foncière a été constituée pour piloter le projet, Pierre-Marie en faisant partie.
 - administrateur du syndicat agricole local. Pierre-Marie avait à cœur de défendre les agriculteurs,
 - administrateur de la CUMA. Le rôle d'une CUMA est de mutualiser l'achat de matériel pour le mettre à disposition des adhérents,
 - conseiller municipal pendant plusieurs mandats,
 - membre du Bureau de la société de chasse locale : moment de détente,
 - membre du Comité des Fêtes. Il organisait les mariages d'antan,
 - président du club des aînés pendant 10 ans.
- Voici le récit d'une vie active d'un agriculteur à l'avant-garde du progrès.



Le Club de la Bonne Humeur

Club des Quatre Saisons - Guémené Penfao

40 ans !!!

«Rolande Burgaud, Présidente du Club des Quatre Saisons et son Conseil d'Administration ont convié leurs Adhérents le 5 Avril 2024 pour fêter les «40 ans du Club» crée en mars 1984 par Madame Clémence Gicquel qui en fut la première présidente depuis 5 personnes lui ont succédé, dont Rolande Burgaud depuis 2016. Les festivités ont commencé avec l'arrivée des convives à 12h surpris de découvrir en entrant dans la salle des tables décorées aux couleurs des quatre - saisons. La présidente a retracé la vie du club depuis ses débuts puis tout son groupe a entonné une chanson à l'effigie du club.

Les membres du C.A. ont assuré le spectacle avec de la danse bretonne en costume et une animation autour de la chanson «la Grande Zoa». Certains adhérents comme



«Michounet» ont également participé à mettre une bonne ambiance et Joël Moreau à faire danser tout le monde.

Le repas préparé par le Bec Fin fut très apprécié et servi par les membres du C.A. pour le plus grand plaisir des convives qui sont repartis plein de joie, de bonheur et satisfait de l'attention portée à leurs égards.»

Rolande BURGAUD

Club de l'Amitié - Saint Géréon

Le 27 mars 2024, Le Club de l'Amitié d'ANCENIS – SAINT – GEREON a tenu son Assemblée Générale – un temps fort du Club puisque près de 300 adhérents y participaient. Outre l'Assemblée Générale habituelle avec la présentation des comptes et l'élection des Administrateurs, Les différents Responsables du Club ont présenté les 21 activités et les 23 manifestations proposées à leurs adhérents. Ce fut un moment d'échanges, et pour certains de découvertes. De nouvelles activités ont été proposées, telles que : les échecs, la généalogie, les cours de tarot, ou encore : le bridge et le bowling. La Commission voyages, pour terminer, a présenté le programme des sorties d'un jour, des spectacles, et des voyages d'une semaine pour l'année 2024. Véritable succès, puisque le jour même, de cette assemblée générale, près de 40 adhérents se sont inscrits. Le Président du Club lors de son rapport moral a rappelé les objectifs et les valeurs du Club : le partage, le lien social : socle de fraternité et d'échanges. Il a également rappelé, la place des Bénévoles, qui sans eux, le Club ne pourrait répondre aux attentes de nos 570 adhérents. Il a également insisté sur la communication indispensable entre le Club et ses adhérents, à savoir : la lettre trimestrielle, les Newsletters, la page FACEBOOK et le nouveau site internet très documenté. Pour

terminer, Christian AUDION, Président de la Fédération Départementale « Générations Mouvement 44 » a brossé les actions de la Fédération pour l'année 2024, auxquelles chacun peut s'investir, notamment à la journée annuelle des Présidents, à la fête de la convivialité à Sainte Pazanne le 9 juillet, au spectacle du 8 novembre avec la troupe « CITRUS » au Quartier Libre, et bien d'autres.... Par ailleurs, le Club de l'Amitié de Saint Géréon, avec d'autres Associations locales, participera à la semaine bleue, début octobre 2024.

Guy BERNARD



Amicale Erbréenne - Erbray

«Tous les jeudi midi, une quinzaine d'adhérents de l'amicale Erbréenne des Retraités déjeunent ensemble dans une salle municipale à Erbray. Les repas sont préparés par le cuisinier de l'école. Personnes seules, isolées apprécient ce repas très convivial à un tarif modéré. Le service est assuré par des bénévoles de l'association qui sont heureuses de rendre ce service.»



➡ Les clubs en action

Club de la joie de vivre - Puceul

En 2024, le Club compte 99 adhérents.

Depuis le début de l'année, nous avons organisé un concours de belote en février, le repas « karaoké » du club en avril, un thé dansant fin avril, et notre concours de pétanque à la mi-mai. Les adhérents se retrouvent aussi le 1er mardi de chaque mois au restaurant « Rêve d'Enfant » pour un repas convivial. Tous les mardis après-midi, les adhérents se réunissent à la Salle du Puits pour des jeux de table et tous les jeudis après-midi au Bois de la Savinais pour jouer à la pétanque.

Notre prochain thé dansant se déroulera le dimanche 1er septembre à la salle Prosper Saffré de Puceul animé par Stéphane Mercier. Notre repas spectacle annuel aura lieu le samedi soir 28 septembre animé par « La Mi Guinguette ». Et enfin le dernier thé dansant de l'année sera le dimanche 15 décembre animé par Thierry Lefeuvre.

Le président, Paul Durant



Le L.A.C. - Nort sur Erdre

Nous avons eu l'immense plaisir de fêter les 100 ans de notre adhérente Elise Briot lors de notre repas du 25 avril et comme le dit la chanson « On n'a pas tous les jours 100 ans, ça nous arrive qu'une fois seulement ». Ce fut une très belle journée et Elise était un peu gênée d'avoir autant d'honneur autour d'elle. Elle a toujours vécu à Nort sur Erdre et s'est mariée et de leur rencontre naîtront 3 enfants et qui donneront 8 petits-enfants et maintenant 15 arrière-petits-enfants. Belle-famille. Elle s'est investie pendant 10 années au sein du Conseil d'Administration de notre association dans différents postes « Commission voyages, trésorerie ». Aujourd'hui, elle a toujours « bon pied bon œil » et comme elle aime le dire quand on lui demande « Comment ça va Elise. Si on est là, c'est que tout va bien » Elle vient régulièrement jouer à la belote avec ses amies de table. Maintenant, nous espérons pouvoir lui souhaiter encore beaucoup d'autres anniversaires au sein de notre association.

Christian Lange



Secteur Sillon et Isac -Dictée

Le 14 mars dernier, 28 personnes du pôle Sillon et Isac se sont retrouvées pour faire une dictée dans la salle « Horizon » de Bouvron. Le texte de Agnès LEDIG comportait quelques pièges que certains participants ont bien su éviter. L'association de Bouvron a offert un petit réconfortant avant de faire la correction de la copie du voisin. Mesdames Meslin, Boussarie, Violain, avec aucune erreur, participeront à la dictée départementale qui se fera le 20 Avril à Pannecé. Nous renouvelerons l'expérience l'année prochaine l'association de Prinquiau nous recevra la date est encore à fixer. Nos remerciements aux Aînés de Bouvron pour leur investissement.

Ouest-France Publié le 24/01/2024 à 19h51



Pannecé - Concours de dictée départementale

Le 20 avril 2024, l'association de Pannecé avec sa présidente Mahieux Jocelyne reçoit les 24 personnes sélectionnées dans le département de Loire- Atlantique pour une dictée. Les têtes plus ou moins blanches ont cogitées sur un texte de Yves Charriau sur les métiers d'antan. Après avoir passé notre copie à notre voisin pour correction Madame Rodineau avec aucune erreur participera au national à Evian le 5 et 6 juin 2024. Tous les participants sont repartis avec un petit cadeau de participation. Nous nous retrouverons l'année prochaine n'hésitez pas à participer, nous ne sommes pas jugés sur nos erreurs.



Saint Père en Retz

Depuis 4 ans, le Club de l'Amitié de St Père en Retz, le Conseil Municipal des enfants, conduisent une action « Toutes Pompes Dehors » qui consiste à collecter des chaussures usagées mais portable. Sur le plan départemental, il a été collecté 58 T à 400€/T. cette somme sera destinée aux enfants atteints d'un cancer du CHU Nantes et Angers. Ils pourront profiter d'une semaine de détente et de repos au mois d'août.

Patrimoine

LE JEU DE LA VACHE

L'intérêt de Générations Mouvement pour le patrimoine ne s'est jamais démenti. Les adhérents ont toujours montré leur appétence pour les sorties consacrées à la découverte de vieilles demeures, de calvaires, à la visite d'anciennes installations rurales – moulins, fours à pain, forges... tout cela sans compter aussi sur l'intérêt constant de Générations Mouvement pour la perpétuation de la pratique des vieux métiers ruraux – vannerie, labours à l'ancienne...

Le patrimoine est donc toujours à l'honneur et reste au cœur des adhérents. Mais ont-ils vraiment conscience qu'ils possèdent aussi en Loire-Atlantique un trésor patrimonial unique, vieux de plusieurs siècles et toujours vivant ?

Le patrimoine est, dans l'esprit occidental, généralement associé aux vieilles pierres, aux vieux objets, aux anciennes façons de se vêtir, mais il est rarement associé à la pratique d'un jeu de cartes.

48 cartes, réparties par une distribution sur 4 joueurs constituant 2 équipes, un comptage final des prises désignant l'équipe gagnante ; rien, à ce stade, qui le distingue des autres jeux de cartes.

Pourtant, le jeu de la vache est unique pour plusieurs raisons : sa grande ancienneté, ce qui est une exception pour un jeu de cartes toujours pratiqué, son implantation géographique singulière et le symbolisme de ses cartes qui ne s'apparente à aucun autre connu en Occident.

Seul le jeu de la vache a traversé les siècles, on trouve dès le XVIème des descriptions livresques de ce jeu.

Rabelais fit de son héros, Gargantua, un fervent adepte de celui-ci. Anne de Bretagne s'y livre aussi ainsi que sa cour... Son implantation, dont le centre historique est la Baie de Bourgneuf (44), est strictement circonscrite entre lieux de rencontre entre marins (de mer ou d'eau douce) et terriens, une caractéristique unique pour un jeu.

Les cartes utilisées se répartissent entre quatre familles : coupes, deniers, bâtons, épées. Elles n'ont pas d'équivalence dans les autres jeux de cartes européens. En 2023, l'association des Amis du Musée des Arts de Nantes décida de rendre hommage à un peintre de La Roche/Yon récemment décédé, Marcel Mariono. Le chef d'œuvre de cet artiste est une série de 48 tableaux illustrant l'intégralité des cartes du jeu de la vache. L'artiste consacra 10 ans de sa vie à peindre les symboles mis en scène par le jeu de la vache, symboles qui ont forgé son univers artistique depuis son enfance. Les Amis du Musée ont sollicité la fédération 44 de Générations Mouvement pour les aider à mieux comprendre ce qu'est encore ce jeu en Loire-Atlantique. Ils furent invités à Saint Cyr en Retz à assister à un concours de jeu de vache, manifestation réunissant 80 tablées de joueurs et les Amis du Musée purent constater la popularité de la pratique de ce loisir. Une initiation organisée par Amitiés Saint-Cyrienne - Générations Mouvement et Monsieur GAUTIER fit découvrir les subtilités du jeu, notamment le langage des signes utilisé par les joueurs : les fameuses grimaces.

Séduits par ce joyau trop peu connu du patrimoine, les Amis du Musée ont décidé de mieux faire connaître le jeu de vache à leurs adhérents et plus généralement à leur public nantais à l'aide d'un documentaire en ligne (hors sélection Cannes !!!) à voir sur : <https://youtu.be/-RSh4m8bks0> .

La réalisation de ce film a reposé sur la collaboration entre le Musée de Bourgneuf qui fournit les décors, et Générations Mouvement 44 qui fournit les acteurs (authentiques joueurs du jeu vache) et les proches de Marcel Mariono qui acceptèrent d'évoquer la vie de l'artiste.

Les grimaces du président Christian Audion et de ses acolytes, Monique Bretagne, Léon Gautier, Marie-Joseph Piraud mériteraient sans doute une petite marche sur le podium du festival de Cannes, mais nous gardons la fierté d'avoir contribué à une meilleure connaissance d'un joyau patrimonial de Loire-Atlantique, le jeu de la vache.

François FIXOT

Photos issues du reportage d'Isabelle MENANTEAU



Dictée

Sur une autre planète

Si un jour je devais vivre sur une île déserte et que m'on me proposât d'emporter un seul livre, sans hésitation j'arrêteraï mon choix sur Le Petit Prince de Saint-Exupéry.

Profondément touché par le personnage central de conte philosophique, j'ai suivi et accompagné le petit prince de planète en planète au cours de multiples lectures successives, chacune me donnant un nouvel éclairage ; j'aurais presque pu penser qu'il s'agissait d'une œuvre différente. Le petit prince montrait à la fois le côté naïf et rebelle de l'enfance et toute rencontre, quelle qu'elle fût, le laissait perplexe mais « il ne renonçait jamais à une question, une qu'il l'avait posée. »¹

Le petit prince se mit en quête d'amitié et les échanges qu'il eut avec chacun des personnages n'étaient pas fortuits : depuis la rose, symbole de la féminité, en passant par l'allumeur de réverbères représentant le monde ouvrier jusqu'à l'aiguilleur traduisant l'éternelle insatisfaction de nos pairs. Et je me surpris à rêver : « Pourquoi ne viendrait-il pas, un jour, s'intéresser à ce que je fais ? ». J'en étais là de mes réflexions, installé à mon bureau encombré de documents divers et de feuilles volantes, devant mon ordinateur, lorsqu'une petite voix, que j'identifiai aussitôt (je l'avais tellement imaginée au fil de mes lectures), se fit entendre :

- Que fais-tu là ?

- Eh bien, tu vois, j'écris, balbutiai-je, interloqué.

- Pourquoi écris-tu ? s'enquit-il, intrigué par la pagaille qui régnait sur ma feuille de brouillon : ratures exécutées au crayon vert, flèches rouges reliant des termes grammaticalement proches, listes de mots bleu pervenche me permettant d'avoir des synonymes à ma disposition. Si c'est un dessin, je ne le trouve pas beau ! ajouta-t-il.

- Moi, je ne dessine pas mais je crée une dictée que je partagerai avec une trentaine de personnes, répondis-je, ayant recouvré quelque peu de ma superbe.

- Qu'appelles-tu dictée ?

- C'est une suite de mots censés faire réfléchir les adultes qui auront à les écrire, expliquai-je. Tu sais, les mots sont comme les moutons dessinés par l'aviateur que tu as rencontré.

- Alors, le gros livre sur ton bureau, ça ressemble à une caisse à mots, s'écria-t-il, tout heureux de comparer Le Petit Robert à la caisse à moutons que lui avait donnée Saint-Exupéry. Puis, pensif, il se retourna et s'éloigna lentement.

- Je le hélai pour lui signifier que le sujet n'était pas épuisé et que l'écriture était aussi une trace de nous-mêmes.

« Les grandes personnes sont décidément bien bizarres » se dit-il une fois de plus.

Toutefois, dès le début de notre conversation, il avait compris que les raisons pour lesquelles on écrit son apanage de chaque écrivain et c'est bien là l'essentiel.



1 Citation extraite de *Le Petit Prince*, Antoine de Saint-Exupéry, 1ère partie du chapitre VII.

Les recettes de Josette

Nous arrivons au mois d'été et nous espérons du soleil ! c'est donc le moment de faire des salades, de manger froid, de faire des pique-niques, des barbecues ou de se retrouver en amis autour d'un apéro.



Salade fraîcheur

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 concombre, 1 pamplemousse, 16 crevettes décortiquées, 12 noix de St Jacques, Salade Verte
- Sauce : 1 yaourt nature, sel, poivre, huile d'olive, persil et autres herbes selon les goûts.

Préparation

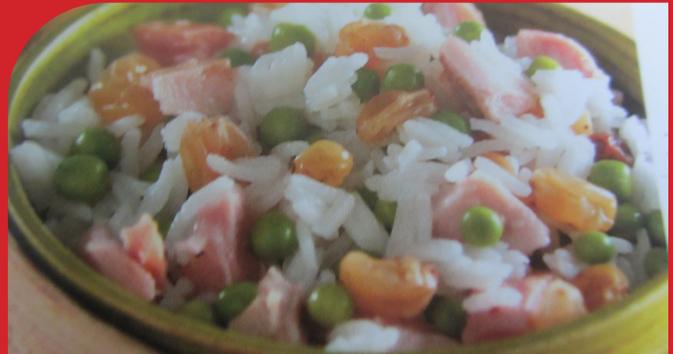
Dans un bol mélangez le yaourt, l'huile, les herbes, sel et poivre.

Coupez le concombre et le pamplemousse en petits dés, Décortiquez les crevettes,

Poêlez les St Jacques 2 mn de chaque côté dans du beurre,

Dans une assiette déposez un peu de salade, les quartiers de concombre et de pamplemousse, les crevettes et les St Jacques.

Arrosez avec la sauce.



Salade de riz à l'Indienne

Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g de poulet cuits (pilons, blanc ou reste de poulets), 150 g de petits pois, 150 g de riz basmati.

Sauce : 4 cuillères de fromage blanc, 1 citron vert, du curry, raisins secs, ciboulette, sel et poivre

Préparation

Dans une casserole d'eau bouillante faire cuire le riz, 5 mn avant la fin de la cuisson ajoutez les raisins secs, Egouttez et laissez refroidir.

Coupez le poulet en dés

Faire la sauce avec le fromage blanc, le jus de citron, le curry, la ciboulette hachée.

Mélangez tous les ingrédients et nappez de sauce.

.....
Pour accompagner l'apéro un soir

Torsades feuilletées



Ingrédients pour 4 personnes

- 2 rouleaux de pâte feuilletée, fromage râpé, du jambon blanc, un œuf, sel et poivre.

Préparation

Préchauffez le four à 180° Th 6

Hachez le jambon blanc, étalez la pâte et badigeonnez d'un mélange d'œuf et d'eau, soupoudrez le jambon, salez, poivrez et ajoutez des herbes si vous le souhaitez, passez légèrement le rouleau à pâtisserie de façon à faire adhérer les ingrédients à la pâte, découpez des bandes, torsadez et enfournez pendant 10 mn pour avoir une couleur dorée.

VARIANTES : Dans un mixeur, concassez grossièrement des amandes, des noisettes ou des cacahuètes.

Faire le même travail que pour la précédente recette.



Petit mot de la fin

*Quand un oiseau est vivant, il mange les fourmis,
Mais quand il meurt, ce sont les fourmis qui le mangent.
L'heure et les circonstances peuvent changer à tout moment,
Par conséquent, ne dévaluez rien autour de vous.
Vous avez peut-être du pouvoir aujourd'hui, mais rappelez-vous :
Le temps est tellement plus puissant que n'importe lequel d'entre nous !
Sachez qu'un arbre fait un million d'allumettes,
Mais une seule allumette suffit pour brûler des millions d'arbres.
Alors soyons bon ! Faites du bien !
Le temps est comme une rivière,
Vous ne pouvez jamais toucher deux fois la même eau,
Car l'eau qui a passé ne repassera plus jamais,
Profitez de chaque minute de votre vie et rappelez-vous :
Ne cherchez pas des personnes parfaites, car elles n'existent pas...
Mais cherchez avant tout quelqu'un qui connaît votre vraie valeur.
Avoir trois amours :
La vie, la famille et les amis.
La vie parce qu'elle est courte ;
La famille parce qu'elle est unique, et diminue tous les ans ;
Et les amis car ils sont rares !!! il faut savoir les garder...*



**PLOMBERIE-CHAUFFAGE
CLIMATISATION - POMPE A CHALEUR**

**NEUF ET
RÉNOVATION
DÉPANNAGE
PLOMBERIE
ÉNERGIES
RENOUVELABLES**

07-60-83-44-65

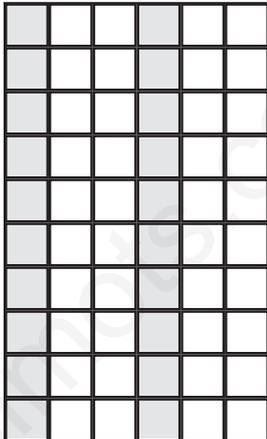
pinel.plomberie@gmail.com



A vous de jouer !

ANAGRAMMES

C	I	B	L	E	R
H	A	R	G	N	E
G	L	A	I	S	E
T	R	E	F	L	E
N	E	U	T	R	E
S	O	N	D	E	R
C	O	R	N	E	E
R	E	U	N	I	R
T	I	S	A	N	E
M	I	E	N	N	E



www.fortissimots.com

TROUVEZ LES ANAGRAMMES DES 10 MOTS DE LA GRILLE DE GAUCHE POUR FORMER VERTICALEMENT DANS LA GRILLE DE DROITE LE NOM DE DEUX MASSIFS MONTAGNEUX DANS LES ALPES FRANÇAISES.

L	S	P	I	S	T	E	E	D	A	L	A	C	S	E	E
E	O	A	E	X	M	E	E	A	M	A	R	O	N	A	P
G	M	P	U	G	O	G	E	T	R	A	N	S	A	T	S
E	M	L	Q	L	N	A	N	E	T	T	O	E	R	E	E
D	E	O	I	A	T	P	N	M	E	A	I	T	C	R	D
A	T	M	R	C	A	L	O	S	L	M	S	T	A	T	N
C	A	B	E	I	G	A	D	I	A	A	N	E	M	R	A
S	L	A	H	E	N	R	N	R	H	S	E	U	P	E	H
A	P	L	P	R	E	M	A	U	C	S	C	Q	I	K	I
C	I	I	E	O	R	O	R	O	D	I	S	A	N	K	M
A	N	S	L	F	O	R	E	T	I	F	A	R	G	I	A
R	I	A	E	C	A	N	Y	O	N	I	N	G	N	N	L
R	S	G	T	E	D	U	T	I	T	L	A	E	A	G	A
E	M	E	I	R	R	E	M	O	N	T	E	E	I	E	Y
I	E	S	E	P	L	A	E	V	E	R	E	S	T	G	A
S	N	A	S	I	O	R	O	C	H	E	U	S	E	S	E

www.fortissimots.com

- | | | |
|-----------|----------|--------------|
| ALPAGE | CHALET | PISTE |
| ALPES | DÉGEL | RANDONNÉE |
| ALPINISME | ESCALADE | RAQUETTES |
| ALTITUDE | EVEREST | REMONTÉE |
| ANDES | FORÊT | ROCHEUSES |
| APLOMB | HIMALAYA | SIERRA |
| ARMOR | GLACIER | SOMMET |
| ASCENSION | MASSIF | TÉLÉPHÉRIQUE |
| BALISAGE | MONTAGNE | TERTRE |
| CAMPING | NEIGE | TOURISME |
| CANYONING | OISANS | TRANSAT |
| CASCADE | PANORAMA | TREKKING |

SUDOKUS

NIVEAU MOYEN

	3	5		9			7	
4	7		8	6				3
	8				3			
1				2				6
	5		4		9		1	
8				3				4
			7					6
5				4	6		8	7
	6			5		4	2	

1sudoku.com n° 227719 - Niveau Moyen

8	2		7	1				
1	3			5				7
			9					
		8					6	
5	4		6	7	9		8	2
	6					3		
					2			
3				8			5	9
				9	6		4	3

1sudoku.com n° 22022 - Niveau Moyen

NIVEAU DIFFICILE

2	1						3	7
9			3				5	
				9	8			2
1						3		
	7			8			2	
		5						1
6			5	4				
	5				2			3
7	3						6	4

1sudoku.com n° 325833 - Niveau Difficile

		2	5					
3	6		7		9		4	
	9		2			5		3
			1			8		4
4	1						2	7
9		8			3			
2		9			1		3	
	4		3		8		1	6
					7	4		

1sudoku.com n° 213110 - Niveau Moyen

4						5	7	6
8		7						
	3		7					1
		8	2		7			
3		6	4		9	2		8
			6		8	4		
1					3		2	
						6		9
7	5	9						4

1sudoku.com n° 211447 - Niveau Moyen

9		5			2		7	4
3				8				5
1					7			
	7					4		
		1	8		5	6		
		2					3	
			3					8
	1			6				3
2	4		5			7		6

1sudoku.com n° 327578 - Niveau Difficile



FLÉCHÉS

SIGNE DISTINCTIF ABDIQUER	COMPAS- SION AUX ÉCHECS	ENFERMAIS INSTRU- MENT DE PÊCHE	MANQUE GNAGNAN	BON POUR ÊTRE PERDU
CORRIGERA UNE PHRASE SÉDUISANTS				
PAS LÀ-BAS	LES MEILLEURS INUTILITÉS			
		FATIGUÉ MOMENT		IMPÔT
LIA METTRA EN TERRE			PORTEUR DE ROUES	POST SCRIPTUM
				ENTRE 0:00 ET 12:00
POUR TENIR SAISIT			LA TIENNE PRONOM	
		AU SKI BOUQUINÉ		
RIVERAIN DU PÔ				POUR INDIQUER UN DOMAINE
ALLURE SE LÂCHE POUR S'ALLÉGER			RÈGLE	
		AVEC LES AUTRES		

FLÉCHÉS • N°1 • © Landry Mestrallet 2008
D'autres grilles sur <http://www.fortissimots.com>

LE MOT-MYSTÈRE EST : EXTRAORDINAIRE
SOLUTION DES MOTS MÊLÉS N°1

7	5	9	1	2	6	8	3	4
2	8	3	5	7	4	6	1	9
1	6	4	8	9	3	7	2	5
5	2	1	6	3	8	4	9	7
3	7	6	4	1	9	2	5	8
9	4	8	2	5	7	1	6	3
6	3	5	7	4	2	9	8	1
8	1	7	9	6	5	3	4	2
4	9	2	3	8	1	5	7	6

6	3	1	9	5	7	4	8	2
5	4	7	3	2	8	9	1	6
2	8	9	6	4	1	7	3	5
9	2	8	4	7	3	6	5	1
4	1	6	8	9	5	3	2	7
1	9	4	2	8	6	5	7	3
3	6	5	7	1	9	2	4	8
8	7	2	5	3	4	1	6	9

7	8	5	1	9	6	2	4	3
3	1	2	4	8	7	6	5	9
6	9	4	5	3	2	7	1	8
9	6	1	8	2	5	3	7	4
5	4	3	6	7	9	1	8	2
2	7	8	3	4	1	9	6	5
4	5	3	6	7	9	8	2	1
1	3	6	2	5	8	4	9	7
8	2	9	7	1	4	5	3	6

7	6	9	3	5	8	4	2	1	3
5	1	2	9	4	6	3	8	7	
3	4	8	7	1	2	5	6	9	
8	2	7	6	3	1	9	5	4	
6	5	3	4	8	9	7	1	2	
1	9	4	5	2	7	8	3	6	
9	8	6	2	7	3	1	4	5	
4	7	1	8	6	5	2	9	3	
2	3	5	1	9	4	6	7	8	

NIVEAU MOYEN

2	4	3	5	9	8	7	1	6
5	1	8	7	6	4	2	9	3
7	9	6	3	2	1	5	4	8
8	5	2	6	4	9	1	3	7
4	3	1	8	7	5	6	2	9
6	7	9	2	1	3	4	8	5
1	8	4	9	5	7	3	6	2
3	2	7	4	8	6	9	5	1
9	6	5	1	3	2	8	7	4

7	3	2	8	1	9	5	6	4
8	5	4	6	7	2	1	9	3
6	9	1	5	4	3	2	7	8
3	7	9	1	8	4	6	2	5
4	2	5	9	3	6	7	8	1
1	8	6	2	5	7	3	4	9
5	6	3	7	9	8	4	1	2
9	4	7	3	2	1	8	5	6
2	1	8	4	6	5	9	3	7

NIVEAU DIFFICILE

L	E	S	T	U	N	E	S
T	E	N	U	E	T	E	
P	R	I	T	A	L	I	E
P	L	A	N	S	E	S	T
P	L	A	N	T	E	R	A
U	N	I	T	E	R	A	P
I	C	I	U	S	E	I	
A	T	I	E	L	I	T	E
R	A	T	U	R	E	R	A
C	A	P	I	T	U	L	E
P	P	M	P				

E	N	N	E	N	I
S	A	I	N	T	E
U	R	I	N	E	R
E	N	C	O	R	E
R	O	N	D	E	S
T	E	N	E	U	R
R	E	F	L	E	T
A	G	I	L	E	S
H	A	R	E	N	G
C	R	I	B	L	E

RÉPONSES



Prochains événements

SPECTACLE CITRUS

Le 8 novembre 2024
à Ancenis

SPECTACLE CITRUS

Le 12 novembre 2024
à Orvault

Garder le contact

Générations Mouvement Fédération départementale de Loire-Atlantique

Château du Port Mulon
Impasse du Parc 44390 NORT SUR ERDRE
Tél : 06 38 52 22 10
Courriel : fede44@gmouv.org
Site : www.loireatlantique.generations-mouvement.org
Permanence mardi et jeudi de 9 h 00 à 17 h 00

Générations Mouvement Fédération Nationale

Association reconnue d'utilité publique
Titulaire de l'agrément de tourisme
n° AG 075 07 000460
Immeuble LUMINEM
19 rue de Paris - CS 50070
93013 BOBIGNY Cedex
Courriel : federation-nationale@gmouv.org
Site : www.generations-mouvement.org

BRAVO et MERCI aux associations qui proposent des textes et photos pour ce bulletin qui est le vôtre. Continuez à partager vos satisfactions et réussites avec la centaine d'associations fédérées en Loire-Atlantique.

Notre prochain numéro...

Ont participé à ce numéro :
Christian Audion
Josette Fortun,
Christian Morilleau,
Jeannine Charrier,
Guy Bernard,
Jacqueline Mabilie.

Photos : Fédé 44

Mise en page et impression :
Imprimerie Yonnaise
Acti-Nord Beaupuy 1
85000 Mouilleron le Captif
Tél. : 02 51 37 01 46
www.imprimerie-yonnaise.fr

Édité en 8 000 exemplaires

**Le prochain numéro paraîtra en Décembre 2024
Merci d'adresser vos propositions d'articles et photos
avant le 1er novembre 2024.**

Par mail à l'adresse suivante : fede44@gmouv.org
ou par courrier à :
Générations Mouvement
Château du Port Mulon
Impasse du Parc
44390 NORT SUR ERDRE

Nos partenaires

