Le lien de l'ANR 47

N° 31 Septembre 2014

Tiré à 650 exemplaires

Présidente ANR47
et responsable publication :
Françoise Bianco Appt32
26 Av Georges Cuvier
47000 AGEN
Tél.: 06 86 52 31 03
francoisebianco@orange,fr

Site Internet :
www.anr47.anrsiege.net

Comité de rédaction :
- Christine Gatard
- Michel Caminade
- Claude Ortolan
- René Sarrade
- Jean-Louis Marolleau

Sommaire

Page

Le mot de la Présidente 2
Dates à retenir, Marches 3
Voyages, loisirs, réunions 4
Nous étions en Dordogne 5
Amicale Vie, COS, MG 6
Jouons ensemble 7
Séjour à Pornichet ....8 et 9
Social : La Poste s'occupe de nous..... 10
ASPTT, aquagym, accompagnement cyclo 11
Seniors en vacances ou sur la route..... 12
Télégraphe de Chappe, poèmes 13
Journée du Grand Age 14
Dictée, jeux 15
Rions un peu.....Concerts 16

Secrétaire : Michel Caminade
14 rue Édouard Herriot
47520 LE PASSAGE
05 53 96 63 93
michel.caminade@laposte,net

Trésorière : Monique Méline Larive
47440 CASSENEUIL
05 53 01 01 05
monique.meline@wanadoo,fr

Adhésions : Éliane Roman
10 bis rue Colbert
47300 VILLENEUVE/LOT
05 53 70 29 71
ro.elma@orange,fr

Vers Belle-île-en-mer
(Pornichet, juin 2014)

Le mot de la Présidente

Cette année le village AZUREVA de Ronce-les-Bains accueillait l'ANR pour son Assemblée Générale des 3 et 4 juin 2014.

Lors de son allocution d'ouverture **Gérard BOURACHOT** a rappelé la nécessité de définir ensemble les orientations de l'ANR pour l'avenir, dans un environnement qui ne cesse de changer ! Il a insisté sur une remise en cause de notre organisation, notre mouvement doit pouvoir s'adapter aux évolutions de notre société et aux nouvelles technologies qui bouleversent les relations entre individus. L'ANR doit être plus présente sur Internet en utilisant les blogs, Facebook, Tweeter, etc… et entrer dans l'ère de la communication numérique.

Après la présentation des différents rapports, la Communication a été largement débattue, **Daniel Bertrand**, Président du groupe 44 et Délégué Régional a rapporté les propositions du groupe de travail pour moderniser notre image et nous faire connaître hors de nos frontières PTT.

Autre sujet sensible, les finances, le constat fait état d'une augmentation notable des charges, due en particulier aux frais d'Assemblée Générale et à l'investissement pour la mise en place de MONANR. De plus on enregistre une diminution des recettes avec la suppression de l'aide des CE de FT, et une baisse sensible du nombre d'adhérents.

Mais le plus inquiétant reste la difficulté à recruter de jeunes retraités et d'amener des bénévoles à prendre des responsabilités. Comme nous, l'ensemble des groupes est confronté à ce problème. Il nous faut réfléchir aux différentes actions à mettre en place afin de faire face à cette situation.

En attendant, je vous donne rendez-vous le 23 octobre à PUJOLS pour une journée festive… et pour partager avec vous un moment de convivialité.

Françoise Bianco

Dates à retenir

- **Mercredi 15 octobre,** journée du grand âge à Nérac (voir p14).
- **jeudi 23 octobre** à partir de 11 heures 30, salle des fêtes de Pujols, repas complet avec paella géante et de la musique pour danser et s'amuser l'après-midi.

Inscrivez-vous avant le 10 octobre, et vos amis peuvent vous accompagner.

Adhérents:20 € par personne, non adhérents:25 €.

Pas de transport organisé, pensez au covoiturage. Renseignements **Maryse** 05 53 96 63 93 courriel : *maryse.caminade@wanadoo.fr*

Séjours 2015 **Michelle** 05 53 20 93 14 michelle.mazzer@orange.fr

- **Merlimont** Pas-de-Calais et **visite de Londres** 19 au 26 juin 2015. **Prix :** 900 € pour 35 personnes. ***Inscription dès maintenant*** *avec versement d'un* ***acompte de 200€***
- **Lozère :** du 7 au 12 sept 2015 séjour haut de gamme, nombreuses visites dont la bambouseraie d'Anduze, la Couvertoirade, etc... **Prix :** 680€ (si 35 pers.) ***acompte de 200€*** au 15 janvier 2015.

En cas d'empêchement signalé avant les 90 jours qui précédent la date du départ, les acomptes sont remboursés. Dans les 90 jours précédent le départ, ce sont les conditions de l'assurance annulation qui s'appliquent.

Don du sang, prochaine collecte

- Pompeyrie Mercredi 26 Novembre 2014 de 8h30 à 12h30

Marches

Lucien Rouère **05 53 95 78 52** ou/et René de Nadaï **05 53 95 67 34**

En cas de difficulté au départ de la marche... Portable : 06 70 43 40 23.

le mardi	Lieu de RdV et stationnement	km	dénivelé	difficulté	durée
7 oct	Foulayronnes, Monbran place de l'église	8,5	310	moyen	2h20
21 oct	Cambes Pujols, ch. d'eau Cap de l'homme	11,8	255	moyen	3h
4 nov	St Germain devant l'église	10,3	385	moyen	2h45
18 nov	Noaillac, devant le calvaire sous l'église	11	360	moyen	3h
2 déc	Le Castella du Pech d'Ané, Parking mairie	6,3	165	facile	2h10
16 déc	Agen ville, place du Gravier	4,3	20	très facile	2h30

Voyages et loisirs

La rentrée avant l'heure pour la Commission loisirs

A l'initiative de la Présidente **Michelle MAZZER**, la Commission des loisirs s'est réunie le 2 septembre 2014 à la Mutualité, pour faire le point sur le repas d'automne à Pujols, sur les voyages programmés pour 2015, et sur les sorties d'une journée.

Pour la journée à Pujols 76 inscrits à ce jour ; il y en aura sûrement quelques autres, la date butoir pour s'inscrire étant le 10 octobre 2014.

Pour les voyages programmés en 2015, les inscriptions rentrent tout doucement. Il est vrai que, si pour bon nombre d'entre nous, se projeter un an à l'avance n'est pas toujours chose facile, nous sommes hélas tributaires des établissements de vacances et de leurs exigences. La tâche est délicate pour **Michelle** et pour **Bernard**, tout le mérite leur revient pour le travail qu'ils font.

Pour les sorties d'une journée, **Maryse** est déjà sur les rails et cela se profile bien. Tous les détails seront sur notre prochain lien.

Samadet (Landes) avec son musée de la faïence et Eugénie les Bains

Une sortie en Dordogne pourrait se faire au château de Losse près de Thonac avec visite d'un site sur la Vézère ou bien à Brantôme appelée aussi La Petite Venise.

Prochaines réunions programmées :

- Le 2 octobre formation des correspondants AMV à Mazères (33)
- Le 9 octobre réunions bureau/ comité/ et réunion sociale,
- le 16 octobre réunion régionale à Pissos dans les Landes, à l'initiative de Christian Molinier, notre délégué Régional.

L'organisation des voyages, sorties et rencontres

C'est une activité passionnante ! C'est une occupation bénévole, certes ; mais c'est aussi un travail d'équipe qui mérite un apprentissage.
Michelle Mazzer 05 53 20 93 14 michelle.mazzer@orange.fr et
Maryse Caminade 05 53 96 63 93 maryse.caminade@wanadoo.fr
souhaitent former des **volontaires** pour assurer leur relève...
Si vous avez un minimum de connaissances courrier et internet, faites-vous connaître auprès d'elles ou de la Présidente

Nous étions en Dordogne

Le 27 mai dernier nous découvrons un peu plus notre département voisin qui recèle de nombreuses curiosités et des vestiges de vieux métiers.

Nous visitons le Moulin de la Rouzique : un des derniers moulins à eau vivant, qui continue à produire du papier naturel à base de chanvre, de lin et de coton. C'est un atelier artisanal où naissent des **feuilles de papier** de grande qualité, fabriquées à la main selon les méthodes du Moyen-âge.

C'est au milieu du XVème siècle qu'apparaissent les premiers moulins à papier dans la région. La qualité de l'eau de la rivière, la Couze et sa situation géographique idéale proche de la Dordogne, vont faire du village de Couze-et-Saint-Front le berceau de la papeterie Périgourdine. Ce sont ensuite treize **moulins à papier** qui s'installeront sur les rives de la Couze.

La visite bien documentée par le guide, nous fait connaître l'histoire et les petits secrets de la fabrication de ce beau papier à base de chiffons blancs découpés en « pétasses ».

Nous nous dirigeons vers Cadouin au restaurant de l'Abbaye où nous avons apprécié les saveurs de la cuisine périgourdine dans un cadre chaleureux. Nous n'avons eu qu'à traverser la route pour visiter l'**Abbaye classée** au Patrimoine Mondial par l'UNESCO comme étape principale sur le chemin de Compostelle.

Nous terminons la journée par une « escalade » qui nous amène à la visite des jardins panoramiques de Limeuil situés sur un promontoire rocheux. Ils offrent une vue imprenable sur le **confluent** de la Vézère et de la Dordogne.

Ce fut une journée de découvertes agréables dans le Périgord.

Maryse

Amicale-vie :

Un capital décès de 800 à 8000 € à un tarif très attractif…
Pour vous aussi ! si vous avez moins de 76 ans et adhérez à l'ANR.
L'Amicale-vie de l'ANR est inscrite à l'ORIAS*
* **O**rganisme pour le **R**egistre des **I**ntermédiaires en **AS**surance

Promotion : *deux mois de cotisation gratuite*
pour toute nouvelle adhésion avant le 31 décembre 2014
Renseignements auprès de Maryse Caminade : **05 53 96 63 93**

COS 47
72 Bd Carnot
Hôtel des Postes
BP 60311 47008 AGEN

LE COS PROPOSE EN BILLETTERIE :

Thermes de CASTELJALOUX.....14,00 €
Cinéma ..... 6,50 €
Aquasud ..... 3,30 €
Connaissance du Monde ..... 5,75 €
Montreurs d'images ..... 5,50 €

Heures d'ouverture du bureau :
situé rue Viala, sous La Poste,

Mardi	10 h à 13 h
Mercredi	14 h à 17 h
Vendredi	12 h à 14 h

Comme les années précédentes, il sera proposé en fin d'année :
chocolats – vins- Foies gras … *(d'un excellent rapport qualité prix)*
Renseignements *:* ***05 53 47 74 84****ou* ***cos.47@wanadoo.fr***

La Mutuelle Générale

Réunion Annuelle de la ***MG Retraités***

Elle se tiendra au **Château d'AUBIAC**, dans un magnifique cadre, **le vendredi 28 novembre 2014 à partir de 9 h**.

Une conférence débat sera animée par un gérontologue sur le thème « la dépression des personnes âgées ».

Vous recevrez prochainement une invitation de la MG pour vous inscrire à cette journée et au cocktail dinatoire.

Sondage sur les voyages 2015 : Au regard des réponses déjà reçues on constate que le SRI LANKA serait la destination retenue.

Jouons ensemble

V	E	V	R	E	R	E	T	U	U
I	I	E	R	R	E	O	A	R	A
P	E	I	D	E	E	I	E	D	S
P	D	I	D	O	O	O	I	D	O
R	R	E	V	E	V	E	A	E	E
R	E	O	O	R	V	O	U	U	E
N	R	N	I	I	E	I	N	D	I
R	R	T	O	O	E	L	L	U	E
E	S	N	S	S	U	I	I	E	E
E	E	T	T	S	E	T	S	E	S

VERTU
IRA
PIEDS
DO
REVE
ROUE
NI
OLE
ESSUIE
ETES

P	I	V	D	E	R	O	T	D	U
R	R	I	O	R	E	E	A	U	S
E	E	E	S	O	V	I	I	E	E
		N		S	U	L	S		S
		T			E				E

Cache-cache….

Rayez les lettres inutiles pour faire apparaître dans l'ordre de lecture les mots de chaque ligne et de chaque colonne.

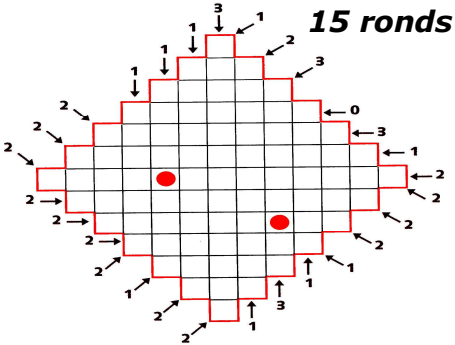
Un chou est un chou

Parmi ces six noms, lequel n'est pas celui d'une variété de chou ?

☐ Blanc ☐ Chêne ☐ Frisé
☐ Cabus ☐ Chinois ☐ Rouge

15 ronds

Retrouvez les 15 ronds disséminés dans la grille, sachant qu'aucun cercle n'en côtoie un autre (horizontalement, verticalement ou en diagonale). Les chiffres placés devant les flèches indiquent le nombre de cercles situés sur l'alignement correspondant. Pour vous aider, 2 cercles sont déjà placés.



Pornichet du 15 au 22 juin : réussite totale

Pornichet, situé en Loire-Atlantique sur la baie de La Baule, fait partie de la Bretagne historique, pays de Guérande, au dessus de l'estuaire de la Loire. Nous étions 44 participants à ce voyage, logés au village Azurera. Il n'y a pas eu un seul jour de pluie pendant ce séjour d'une semaine en Bretagne.

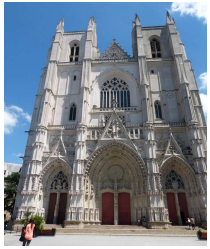
Le premier jour a commencé par la visite de la maison des **Paludiers** à Saille, nous avons profité d'explications sur le fonctionnement des marais salants jusqu'au ramassage du sel et de la fleur de sel par les paludiers. Nous avons ensuite visité Guérande, ses remparts, sa cité médiévale, sa collégiale Saint-Aubin, ses maisons à pans de bois.

Le jour suivant a été consacré à la visite de Belle-Ile-en-Mer. Débarqués au Palais nous avons découvert en bus une île sauvage préservée des constructions et avons pu admirer une côte très découpée aux Aiguilles de **Port-Coton** avec une eau turquoise et des paysages magnifiques. Nous nous sommes dirigés ensuite vers la Pointe des Poulains, site rendu célèbre par Sarah Bernhardt qui y a séjourné tous les étés pendant 30 ans, de 1894 à 1923. Le **phare des Poulains**, tour carrée de 18 mètres, est automatisé et fonctionne grâce à l'énergie solaire. La visite de l'île s'est poursuivie par un arrêt à l'Apothicairerie et ses falaises de 30 mètres, puis au village typique de Sauzon. De retour au Palais, après un petit temps libre, nous rembarquons pour le continent.

Le mercredi a été essentiellement consacré à la visite du chantier naval de Saint Nazaire qui s'étend sur 110 ha et compte à ce jour 25 000 employés. Depuis 150 ans, créé sous l'Impératrice Eugénie, le chantier construit les plus grands navires comme le Normandie (1930) ou le France mis à l'eau en 1960. Les installations sont gigantesques, le chantier construit actuellement l'Oasis, paquebot de croisière de 380 m de long, 85 m de hauteur sur 22 ponts, assemblage de 400 000 pièces et 60 000 tonnes d'acier. Ce bateau pourra accueillir 6000 passagers et 2000 membres d'équipage. Le chantier naval de **Saint-Nazaire** est ces temps-ci sous les feux de l'actualité en raison de la construction de deux

navires porte-hélicoptères "Mistral", pour la Russie. Il nous était évidemment interdit de filmer ou de photographier et les portables devaient être éteints.

Le jeudi, la visite de Nantes a commencé par une croisière promenade sur l'Erdre, nous avons pu découvrir le pont de la Motte-Rouge, le parc de la Beaujoire, de belles demeures pour SDF (Sans Difficulté Financière) et de beaux châteaux, retour vers l'île de Versailles pour le déjeuner.



L'après-midi nous avons visité la **cathédrale Saint-Pierre et Saint-Paul** de style gothique flamboyant puis le cœur de la ville en petit train. Notre journée s'est terminée par la découverte du **château des Ducs de Bretagne**, ensemble architectural constitué d'un rempart du XVème siècle et de divers édifices bâtis entre le XVIème et le XVIIIème siècle. Classé monument historique depuis 1840, ce château fort abrite un palais résidentiel aux façades raffinées avec ses loggias Renaissance.

Les deux derniers jours nous ont permis de découvrir successivement Le Croisic, ses belles demeures, son port de plaisance et son église, La Turballe, ville de pêcheurs, son port, ses chalutiers et son musée de la mer, Piriac-sur-Mer, ses ruelles fleuries, son port de plaisance, le marché de Pornichet, très coloré et très riche en poissons, fruits de mer, légumes et fruits. Notre périple a pris fin par la visite de la côte de Jade, de Pornic avec son port de pêche, le château, ancienne forteresse du légendaire Barbe-Bleue, puis la Pointe-Saint-Gildas, magnifique point de vue sur la Côte d'Armor.

Ce voyage à été très apprécié par les participants et nous remercions particulièrement notre sympathique et expérimenté chauffeur Vincent ainsi que notre guide **Anne-Claire** qui nous a fait partager ses connaissances sur sa Bretagne natale avec talent et gentillesse.

Michelle, Monique et Claude

*Les mots en caractères **gras** correspondent aux photos*

Social : La Poste s'occupe de nous…

Aides à domicile et AMD

Nous pouvons choisir nos aides à domicile dans une société agréée (comme l'ASSAD ou l'ADMR chez nous) pour réaliser des travaux ménagers ou divers travaux d'entretien, et, selon notre situation, bénéficier éventuellement d'une participation financière (APA, caisse de retraite, AMD de La Poste, Aide à l'Autonomie du CCUES, etc.).

Lorsqu'il y a participation de La Poste par l'AMD, on n'a plus le choix car La Poste sous-traite à « Domiserve » qui choisit le prestataire.

Postiers retraités : 01 78 16 14 10 (remplace le 01 49 65 25 44)

Ce numéro qui vous est dédié fournit un accompagnement à l'entrée en maison de retraite, pour vous, votre conjoint ou vos parents.

L'Offre Cohésio de La Poste

« COHESIO » consiste en une visite régulière au domicile des personnes isolées et/ou fragiles.

Ses objectifs sont d'apporter un soutien à domicile, de rompre l'isolement en créant du lien social, d'apporter un sentiment de sécurité aux personnes visitées ainsi qu'à leurs proches, d'alerter en cas de besoin et d'anticiper ainsi au mieux les accidents et complications associées.

Le service consiste, pour le facteur, à se rendre régulièrement au domicile de personnes pré-identifiées, afin de s'assurer de leur bien-être. Pendant sa tournée, le facteur rend ainsi visite aux personnes fragilisées ayant donné leur accord pour être inscrites à cette prestation.

Ce passage est effectué selon une fréquence régulière et prédéfinie de 1 à 6 fois par semaine (du lundi au samedi, sauf jours fériés).

À chacune de ses visites, le facteur vérifie la présence de la personne au domicile à visiter, son état apparent et, en cas de signe de faiblesse, donne immédiatement l'alerte au contact désigné par le client prescripteur (ou aux secours, si nécessaire).

Le facteur, 2ème personnage de la vie quotidienne préféré des Français (après le boulanger), bénéficie de la confiance des ménages.

Les facteurs sont présents sur tout le territoire national, 6jours / 7.

Cette mission auprès de personnes fragilisées ou isolées est en adéquation avec leur rôle historique, acteurs de proximité et de confiance au quotidien.

Claude

ASPTT : complémentaire et partenaire !

L'ASPTT c'est 195 clubs omnisports ouverts à tous en France. Des membres de l'ANR47 participent à ces sections et inversement.

Activités de l'ASPTT Marmande : photo, tennis, basket-ball (avec Meilhan/Garonne), randonnée et marche nordique, volley-ball, triathlon.

Activités de l'ASPTT Agen : sections aquagym, athlétisme, badminton, cyclotourisme (route, VTT et accompagnement pour non-voyants), loisirs (escalade, randonnée pédestre en montagne et locale, ski alpin, ski nordique), pétanque, tennis et volley-ball.

Aquagym. Renseignements.: 05 53 47 53 27 ou 05 53 67 42 72
Tarif annuel : 140€ (Adhésion + Licence-assurance + Cotisation)
Horaires : à Pont du Casse le jeudi de 18h à 18h45
À Bon-Encontre lundi 18h45 à 19h30 et Vendredi 16h15 à 17h00

Cyclo-tourisme : accompagnement des non-voyants.

Une solidarité permanente !

En 2004, cette activité est créée suite à la sollicitation d'un non-voyant et l'expérience de deux membres de la section : Michel Dupouy qui avait déjà parcouru 70 000 Km avec un non-voyant et Guy Peyrou qui a longtemps pratiqué les sorties en tandem avec son épouse Claudine.

D'autres non-voyants ont exprimé leur envie de pratiquer ce sport et quelques membres du club se sont portés volontaires au pilotage.

Sollicitée, la Fédération Française de Cyclotourisme a fourni un tandem à l'ASPTT et l'année suivante la collaboration de l'association « Voir Ensemble » et France Telecom a permis l'achat d'un 2ème tandem. La section compte aujourd'hui huit pilotes expérimentés pour l'accompagnement de cinq non-voyants qui peuvent ainsi faire du sport-loisir chaque semaine et partager la convivialité d'un groupe sportif.

La section d'Agen permet aussi aux plus entraînés de réaliser des challenges relevés comme Bordeaux/Sète, Le Puy/Saint-Jacques-de-Compostelle et bientôt «Paris/Brest/Paris» (1200km / 90 h maxi).

Leurs dialogues lors des sorties en groupes sont surprenantes ; ils relatent avec une étonnante précision ce « qu'**ils ont vu** » ! Alors qu'ils n'ont eu que les descriptions de leur pilote sur le trajet... Cet accompagnement est très apprécié des personnes concernées qui viennent parfois de loin pour en bénéficier.

Seniors en vacances

Ces séjours individuels ou en groupe ***tout compris*** ***<u>hors transport</u>*** incluent la pension complète, les animations et les excursions.

Deux durées de séjours sont proposées : 8 jours / 7nuits pour 360 € ou 5 jours / 4 nuits pour 300 €. Si vous êtes non imposables, une aide de l'ANCV divise ces prix par 2 (soit 180€ ou 150 €).

Voici quelques lieux de séjour actuellement proposés par :

VTF, séjours "individuels" N° indigo: 0825 813 123

- Chamonix / Pays du Mont Blanc
- Biarritz / Pays Basque
- Lacanau en Aquitaine/Gironde
- Pornichet-La Baule en Loire Atlantique

Ternelia: Téléphone : 02 51 55 42 82

- Vignoble Nantais : Clisson
- Côte Vendéenne : Saint-Gilles-Croix-de-Vie
- Côte méditerranéenne : Le Barcarès

Chadenas: village Lac Serre-Ponçon 05200 EMBRUN 04 92 43 05 08

Cap France: Arriu Mage (vallée d'Ossau) 64260 BIELLE 05 59 05 47 47

Renseignez-vous directement aux numéros indiqués.

Les seniors et la route 2014

L'association AGIRabcd, en partenariat avec la Préfecture, le Conseil Général, la Police ou la Gendarmerie, une auto-école ... nous propose :

- De réviser le code de la route - De tester notre conduite

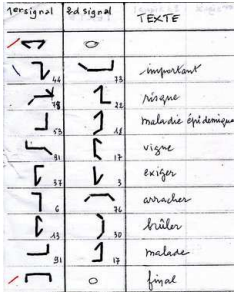
En Octobre 2011, vous avez été nombreux à apprécier cette formation d'une journée. Nous arrivons trop tard pour vous informer des journées qui ont eu lieu à Aiguillon, Villeneuve, Prayssas et Marmande.

Notez donc les dates des journées qui sont encore accessibles :

- Nérac ..... le mardi 30 septembre
- Foulayronnes ..... le jeudi 2 octobre
- Monclar ..... le jeudi 9 octobre
- Castillonnès ..... le vendredi 17 octobre
- Beauziac ..... le jeudi 23 octobre
- Le Passage ..... le jeudi 30 octobre
- St-Sauveur-de-Meilhan ..... jeudi 11 décembre

Renseignements dans les mairies concernées, ou au 05 53 97 21 43

Ces journées sont indépendantes de l'ANR.
Elles sont gratuites et ouvertes à tous.



Télégraphe de Chappe

photos : message codé et maquette (1/06/2014)

L'invention du télégraphe par Claude Chappe en 1792, basée sur des signaux représentés par des bras articulés permettant de transmettre des messages codés, « à vue » entre des points successifs séparés de 3 à 10 km, fut une avancée révolutionnaire de la communication. Ce moyen de transmission a été utilisé pendant 60 ans avant d'être détrôné par le télégraphe électrique Morse.

La « **Ligne du Midi** » reliait Bordeaux à Avignon de 1834 à 1853 et traversait le Lot-et-Garonne avec 11 tours (Saint-Martin-Petit, Marmande, Birac, Hautesvignes, Clairac, Prayssas, Saint-Cirq, Agen, Bon-Encontre, Saint-Jean-de-Thurac et Saint-Romain-le-Noble). Six stations subsistent.

Les moulins à vent étant souvent voisins des stations Chappe justifient que l'ASSOCIATION des AMIS des MOULINS de LOT-et-GARONNE s'engage aussi pour conserver ce patrimoine touristique et historique.

Références. **Site internet :** www.ClaudeChappe.fr

Amis des moulins de Lot-et-Garonne : www.vallee-du-ciron.com
Livre : Le **Télégraphe Chappe en Lot-et-Garonne**, de Jean-Pierre Volatron
Renseignements : Guy Peyrou **06 80 77 58 84** ou M Caminade **06 82 49 83 04**
Voir aussi l'encart en page 49 de « **la Voix de l'ANR** » N°469.

Poèmes de Raymond Jolit (voir aussi le Lien N°22)

Raymond Jolit ne cesse de nous surprendre. Après la pétanque au club ASPTT de Villeneuve, il devient sculpteur sur bois, puis écrivain en 2007 avec ***Traces de vie d'un enfant de Pouy*** suivi en 2010 de ***Au hasard des chemins de traverse***. Sa poésie prend le pas. Il publie 2 livres ***Les guirlandes des rêves*** et **Ce qu'emporte le temps**.

En juillet 2014 il publie son 3ème recueil **Entre Gers et Garonne .** 53 poèmes nostalgiques sur la nature, la vie d'aujourd'hui et d'autrefois, la campagne. Ces poèmes sont pleins de profondeur, pause dans une vie qui va vite et n'est pas facile. Prenez le temps de les savourer...

Pour commander ses livres, téléphonez-lui au 05 53 49 08 11.

Journée du Grand Age

mercredi 15 octobre à Nérac

PROGRAMME de 9 h 30 – 19 h Chaque exposant présentera ses spécificités. Certains animeront des ateliers de réflexion.

9 h 30 - ouverture du salon. *L'ANR47 y aura un stand d'information.*

10 h - **Conférence : « Les clés du bien vieillir »** Souvent considéré comme une maladie, le vieillissement n'est que l'évolution d'un être dans le temps. Adaptons nos comportements pour vivre suivant son désir et son plaisir, favorables à notre état de santé.

Philippe ROUSSEAU, chronobiologiste et consultant en prévention santé, vous fera découvrir que vieillir, c'est s'adapter aux changements et cultiver ce que l'on devient à mesure que l'on change.

11 h 30 - inauguration du salon suivi du vin d'honneur.

12 h 30 - pause repas (sous chapiteau avec une savoureuse paëlla)

Tarif : 12 € (dessert et café compris) - **Réservation obligatoire** (voir coupon réponse). Se renseigner au 05 53 69 45 39 (le matin)

13 h 30 - 15 h - échanges avec les exposants

13 h 30 et 14 h 15 - ateliers : « PEPS EUREKA » et « prévention des chutes » proposés par l'ASEPT

15 h - conférence Alzheimer : le diagnostic « fourre-tout ». Le malade ne se résume pas à un diagnostic, il est aussi une personne. C'est à ce titre que les professionnels doivent œuvrer à améliorer le diagnostic des maladies neurodégénératives. Ils doivent adapter les thérapies qui conduiront à une prise en charge globale et adopter de nouvelles formes de communication. Le **Dr François BONNEVAY**, médecin gériatre, vous proposera une approche de la maladie qui permet d'envisager l'accompagnement des malades et des aidants sur des chemins chaotiques mais respectueux des valeurs humaines.

À la suite des conférences, le CRCAS aquitaine questionnera les aidants pour comprendre leurs attentes et définir leurs besoins.

17 h - animation musicale ouverte à tous Pour clôturer cette journée, l'orchestre Maryse TYROL et son accordéon magique feront danser les visiteurs dans les allées du salon. **Jusqu'à 19 h**

COMMENT VENIR ?

C'est à l'Espace d'Albret. Stationnement conseillé le long de l'avenue de Lattre de Tassigny ; possibilité d'entrer par la médiathèque (escalier et ascenseur).

Dictée

Trouverez-vous dans ce récit les 20 fautes de l'auteur ?...

Bébé antistress

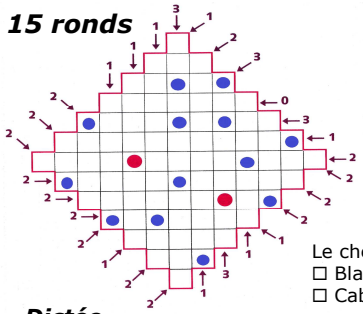
Cette jeune britannique se rappellera surement longtemps de son examen du permis de conduire… et de la naissance de son premier enfant ! Ce jour-la, cette future maman perd les eaux peut avant de se présentée à son épreuve de conduite. Pour ne pas risquer le repord de l'examen, elle n'annonce pas à l'examinateur qu'elle ait en plein travail. Surtout avec les montceaux de jouets et de matériel de puericulture qui ne tarderont pas à accompagner le bébé dans tout ses déplacements ! Malgrés ses contractions, la conductrice a donc roulé stoîquement de longues minutes, flegmatiques et concentrée, que récompensent l'obtention du précieux permis ! La jeune femme a aussitot filé annoncer la bonne nouvelle à sa famille… et emprunter une voiture pour se rendre elle-même à la maternité ! Sa petite fille y est naît un peu plus tard ! Selont cette jeune maman, un bon moyen de faire disparaitre le stress de l'examen est de se debrouiller pour acoucher ce jour-là !

Solution des jeux

Cache-cache

		V		E	R		T		U
	I			R			A		
P		I			E			D	S
			D			O			
	R	E			V	E			
R			O					U	E
		N				I			
				O		L			E
E			S	S	U		I	E	
	E	T			E		S		

15 ronds



Un chou est un chou

Le chêne n'est pas une variété de chou

☐ Blanc ☒ Chêne ☐ Frisé
☐ Cabus ☐ Chinois ☐ Rouge

Dictée

Correction : Britannique sûrement jour-là peu présenter report est monceaux puériculture tous Malgré stoïquement flegmatique récompense aussitôt née Selon disparaître débrouiller accoucher

Rions un peu

Histoires à Toto

Toto montre à sa mère son bulletin, des zéros partout !
Quelle excuse vas-tu me donner ? soupire-t-elle.
Hé bien, j'hésite entre l'hérédité et l'environnement familial...

Le prof explique les mesures de liquide :
millilitre, centilitre , décilitre, litre, et au dessus du litre, Toto ?
Eh bien, monsieur, il y a le bouchon.

12 bouteilles de vin à 6 euros, combien ça fait, Toto ?
À la maison, ça ne fait pas trois jours, madame.

Le prof demande à Toto, peux-tu me montrer l'Amérique sur la carte ?
Toto montre bien l'Amérique sur la carte.
Le prof à la classe : Et pouvez-vous me dire qui l'a découverte ?
La classe en cœur : c'est toto !

Couples retraités

Chérie, pour tes 50 ans, je t'offre un voyage au Kenya ! Super, et pour mes 60 ans, tu sais déjà ? Oui, je reviendrai te chercher.

Activité de retraité. Ma femme me dit :
Que penses-tu faire aujourd'hui ?
Rien…
N'est-ce pas déjà ce que tu as fait hier ?
Oui, mais je n'avais pas fini !

La ceinture de sécurité (*Raymond Devos*)

Mesdames et messieurs, je ne voudrais pas vous affoler, mais des fous, il y en a ! Dans la rue, on en côtoie... Récemment, je rencontre un monsieur. Il portait sa voiture en bandoulière ! Il me dit

- Vous ne savez pas comment on détache cette ceinture ? Je lui dis :

- Dites-moi ! Lorsque vous l'avez bouclée, est-ce que vous avez entendu un petit déclic ? Il me dit

- Oui, dans ma tête !

Je me dis : « Ce type, il est fou à lier !» J'ai eu envie de le ceinturer... mais quand j'ai vu que sa ceinture était noire... je l'ai bouclée !!

Concerts

- Samedi 18 octobre: 20h30 salle des fêtes à DAMAZAN **Pamafloma** concert de variété française (entrée 10€)
- Mardi 13 janvier 2015 Chorales au profit de **l'UNICEF** au théâtre d'AGEN