



**LE CONSEIL D'ADMINISTRATION
ET
TOUS LES RESPONSABLES**

**VOUS SOUHAITENT
DE TRES BONNES FETES
DE
FIN D'ANNEE**



**QUE 2022 VOUS APORTE
LA SERENITE
L'AFFECTION
L'AMITIE**



NOUS LES AINES VOSGIENS

Bulletin semestriel n°36

1er Semestre 2022

Activ'mobil s'adresse aux éternels aventuriers. A tous ceux qui souhaitent être libres de pratiquer une activité à l'extérieur, en toute sécurité.

En promenade dans la ville ou en campagne, il vous suffit d'appuyer sur la touche du dispositif mobile pour alerter la centrale d'écoute et prévenir les secours si nécessaire. En cas de besoin, nous pouvons aussi vous géolocaliser. C'est simple, facile et efficace 7 jours sur 7 et 24h sur 24.



Comment ça marche ?

C'est très simple, Présence Verte vous fournit un dispositif portable spécifique, solide et simple à manipuler.

Nous nous déplaçons chez chacun de nos abonnés et installons la solution que vous avez choisie mais nous assurons également en interne la maintenance technique de cette solution.

En souscrivant un contrat Présence Verte, vous bénéficiez automatiquement d'une assistance complète.

Vous souhaitez rester chez vous et continuer à mener des activités comme bon vous semble en toute sécurité ?

Activ'zen

Se présentant sous la forme d'un discret bracelet ou médaillon, **Activ'zen** s'adresse à toute personne souhaitant se sentir parfaitement en sécurité chez elle.

Grâce à cette solution, vous êtes autonome mais jamais seul. En cas de besoin, il vous suffit d'appuyer sur la touche de votre médaillon ou de votre transmetteur pour alerter immédiatement la centrale d'écoute et ainsi prévenir les secours si nécessaire.

Le réseau de solidarité : il s'agit de membres de votre entourage s'engageant à vous porter assistance.

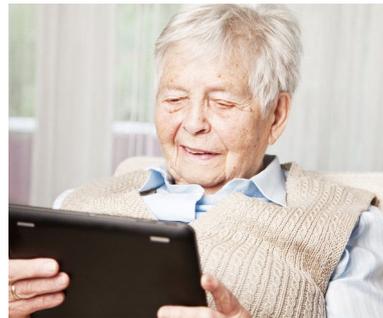
C'est simple, facile et efficace 7 jours sur 7 et 24h sur 24. **Activ'zen** vous garantit une assistance efficace en s'appuyant sur deux types d'acteurs selon la gravité de la situation :



Il se compose de 2 à 4 personnes qui peuvent être sollicitées par la centrale d'écoute en cas de besoin (amis, voisins, médecin...).

Les secours : en situation d'urgence, les opérateurs de la centrale d'écoute peuvent envoyer directement les secours à votre domicile.

Et oui, chez Présence Verte c'est facile, votre conseiller s'occupe de tout !



Optez pour la solution **Activ'dialog** qui vous propose un télétransmetteur pour la sécurité de la téléassistance classique et la **Dialog'box** qui vous offre la convivialité et le lien social en plus.

Votre **Dialog'box** peut recevoir et vous diffuser des messages audio et visuels envoyés par vos proches. Vous profitez d'un nouveau mode de communication avec votre famille tout en étant sécurisé par la téléassistance Présence Verte.

Bulletin semestriel n° 35

EDITO

Généralisations Mouvement

Les Aînés Ruraux

Fédération des Vosges

8, avenue Général de Gaulle

88000 Epinal

Tél . 03.29.82.33.16

fede88@gmouv.org

Directeur de la

Publication et rédacteur en chef

Claudie Le Roux

03.29.65.93.77

claudie88.leroux@gmail.com

Rédacteurs :

Tous les Administrateurs de la Fédération

Imprimerie

Mutualité Sociale Agricole Epinal

8, avenue Général de Gaulle

88000 Epinal

Dépôt Légal

N° INSS 1779-417X

Bien que le confinement soit terminé, il est toujours présent dans nos esprits et nous appréhendons son retour.

Difficile de garder le moral tant l'isolement nous renvoie à nos angoisses les plus profondes.

Notre coeur est loin d'être à la fête pour la majorité d'entre nous. Lorsqu'on est isolé, on a tendance à se renfermer sur soi-même et à penser à tout ce qui va mal dans notre vie.

Si nous arrivons plutôt bien à gérer ce qui se passe actuellement, nous connaissons tous quelqu'un qui ne va pas bien en ce moment, et nous nous sentons impuissant car il est très difficile de savoir quoi faire pour reconforter une personne qui va mal.

Confinement ou pas, il est parfois déstabilisant de se retrouver face à quelqu'un qui est vraiment très mal. Que faire ?

Se montrer présent

Quoi qu'il arrive, et même si nous n'en avons pas l'impression, notre présence est extrêmement importante pour celle qui traverse une période difficile.

N'hésitons pas à les convaincre à venir passer un moment convivial dans nos associations, allons la chercher, rencontrons la et nous aurons accompli une belle action.

Mais ne lui mettons pas la pression elle le fera uniquement quand elle sera prête mais surtout ne désespérons pas . Quoi qu'il arrive, et même si nous n'en avons pas l'impression, notre présence est extrêmement importante pour celle qui traverse une période difficile.

COURAGE NOUS Y ARRIVERONS

Claudie

HORAIRES DES PERMANENCES

Le mardi de 8 h 30 à 12 h 30

Et

Le Vendredi de 8 h 30 à 15 h 30

En dehors de ces deux jours, le téléphone de la Fédération sera transféré au domicile de Claudie

LA VIE DES CLUBS :

SAINTE HELENE Fête ses anniversaires



Gare aux calories



SENONES—Changement de Bureau



Fernande RYS élue nouvelle présidente du Club « SALM »

MOYENMOUTIER : Changement de Présidente



Mme Sylvette CAZENAVE préside à la destinée du Club « SANS SOUCI » de Moyenmoutier. De nouvelles activités à prévoir

SAINTE HELENE

« Les Anémones » se lancent dans la marche nordique



Et la danse de salon

Tous les jeudis de
20h15 à 22h15



LA VIE DES CLUBS :

NEUFCHATEAU



Un après midi détente dans les nouveaux locaux pour « Les Acacias »



Un anniversaire pas comme les autres



REMIREMONT



Retrouvailles dans un restaurant pour les adhérents du club « Les Bruyères

SECTEUR 9



Les adhérents des clubs de Grandvillers, Sainte Hélène et Doncières se sont retrouvés pour un moment convivial à la ferme auberge

FEDERATION : NOUVELLES

Toutes les réunions de secteurs ont été réalisées en octobre.

Notre Fédération était représentée aux Journées Nationales à Ronce les Bains.

En 2021 nous avons emmené certains de nos adhérents

- * En Normandie—Forges les eaux
- * En Ardèche—Laurac en vivarais
- * Sur le Rhin pour un week-end—Thème année 60
- * Un marché de Noël à Haguenau

Nous avons pu réaliser notre assemblée générale, elle a eu lieu à Saint Nabord

Les administrateurs ont pu se former à SAGA par le biais des vidéo-conférences

Nous avons un nouveau partenaire : MUTUALIA, mutuelle santé dont le coût mensuel ne varie pas en fonction de l'âge de l'assuré. Renseignements auprès de la Fédération départementale

De nouvelles activités ont vu le jour dans certains de nos clubs :

- * Moyennmoutier : qi gong—Théâtre
- * Sainte Hélène : marche nordique, danse de salon

ce qui a permis la venue d'une nouvelle génération de retraités.

Parmi nos partenaires ne pas oublier

- * PRESENCE VERTE avec toutes ses nouveautés
- * MUTUALIA, mutuelle santé
- * ANCV
- * SIEL BLEU, activités physiques

Et tous nos partenaires locaux. Il faut en profiter et se rendre, de préférence, dans leurs magasins pour nos emplettes.

Vos invitations à participer à vos activités, après midi récréatifs, sorties, Assemblées générales, sont autant de moments de partage que nous apprécions tout particulièrement et que nous attendons.

Se réunir, parler, participer sont des mots forts dans notre langage.

Notre Fédération est divisée en secteur, en voici la liste :

SECTEUR 1 :

La Petite Raon, Moyennmoutier, Senones
- Pas de responsable pour l'instant

SECTEUR 2 :

Le Tholy, Remiremont, Saint Am
- Pas de responsable pour l'instante

SECTEUR 3 :

Bains les Bains, Bellefontaine, Charmois l'Orgueilleux, Fontenoy le Château, Granges de Plombières, Hadol, Hautmougey, La Chapelle aux Bois, La Haye, Le Clerjus, Les Voivres, Ruaux, Trémonzey, Uzemain,
- Anne-Marie MUNIER 03.29.36.22.95
Réélue en 2021

SECTEUR 4 :

Escles, Lerrain, Monthureux le Sec, Valleroy le Sec
- Hugues DEVAUX 03.29.07.52.49 ou
06.85.76.79.22
Élu en 2021

SECTEUR 5 :

Bulgnéville, Villotte
- Jacky LEONARD 03.28.09.23.26 ou
06.75.81.81.84
Réélu en 2021

SECTEUR 6 :

Epinal, Thaon les Vosges,
- Pas de responsable pour l'instant

SECTEUR 7 :

Ahéville, Bettegney St Brice, Dompain, Fomerey, Harol, Hennecourt, Mattaincourt, Mirecourt, Portieux, Poussay, Ramecourt, Vincey,
- Jocelyne CASSIN 03.29.67.10.18 ou
06.87.69.11.90
Réélue en 201

SECTEUR 8

Dommartin sur Vraine, Hagnéville et Roncourt, La Neuveville sous Chatenois, Neufchâteau, Rainville
- Janine GRANDEMANGE 03.29.66.98.21 ou
06.23.66.98.21
Réélue en 2021

SECTEUR 9

Bult, Doncières, Grandvillers, Rambervillers, Sainte Hélène
- Claudie LE ROUX 03.29.65.93.77 ou
06.09.04.69.58
Réélue en 2021

SECTEUR 10 :

Hautmougey, Champdray, Gerbépal, Herpelmont, Jussarupt,
- Régine GUYOT 03.29.57.53.97 ou
06.75.12.35.09
Réélue en 2021

FEDERATION : LES VOYAGES 2022



DECOUVERTE DES BALKANS du 8 au 16 JUIN 2022

Renseignements auprès de Claudie 06.09.04.69.58 mail : claudie88.leroux@gmail.com



LA VALLEE HEUREUSE DU QUERCY EN PERIGORD du 25 Juin au 2 Juillet 2022

Renseignements auprès de Christiane 06.18.18.76.97 mail : christianecreusot@sfr.fr



LA COTE D'AMOUR : LE CROISIC du 18 au 25 Septembre 2022

Renseignements auprès de Claudie 06.09.04.69.58 mail : claudie88.leroux@gmail.com

Vous pouvez demander les voyages à la Fédération départementale, n'hésitez pas

NOS MEILLEURS TRUCS DE LA MAISON

Les meilleurs trucs d'antan pour faire briller votre intérieur

Vous en avez marre de passer des heures à faire le ménage ? Vous souhaitez en finir avec les détergents chimiques qui abîment votre peau ? Il est temps de revenir aux bonnes astuces d'antan pour nettoyer votre maison. Découvrez 10 trucs de grand-mère pour tout faire briller en un clin d'œil !

Utilisez du dentifrice pour nettoyer les couverts

Pour faire briller vos couverts et leur donner une seconde jeunesse, rien de mieux que de les frotter avec une brosse à dents et du dentifrice. Cette astuce de grand-mère fonctionne aussi avec la robinetterie en inox !

Comme grand-mère, redonnez vie au bois avec un vieux collant

Pour faire briller un meuble en bois comme au premier jour, on n'a jamais rien inventé de mieux qu'un vieux collant. Dépoussiérez votre table ou votre commode, ajoutez quelques gouttes de cire puis frottez avec un collant. Le résultat est garanti !

Utilisez du vinaigre blanc pour nettoyer votre cuisine



Grâce au vinaigre blanc, fini les traces de calcaire sur vos plaques de cuisson et votre évier. Ce puissant désinfectant est un nettoyant ultra efficace dans la cuisine. Et la petite astuce en plus, c'est d'ajouter une ou deux gouttes d'huile essentielle pour le parfum !

Rattrapez une cocotte brûlée au liquide vaisselle

Vous avez préparé un bœuf bourguignon et totalement cramé le fond de la casserole ? Pas de panique, faites tremper votre plat dans un mélange d'eau et de liquide vaisselle. Laissez agir 3 jours et nettoyez avec une spatule.

Pour nettoyer un WC entartré, prenez du coca

Cette astuce de grand-mère n'est pas si vieille, mais pour rattraper des WC totalement entartrés, versez une demi-bouteille de coca dans la cuvette. Laissez tremper tout la nuit et l'oxydation s'occupe du reste ! Magique non ?

Comme grand-mère, faites étinceler vos casseroles avec du café

Pour faire briller une casserole et lui donner une seconde jeunesse, rien de mieux que d'utiliser du marc de café. Un petit truc de grand-mère qui a fait ses preuves ! Laissez agir une heure puis nettoyez à l'eau claire.

Prenez de la levure chimique pour nettoyer un évier en inox

Vous n'avez plus de produit ménager pour nettoyer votre évier ? Dans ce cas, le meilleur remède d'antan, c'est la levure chimique ! Saupoudrez généreusement votre évier avec un paquet de levure, puis frottez avec une éponge et de l'eau claire.



Fabriquez vous-même votre liquide pour nettoyer la vaisselle

Pour fabriquer un liquide vaisselle à l'ancienne, à la fois écolo et super efficace, il vous suffit de mixer du gros sel et du citron jusqu'à obtention d'une pâte. Ensuite, faites chauffer à la casserole avec un peu d'eau et du vinaigre. C'est prêt !

Croyez au pouvoir de la laque pour nettoyer une trace de tomate

En cuisine, vous avez taché un vêtement en coton avec de la tomate ? Le meilleur remède d'antan dans cette situation, c'est la laque cheveux ! Appliquez-la immédiatement sur la tache, frottez quelques minutes puis rincez avec une eau très chaude.

Pour faire briller la maison, n'oubliez pas le savon noir

Le savon noir, c'est pratique, écologique et ça sert pour tout. Comme nos grands-mères autrefois, laissez tomber les nettoyants chimiques et revenez aux produits naturels. Ça fonctionne dans toute la maison

Je voudrais bien mais on ne trouve personnes!

Contrairement à une idée reçue, le nombre de personnes désireuses de s'engager dans une mission bénévole n'a jamais été aussi importante en France. C'est particulièrement vrai chez les jeunes et les retraités. Selon plusieurs études, ce désir répond à un besoin accumulé par la crise sanitaire de donner du sens à sa vie et de se créer des liens sociaux.

Un Mouvement basé totalement sur le bénévolat

Génération Mouvement repose quasi entièrement sur l'engagement bénévole.

Avec 8000 associations locales, les missions à accomplir ont nombreuses : administration, animation, communication, assurance, tourisme, compta, formation, représentation, il y en a pour tous les goûts, tous les profils

Les responsables en place sont souvent convaincus de l'importance de trouver en permanence de nouveaux bénévoles, aussi bien pour assurer le fonctionnement de l'association que pour mettre en place de nouvelles activités, mais ils disent « Je voudrais bien mais on ne trouve personne! »

C'est pour répondre à ce paradoxe que se sont développés depuis plusieurs années des plateformes de mise en relation entre bénévoles et associations.

Le concept est simple : d'un côté les candidats bénévoles s'enregistrent et indiquent leurs compétences et leur disponibilité.

De l'autre, les associations présentent leur objet social et la mission qu'elles cherchent à assurer.

Des sites dédiés au bénévolat

Voici quelques-uns de ces sites qui vous permettront peut-être de trouver votre nouveau trésorier, l'animateur de votre cours d'informatique ou le développeur de votre nouveau site internet !

Tousbenevoles.org

Devenu incontournable, Tous bénévoles annoncent sur son site avoir généré plus de 165.000 mises en relation bénévoles-associations en 2020

Le site permet à des candidats bénévoles de trouver l'association et la mission qui conviennent par zone géographique, secteur d'activité et durée de la mission

Une fois trouvé, ils contactent en direct l'association

Et ça marche aussi dans le sens inverse puisque l'association adhérente peut aussi effectuer une recherche sur critères dans une banque de données de profils

Profitez-en, l'adhésion est gratuite en 2022.

Francebenevolat.org

France bénévolat œuvre depuis plus de 30 ans pour mettre en relation les associations et les bénévoles.

Une expertise relayée sur le terrain par près de 250 implantations locales réparties sur l'ensemble du territoire (<https://www.francebenevolat.org/reseau>).

France bénévolat, c'est aussi un site internet permettant de diffuser largement vos annonces après d'un vivier de plusieurs milliers de candidats volontaires.

L'adhésion est gratuite, chaque association peut contribuer au fonctionnement de la plateforme en laissant un don à France Bénévolat.

Benevolt.fr

Avec 96.000 bénévoles récompensés et plus de 55.000 mises en relation enregistrées, Benevolt dispose de l'agrément Entreprise solidaire et d'utilité sociale, délivré par l'Etat.

Et c'est Laëtitia qui en parle le mieux : « Benevolt m'a permis de trouver les missions sur lesquelles je m'implique actuellement. Ça faisait un moment que je cherchais à pouvoir aider, sans trouver le moyen de le faire facilement, donc merci ! »

Diffuz.com

Vous avez une mission concrète, simple à réaliser et ponctuelle ? Vous avez besoin d'un bénévole pour votre équipe ?

Diffuz vous met en relation.

Voici quelques exemples de défis que votre association peut proposer sur la plateforme : collecte des déchets, marche solidaire, animation d'activités pour des personnes âgées isolées...

Inscription gratuite !

LE CONSEIL DEPARTEMENTAL : Organisation

UN PRESIDENT : François VANNONSON

Lors de la séance du 1er juillet, François VANNONSON, a été réélu Président du Conseil départemental, Chef de l'exécutif, c'est le personnage central du Département. Il prépare et exécute les décisions prises par l'Assemblée départementale, élabore et gère le budget, ordonne les dépenses, prescrit l'exécution des recettes, dirige l'Administration départementale, représente le Département en justice et préside les débats de l'Assemblée

10 VICE-PRESIDENTS

Pour exercer ses fonctions, le Président est entouré de 10 vice-présidents et 4 conseillers départementaux délégués auxquels il a confié, par délégation, une partie de ses pouvoirs

* **Caroline Privat-Mattioni**

1ère vice-présidente déléguée à la Jeunesse, à la culture, aux collèges et aux sports.

* **Simon Leclerc**

2ème vice-président délégué aux Collectivités et aux associations

* **Nathalie Babouhot**

3ème vice-présidente déléguée à l'Administration, aux Finances et au SDIS

* **Franck Perry**

4ème vice-président délégué à l'Economie, au Tourisme, à l'Agriculture et à la Forêt

* **Ghislaine Jeandel-Jeanpierre**

5ème vice-présidente déléguée à l'Enfance, à la Famille et à l'Autonomie

* **Benoît Jourdain**

6ème vice-président délégué à la Transition économique

* **Véronique Marcot**

7ème vice-présidente déléguée aux Routes et au Patrimoine

* **Jérôme Mathieu**

8ème vice-président délégué à la Communication et aux usages du numérique

* **Carole Thiébaud-Gaudé**

9ème vice-présidente déléguée à l'Action sociale territoriale et à l'insertion

* **William Mathis**

10ème vice-président délégué à la Mobilité et au devoir de mémoire

4 Conseillers Départementaux délégués

* **Régine Bégel** déléguée à l'Environnement

* **Dominique Peduzzi** délégué à la Montagne

* **Alain Roussel** délégué à la forêt

* **Valérie Jankowski** déléguée à la questure

LA COMMISSION PERMANENTE : pour traiter des questions intéressant le quotidien des Vosgiens

Composée du Président et de 33 membres parmi lesquels les 10 Vice-présidents, la Commission permanente se réunit une fois par mois pour délibérer sur les opérations inscrites au Budget primitif et qui lui sont déléguées par l'Assemblée.

4 COMMISSIONS

Elles préparent le travail de l'Assemblée, étudient et donnent leur avis sur les rapports proposés par le Président. Leurs conclusions sont présentées par le rapporteur devant l'Assemblée.

Ces 4 commissions thématiques spécialisées correspondent aux grands champs de compétence du Conseil départemental

***Finances, Administration Générale et Usages numériques** (Administration, Finances, SDIS, Communication, usages numériques)

***Territoires** (Collectivités, Associations, Routes,, Patrimoine)

***Solidarité** (Enfance, Famille, Autonomie, Action sociale territoriale, Insertion)

***Attractivité** (Jeunesse, Collèges, Culture, Sports, Economie, Tourisme, Agriculture, Forêt, Environnement, Logement, Mobilité)

A retrouver sur vosges.fr

SANTÉ : 5 CLES POUR MIEUX VIVRE AVEC UNE MALADIE CHRONIQUE

Avoir à supporter une affection longue durée est une épreuve au quotidien

APPRENEZ A ACCEPTER VOTRE MALADIE

L'annonce d'une maladie chronique est toujours difficile à accepter.

Pas simple d'effectuer seul ce travail d'acceptation mais vital pour s'autogérer par la suite. Se confier à un proche peut aider mais un psychologue ayant connu des difficultés et formé à l'écoute est plus indiqué

PRENEZ VOTRE SANTÉ EN MAIN

Restez informé sur votre maladie en adhérant à une association de patients et consultez de préférence un médecin qui ne sera pas opposé à ce que vous consultez des praticiens dits alternatifs (acupuncteur, naturopathe...) car c'est le moment de revoir votre hygiène de vie

Ménagez vous, n'hésitez pas à demander des aménagements d'horaires, voire un arrêt de travail

CULTIVEZ LES ÉMOTIONS POSITIVES

Les médecins sont unanimes : la personne ne doit pas se réduire au « patient » et au vécu de la souffrance

Engagez vous à provoquer au moins cinq minutes de bonheur par jour : privilégiez les films comiques aux thrillers

Écoutez de la musique, pratiquez des activités qui vous font du bien.

Surtout continuez à faire l'amour, même différemment c'est bon pour le moral.

CONTINUER A VOIR DU MONDE

Ce qui compte c'est d'éviter la solitude par tous les moyens en rejoignant un groupe de soutien pour patients en s'inscrivant à une activité qui vous obligera à sortir de la maison, en réussissant à poursuivre, malgré la maladie, un projet de vie important pour vous

Sachez aussi que la compagnie d'un animal domestique libère les mêmes hormones bienfaitantes

DEVENEZ PHILOSOPHE

Les recherches les plus concluantes ont porté sur la méditation, le yoga et le tai-chi qui ont de vrais effets sur la circulation sanguine, le sommeil, le système immunitaire et le stress



Pour vos prestations traiteur

À VOTRE SERVICE DURANT TOUTE L'ANNÉE ET POUR TOUTES LES OCCASIONS !

POUR TOUS LES ÉVÈNEMENTS DE VOTRE VIE PRIVÉE

Baptêmes, communions, mariages, anniversaires, repas de classe, soirées des célibataires et fêtes de toutes sortes...

ÉGALEMENT

Clubs du 3^e âge, circuits touristiques, repas et thés dansants pour les Associations, etc.

POUR TOUS LES ÉVÈNEMENTS DE VOTRE VIE PROFESSIONNELLE

Comités d'entreprises, congrès, départs en retraite, médailles du travail, fêtes du personnel, repas de fin d'année...

Maison
LEONARD
La qualité respectée

Avenue de St-Dié
88000 ÉPINAL

Tél. 03.29.34.31.65
Fax. 03.29.34.84.23

Nouveau site internet :
www.maison-leonard.com

Licence entrepreneur de spectacle :
1-1088284-2-1088285



**REPAS DANSANTS
AVEC ANIMATION**
sur demande



781934700

TOURISME ET BALADES

REMIREMONT, dans les pas des Nobles Dames

Si la coquette bourgade est marquée par 14 siècles d'une histoire prodigieuse, elle bénéficie aussi du charme champêtre de sa situation entre prairies, cascades, vallons et forêts.

Nature et loisirs sont les premiers atouts de Remiremont. Ils s'expriment dans de vastes possibilités de randonnées sur des sentiers balisés des alentours.

Mais le plan d'eau aménagé en base de loisirs est aussi plébiscité par les amateurs de baignade (surveillée en été), de pêche, de bronzette, de mini-golf, de ping pong, de jeu de quilles, de pique-nique ou encore d'observation ornithologique

L'accueillant ruban de la Voie Verte fait sur plus de 50km, le bonheur de ceux qui aiment courir, rouler ou glisser en pleine nature mais en toute sécurité.

Chacun peut s'adonner au plaisir de la pêche en étang ou en rivière et de la marche nordique encadrée d'un coach diplômé d'état.

A moins que les propositions sportives et ludiques du centre aquatique soient plus alléchantes au cœur de l'été en raison de ses aires extérieures aménagées et de ses bassins découvrables.

Les attraits de Remiremont tiennent aussi à son histoire. Elle débute en 620 lorsque Romaric et Amé créent le premier monastère féminin de Lorraine au sommet du Saint-Mont.

Les moniales, qui s'installent dans la vallée, deux siècles plus tard, y demeureront jusqu'au lendemain de la révolution.

Et c'est au chapitre de ces Abbesses et Chanoinesse qu'on doit la construction des monuments visibles dans le centre historique.

Des visites guidées permettent de percer les secrets de ces Nobles Dames au gré de chapelles romanes, d'une majestueuse église gothique et d'un palais abbatial cerné d'un intéressant ensemble de maisons canoniales.

Une belle découverte architecturale à compléter par un coup d'œil aux arcades qui bordent l'artère principale, à la statue du Volontaire, à quelques unes des 17 fontaines ainsi qu'à l'atypique Fort du Parmont qui surplombe la ville.

A voir enfin dans les environs : le Pont des Fées (muraille de pierres sèches d'origine mystérieuse) et la Pierre Kerlinkin (énorme bloc monolithique de grès rouge) sur la commune de Saint-Etienne-les-Remiremont, les étangs de la Huchère et de la Demoiselle sur celle de Saite-Nabord ou encore la Source de Chaude Fontaine à Vecoux.

Domremy, commune mystique

Ici, dans les terres vallonnées aux limites des Vosges et de la Meuse, subsiste le souvenir vibrant de Jeanne d'Arc, l'héroïne française née en 1412 et brûlée vive le 30 Mai 1431;

Le bourg natal de celle qui devait changer le cours de l'histoire de France n'a assurément rien perdu de sa sagesse d'antan.

La découverte peut commencer au cœur du village, avec la maison natale de la célèbre pucelle. Modifiée au fil des générations, l'ancienne ferme de laboureur a toutefois gardé une simplicité invitant presque au recueillement.

Acquise par le département des Vosges en 1818, classée monument historique en 1840, la demeure à demi-millénaire reçoit les visiteurs dans les 4 pièces du rez-de-chaussée.

A proximité, un détour s'impose par l'église du baptême de Jeanne, édifice du début du XVème siècle dont certains éléments du mobilier sont d'époque.

Sur place, il est deux autres visites à ne pas manquer. D'abord celle du Centre « Visages de Jehanne » qui, au travers de dispositifs scénographiques et audiovisuels modernes, fournit les clés pour cerner le personnage de Jeanne, son histoire et son époque.

Une inoubliable découverte du monde médiéval en sons, en images et en lumières. Le « pèlerinage » en terres mystiques pourra enfin s'achever par la Basilique érigée à partir de 1881 à 2 km du village et consacrée en 1926.

Un ouvrage qui alterne granit rose et pierres blanches, décoré de mosaïques, dominant avec une grande majesté la vallée de la Meuse.

C'est par ailleurs sur son esplanade que se tient le spectacle monumental baptisé « L'enquête Jeanne d'Arc »

A vivre aussi en août sur le site de la maison natale, trois jours d'animations sur le thème de la cuisine médiévale avec la complicité de 4 compagnies proposant reconstitutions historiques, ateliers pâtisseries, contes théâtralisés et autres spectacles de marionnettes.



VIE PRATIQUE

12 HABITUDES QUI COUTENT CHER

Nous ne le savons pas toujours mais certains de nos comportements constituent des infractions passibles d'une amende

Retenez-les pour éviter les mauvaises surprises !

1.- Conduire pieds nus 35 €

Qu'il fasse chaud, que vous soyez pressé ou que le trajet soit court, vous devez être chaussée pour être en capacité d'exécuter au mieux les manœuvres qui vous incombent et ainsi ne pas risquer l'accident.

2.- Se maquiller au feu rouge 35 €

Se pomponner dans le rétroviseur au feu rouge n'est pas toléré.

Selon le code de la route, les possibilités de mouvement et le champ de vision du conducteur ne doivent pas être entravés.

3. Manger un sandwich au volant 35 €

Boire en conduisant est aussi prohibé.

Le déjeuner, ce sera pour plus tard.

4.- Coller son attestation d'assurance n'importe où ? 35 €

La vignette du véhicule doit pouvoir être consultée facilement de l'extérieur, même en l'absence du conducteur.

Elle est à placer dans l'angle inférieur droit du pare brise, à l'intérieur.

5.- Jeter sa cigarette dans la rue 68 €

La punition est la même pour un mégot que pour les emballages, les papiers et autres déchets jetés sur la voie publique.

6.- Ecouter de la musique à vélo 135 €

Même s'il est tentant de pédaler au rythme de ses chansons préférées, mieux vaut abandonner l'idée

A vélo comme en voiture, vous devez entendre les bruits environnants pour rouler en toute sécurité.

7.- Cracher par terre 68 €

Prohibée en ville, cette mauvaise habitude est encore plus traquée à l'heure de la pandémie actuelle.

Même interdiction sur les terrains de sport et même sanction

8.- Faire l'amour dans une voiture de 135 à 15.000 € et un an d'emprisonnement

Oubliez tous les lieux publics fréquentés pour pimenter vos ébats amoureux, que vous soyez ou pas en voiture, car il vous en coûtera cher.

L'article 222-32 du Code pénal réprime sévèrement l'exhibition sexuelle : de quoi vous ôter toute envie de recommencer .

9.- Nourrir les pigeons jusqu'à 450 €

Les pigeons sont responsables de nuisances sonores, olfactives et également d'importantes dégradations

Pour éviter leur prolifération, le règlement sanitaire départemental interdit leur nourrissage.

10.- Traverser hors des passages piéton 4 €

D'après le code de la route, il faut emprunter un passage piéton s'il en existe un à moins de 50 mètres.

Vous risquez la même amende en traversant dans les clous si le feu est vert.

11.- Sortir les poubelles en dehors des jours autorisés 35 €

Si vous ne respectez pas les horaires et les jours de ramassage imposés par la commune, un agent est en droit de vous verbaliser.

12.- Uriner sur la voie publique 68 €

Même s'il est bien compréhensible de vouloir se soulager au bord de la route en cas de long trajet, mieux vaut s'en abstenir.

L'amende sera d'ailleurs encore plus salée si vous êtes pris sur le fait dans l'enceinte d'une propriété privée.

LA FIBRE OPTIQUE



LA FIBRE C'EST QUOI ?

La fibre optique est un tube en verre aussi fin qu'un cheveu et qui permet de transmettre des données à la vitesse de la lumière.

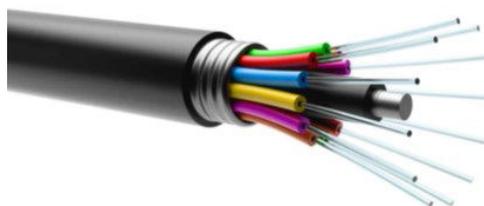
Le débit internet n'est pas affaibli par la distance à parcourir, les communes isolées bénéficieront elles aussi d'un très haut débit.

LE DEPLOIEMENT SUR LE TERRITOIRE

La COVID a modifié le déploiement de la fibre et plus particulièrement le planning envisagé en 2018.

Losange (Opérateur de la Région Grand Est) a privilégié une avancée sectorielle.

Pour chaque habitant, sauf contrainte technique, le raccordement est totalement pris en charge par la collectivité.



L'IMPORTANCE DU CALIN

Véritable arme contre la déprime et le stress, booster d'estime de soi, le câlin aurait aussi des vertus sur la santé physique.

En aidant à relâcher la pression, il réduirait la tension artérielle et le rythme cardiaque, faciliterait la décontraction des muscles et permettrait dans certains cas de réduire la douleur.

Les étreintes renforceraient aussi le système immunitaire et notre capacité à nous défendre contre certaines infections et contribueraient à améliorer notre sommeil.

UN PHENOMENE DE SOCIETE

Free Hugs, ces invitations gratuites à l'accolade avec un inconnu dans un lieu public, bar à câlins, ateliers de développement personnel fondés sur la réhabilitation de la tendresse : dans une société qui ne favorise ni le contact, ni la douceur entre les gens, la câlinothérapie s'est développée un peu partout dans le monde, ces dernières années.

Avant que la crise sanitaire n'y oppose un brusque coup d'arrêt. Mais rien n'empêche de la pratiquer en famille !

LIBERATEURS D'HORMONES

Les câlins stimulent la production des quatre « hormones du bonheur » : la dopamine, les endorphines, la sérotonine et surtout l'ocytocine, l'hormone du lien, qui est massivement sécrétée par la mère au moment de l'accouchement et de l'allaitement.

Notre organisme garderait ce sentiment en mémoire. Dès qu'un câlin dure plus de 20 secondes, l'ocytocine nous renverrait au petit enfant que nous étions et créerait une sensation de sécurité, d'apaisement et de bien-être immédiate.

UN PUISSANT MOYEN DE COMMUNICATION

Elan qui nous pousse dans les bras les uns des autres, le câlin est un formidable moyen de communiquer sans parole, pour remercier, reconforter, se réconcilier ou simplement montrer son affection.

C'est aussi, en partageant une expérience sensorielle, une façon de prendre conscience de son corps, de se laisser aller à ses émotions et de se libérer des tensions.

LITTÉRATURE



Née en 1960, à Nancy. **Élise Fontenaille-N'Diaye** a suivi des études de sociologie et d'ethnologie à Bordeaux et à Toulouse. Ensuite, elle devient journaliste à Paris. Puis, elle part vivre à Vancouver au Canada pendant deux ans, et travaille comme attachée de presse au consul de France.

Ses sujets d'étude et cette expérience canadienne se retrouvent largement dans ses romans.

De retour à Paris, elle retrouve son travail de journaliste. Et c'est lors d'une période de chômage qu'elle décide d'écrire son premier roman, *La Gommeuse*, qu'elle publie chez Grasset, en 1997.

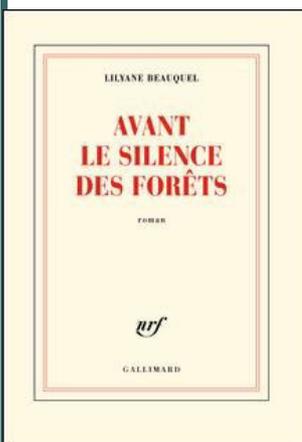


Chantal Cahour est née en 1947 à Metz, en Lorraine. Elle a toujours aimé lire, surtout de gros livres où l'on a le temps de bien connaître les personnages. Pour écrire, il lui faut une fenêtre d'où elle voit bouger des

êtres vivants : passants, oiseaux ou arbres bercés par le vent.

Un livre parmi tant d'autres : ADIEU BENJAMIN

" Benjamin est mort, renversé par un chauffard. " Un jour d'octobre, la vie de Sophie bascule dans le chaos. La mort brutale de son petit frère bouleverse la famille. Les repères de chacun volent en éclats. Face à la détresse de ses parents, Sophie doit prendre en main les rênes de la maison. Un rôle bien lourd pour une adolescente, qui doit aussi affronter son propre chagrin. Mais le souvenir de son frère la pousse en avant : au bout du chemin, il y a l'espoir, l'amitié... peut être même l'amour;

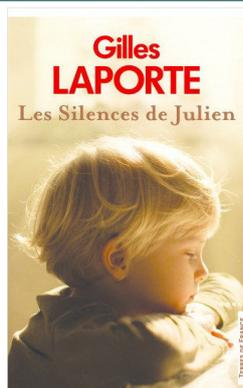


LILIANE BEAUQUEL

Quatre jeunes Allemands de vingt ans partent découvrir le monde, portés par le train de l'histoire : Otto, un peu pitre, Simon, déjà poète, Heinrich, photographe, et Nathan, musicien virtuose.

Quand ils quittent le bourg bavarois où ils ont grandi, leurs désirs affleurent à peine et ils ne connaissent de la vie que cette belle amitié. À leur arrivée, ils comprennent vite

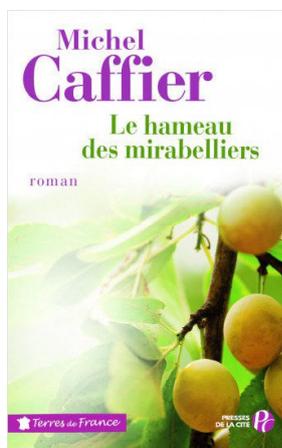
vers quoi on les a envoyés. Nous sommes en 1915, en Lorraine.



Le roman d'un couple qui s'aime, puis se perd avec l'arrivée d'un enfant autiste. Grâce aux vertus de la musique et de la lutherie, au soutien sans faille de belles âmes, le petit Julien va s'ouvrir peu à peu à la vie.

Un roman sensible et plein d'espoir. Julien, adorable enfant du silence, bien sage, ne parle pas... Ses parents, Léopold et Marianne, se sont aimés puis perdus. Dévoré par l'ambition, lui quitte les Vosges et sa famille.

Pleine d'amour pour son fils, Marianne est désemparée car le mot « autisme » vient de surgir dans sa vie. Une amie, passionnée de musique, l'épaula au mieux pour l'éducation de...

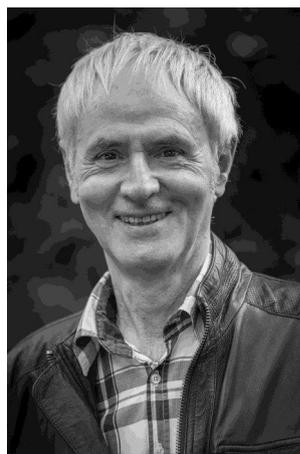


LE HAMEAU DES MIRABELLIERS

Michel CAFFIER

La chaleureuse histoire d'une famille lorraine aux premiers temps de l'industrialisation.

La guerre de 1870 a coupé la Lorraine en deux. Au sud, Nancy reste libre ; au nord, Metz, annexée, entend rester française. Sur la frontière, en bordure de la Moselle, le village de Pompey devient, en vingt ans, une cité industrielle dont l'aciérie fournira à Gustave Eiffel des éléments pour sa tour. La famille Muller passe ainsi de la...



Richard Rognet est un poète français né en 1942 au Val-d'Ajol, dans les Vosges. Il vit actuellement à Dommartin-lès-Remiremont.

Né d'une mère institutrice et d'un père mécanicien dans l'industrie textile, il prend goût à la lecture dès son enfance et écrit ses premiers poèmes à l'âge de douze ans. Diplômé de l'École Normale d'Instituteurs de Mirecourt, il étudie ensuite les Lettres à l'Université de Nancy. Il publie son premier recueil en 1966. En 1969, il devient enseignant à l'École Normale de Mirecourt puis à Épinal, où il prépare également une thèse sur Buffon,

ENVIRONNEMENT

L'ENTRETIEN DES COURS D'EAU

L'entretien des cours d'eau est une obligation pour les maintenir dans leurs profils d'équilibre, pour permettre l'écoulement naturel des eaux et pour contribuer au bon fonctionnement écologique.

QUI DOIT ENTREtenir LES COURS D'EAU ?

L'entretien des cours d'eau incombe aux propriétaires riverains de la berge au milieu du cours d'eau (article L.215.14 du Code de l'Environnement et article 144 du Code Rural).

L'entretien consiste à procéder de manière régulière aux opérations suivantes :

- 1) entretenir la végétation des rives en élaguant ou en pratiquant le recépage (sans dessoucher pour ne pas déstabiliser les berges),
- 2) retirer les embâcles qui entravent la circulation naturelle de l'eau (branches, troncs d'arbres etc ...)
- 3) Retirer ou déplacer les petits atterrissements de sédiments (à condition de ne pas modifier le gabarit de la rivière),
- 4) faucher et tailler éventuellement les végétaux dans le lit du cours d'eau.

POURQUOI LA COMMUNAUTE DE COMMUNES INTERVIENT-ELLE ?

La Communauté de Communes de la région de Rambervillers intervient actuellement suite à la carence d'entretien des propriétaires riverains. Son action est cadrée et conditionnée par un arrêté préfectoral qui fixe les modalités de son action et le planning des réalisations.

Elle a donc lancé un programme pluriannuel visant à restaurer et à renaturer les 160 kilomètres de cours d'eau qui constituent le bassin de la Mortagne.

Cela consiste :

- * à protéger les berges (érosion, piétinement...)
- * À planter une nouvelle végétation,
- * A diversifier les écoulements,
- * A restaurer la continuité écologique,
- * À mener des actions de renaturation.

L'ensemble des actions est menée avec des partenaires techniques et financiers comme l'Agence de l'eau Rhin-Meuse ou encore le Conseil Départemental des Vosges.

Dans les différentes phases du projet, d'autres collaborateurs peuvent être associés : la police de l'eau, la Direction Départementale de l'Équipement et de l'Agriculture, l'Agence Française de la Biodiversité, la Fédération de Pêche des Vosges ou bien la Chambre d'Agriculture des Vosges

Oiseaux protégés

En France, les espèces incluses dans la liste rouge de l'UICN sont protégées par un article de loi celui de l'arrêté du 29 octobre 2009 déterminant la liste des oiseaux protégés sur l'ensemble du territoire ainsi que les modalités de leur protection.

Cette loi bénéficie d'une modification de l'arrêté du 21 juin 2015. 40 espèces sont concernées : 6 sont considérées éteintes, 6 en danger critique d'extinction.

Fuligule Madagascar

Le fuligule de Madagascar fait partie des 6 espèces classées en danger critique d'extinction les autres oiseaux



étant le canard de Laysan, harle huppard, tadorme de Corée, nette à cou rose et sarcelle de Campbell.

Un programme de conservation lancé en 2009 a permis de reproduire 18 canetons au centre de reproduction malgache. Ces oiseaux vivent dans des lacs et marais d'eau douce peu profonde.

Pétrel de Bourbon

Est une espèce de sous-marin endémique de l'île de la Réunion. Parfois appelé timize en créole, cet oiseau est associé aux légendes de la Timise qui représente une



créature fantastique de la région du Grand Bassin.

L'oiseau intègre la liste rouge de l'UICN en 1994, son statut de conservation est en danger critique d'extinction.

En partenariat avec Centaure, leader de la formation post-permis de conduire sur site protégé, Groupama dévoile aujourd'hui une nouvelle application mobile grand public baptisée « Centaure 360° ».

Innovante, cette appli fait appel à la réalité virtuelle pour une meilleure information et une immersion accrue. Présentation.

Apprendre les bons gestes de conduite

Dans le cadre de leur métier, les formateurs Centaure doivent faire vivre aux stagiaires le **risque routier** en toute sécurité.

Cela doit leur permettre d'acquérir les bons gestes et comportements, ce qui pourrait un jour leur sauver la vie.

Pour toucher un public plus large et réaffirmer l'identité ainsi que les objectifs des centres Centaure, Groupama propose depuis aujourd'hui un « outil digital innovant et pédagogique » destiné à tout un chacun.

Tournée dans des conditions réelles de formation, la vidéo à 360 degrés apparaît comme le reflet fidèle des modalités d'un stage au sein d'un centre Centaure.

Plus loin, le recours à la réalité virtuelle permet à l'utilisateur de vivre des situations d'accident dans une « ambiance non culpabilisante et conviviale », selon un communiqué.

Les questions les plus posées.

L'assurance auto est-elle obligatoire ?

La loi impose à tout automobiliste d'être assuré au titre de ce que l'on appelle communément la « responsabilité civile ».

Cette assurance auto garantit l'indemnisation des dommages matériels et corporels qui pourraient être causés à des tiers par le conducteur de la voiture ou par ses passagers lors d'un accident.

Un contrat d'assurance auto peut être limité à cette simple garantie, soit inclure d'autres garanties.

Couverture assurance auto en cas de prêt du véhicule

En cas de prêt de votre, véhicule, il convient d'être très attentif en la matière. En effet, plusieurs cas sont envisageables.

Les dommages que cette personne pourrait causer à des tiers seront couverts mais peuvent être soumis à une franchise.

Trois cas de figure peuvent en effet se présenter :

1. votre contrat d'assurance auto prévoit une "conduite exclusive" c'est à dire que vous êtes le seul conducteur habilité à conduire le véhicule, dans ce cas une franchise (parfois importante, à voir dans votre contrat, s'appliquera en cas de sinistre.

2. Vous êtes dans le cas où une conduite exclusive n'est pas prévue, deux cas peuvent alors se présenter :

- il n'y a pas de franchise "prêt de volant" auquel cas vous serez indemnisé intégralement

- il y a une franchise "prêt de volant", c'est à dire qu'une franchise s'appliquera en fonction de la personne qui a effectivement causé le sinistre (jeune conducteur, concubin,...).

Dans tous les cas de figure, il est vivement conseillé de se reporter à vos conditions générales et particulières avant de prêter votre véhicule.

Sachez par ailleurs que ce prêt doit dans tous les cas est gracieux.

Sur le site Assurland.com, nous vous indiquons le montant de la franchise "prêt de volant" lors de la restitution des offres.

Assurance habitation : ce qu'il faut regarder sur votre contrat

Pour bien choisir votre assurance habitation, vous devez connaître la règle appliquée par l'assureur pour estimer vos biens mobiliers le jour du sinistre.

La règle appliquée pour estimer vos biens mobiliers le jour du sinistre est différente selon l'assureur. Le montant du remboursement sera directement lié à cette règle :

- L'assureur peut appliquer une vétusté dont le montant est fonction de l'âge de l'objet au jour du sinistre.

- L'assureur peut appliquer une vétusté dont le montant est fonction de l'âge de l'objet au jour du sinistre et combler la perte de valeur engendrée par l'application de cette vétusté par une indemnité compensatrice exprimée en pourcentage.

Plus ce pourcentage est important, mieux vous serez remboursé.

- L'assureur peut vous rembourser en "valeur à neuf": aucune vétusté n'est alors appliquée. Attention ! Les assureurs ont chacun leur propre définition de la valeur à neuf.

Il est nécessaire de vérifier la définition de la valeur à neuf indiquée dans les conditions générales.

UN NOUVEAU PARTENAIRE : MUTUALIA



Mutualia, en partenariat avec la Confédération Française des Retraités (CFR) et ses fédérations membres a élaboré une offre complémentaire santé qui s'adapte à vos attentes et qui répond, par ses prix attractifs, aux besoins des retraités avec une tarification unique pour tous les âges !

Mutualia Santé CFR est une mutuelle santé qui répond aux contrats responsables et au 100% Santé, pour faire face à la fin des avantages des contrats collectifs proposés par les entreprises. Ces partenariats ont pour fondement le partage de valeurs communes telles que la solidarité et la proximité qui sont la base du mutualisme.

Bénéficiez d'une complémentaire santé de qualité : c'est l'objectif poursuivi par ces collaborations exclusives.

Découvrez les formules sélectionnées spécifiquement pour vous :

- 4 niveaux de garanties pour faire face à tous les besoins de santé : optique, dentaire, audiologie entre autres
- * Des services adaptés comme l'aide au retour à domicile après hospitalisation par exemple

Mutualia c'est aussi un accompagnement dans la mise en place de votre contrat par nos **conseillers dédiés** grâce à nos agences partout en France, et des services pour faciliter votre quotidien comme le réseau de soin optique pour des lunettes moins chères, des prothèses auditives à prix négociés avec une enseigne reconnue et l'assistance en cas de coups durs.

Mutualia : spécialiste en contrat prévoyance et mutuelle santé

Avec **Mutualia**, bénéficiez d'une complémentaire santé évolutive adaptée à votre situation personnelle et familiale. Découvrez et souscrivez également à nos offres de prévoyance afin d'être parfaitement assuré.

Mutualia s'engage à vous proposer un contrat d'assurance santé et de prévoyance équivalent au niveau de garanties qui correspond le plus à vos attentes, vos besoins sont ainsi satisfaits, et votre budget est respecté.

Les agences **Mutualia** vous conseillent sur les contrats de prévoyance et de mutuelle santé. Que vous soyez un particulier, une entreprise, une association ou un professionnel, faites appel à Mutualia afin de bénéficier d'un niveau de protection optimal.

Vous avez la possibilité de réaliser un devis en ligne, de contacter l'un de nos conseillers ou de prendre un rendez-vous dans l'une de nos agences. N'attendez plus pour être bien assuré !

Chez **Mutualia**, nous sommes convaincus que la santé et la prévoyance ne sont pas des produits comme les autres et que la relation avec nos adhérents va bien au-delà d'un simple contrat. C'est pourquoi nous nous engageons, jour après jour, à faire du modèle mutualiste un acteur du progrès social.

- Plus de **507 000** personnes protégées en santé et en prévoyance, dont 25% en contrat collectif
- **336 millions** d'euros de cotisations
- **150** points d'accueil
- **360** collaborateurs

3 Mutuelles régionales, 1 Union Mutualiste de Groupe et 1 une Union de Réassurance

UN NOUVEAU PARTENAIRE : MUTUALIA

CFR/NIVEAU 1

Afin de vous assurer un minimum de remboursement optique, dentaire et hospitalier, MUTUALIA vous propose CFR niveau 1. Cette solution mutuelle santé vous assure un remboursement à 100% de la base de la sécurité sociale pour un prix abordable. Une formule mettant en avant un rapport qualité prix idéal

	Régime Obligatoire	Mutualia
Frais médicaux : consultations et actes techniques : généralistes et spécialistes OPTAM/OPTAM-CO	70%	30%
Honoraires paramédicaux PEC RO ; infirmiers, masseurs-kiné Orthophonistes	70%	30%
Hospitalisation :		
Honoraires médicaux et chirurgicaux : praticiens OPTAM/OPTAM-CO	80 à 100%	0 à 20%
Honoraires actes techniques et cliniques : praticiens OPTAM/OPTAM-CO	80 à 100%	0 à 20%
Forfait journalier hospitalier Frais de séjour	80 à 100%	Frais réels 0 à 20%
Equipements 100% santé	60%	Frais réels Plafonnés au prix limite de vente
Equipements à tarifs libres		
Verres simples + monture		200 € dont
Verres complexes ou très complexes + monture		100 € max.
Lentilles prises en charge par le RO adulte y compris jetables	60%	40%
Dentaire		
Soins et prothèses relevant du dispositif 100% santé	70%	Frais réels Plafonnés au prix limite de vente
Soins PEC RO hors 100% santé y compris inlay onlay	70%	30%
Prothèses PEC-RO hors 100% santé y compris inlay core	70%	30%
Aides auditives		
Équipements 100% santé à compter du 1/01/2021	60%	Frais réels Plafonnés au prix limite de vente
Équipements tarifs libres	60%	40%

Extrait de la Garantie Mutualia Santé CFR Niveau 1.

Détails, conditions et limites de celle-ci consultables dans le règlement mutualiste. Document non contractuel

SECURITE ROUTIERE:

Dès l'été 2021, du nouveau du côté de la réglementation routière

A partir du 1 juillet 2021, les débits de boissons alcoolisées à emporter ou en vente en ligne seront aussi obligés de vendre des éthylotests chimiques.

Ils pourront en plus proposer des éthylotests électroniques, et toujours compter sur un stock d'au moins 10 à 25 éthylotests, selon la taille du rayon alcool.

Des véhicules chaussés pour l'hiver

C'est à partir de l'hiver 2021, dès le 1 Novembre prochain, que les pneus hiver de viennent obligatoires dans certaines zones de France, celles dans lesquelles les préfets de 48 départements, en montagne ou dans les régions froides, jugent que cet équipement hivernal est indispensable pour la sécurité.

Cette obligation court désormais du 1er novembre de l'année en cours au 31 mars de l'année suivante.

Elle concernent les voitures, les utilitaires, les camping-cars, les poids-lourds et les autocars, sauf s'ils sont équipés de pneus à crampons dits « à clous ».

Il faudra monter 4 pneus d'hiver ou prévoir des dispositifs amovibles (chaînes ou « chaussettes ») sur au moins 2 roues motrices.



Un feu dit « intelligent » ou « récompense », un usage réglementé

Un temps interdit, puis testé dans certaines villes, il devient une signalisation légale

Le principe ?

Le feu passe au vert lorsqu'un véhicule s'approche, à condition que son conducteur respecte la limitation de vitesse.

Sinon, il reste au rouge, obligent le conducteur à s'arrêter

Fourrière : nouvelles procédures

La réforme réorganise notamment les démarches d'entrée et de sortie de fourrière : fiche descriptive détaillée sur l'état du véhicule, expertise du véhicule supprimée, récupérer le véhicule.

Si un proche rencontre des difficultés lors de la conduite, des conseils peuvent lui être donnés pour améliorer son confort et sa sécurité de conduite, tout en conservant son autonomie et sa mobilité.

Avec l'âge, des altérations physiologiques apparaissent

- * diminution de l'acuité et du champ visuel et baisse de la vision
- * Altération de la perception de la luminosité, des contrastes et des couleurs et diminution de la résistance à l'éblouissement. Le temps de récupération d'un œil ébloui augmente avec l'âge. Quand il faut 10 secondes à 25 ans, cela peut mettre jusqu'à 2 minutes chez les plus de 40 ans
- * affaiblissement de la qualité de l'audition : discerner les sons et localiser leur origine est plus difficile
- * diminution des réflexes et difficultés à se concentrer
- * gêne pour certains mouvements.

Ces changements, qui portent essentiellement sur la vision, l'ouïe et la motricité, modifient progressivement l'aptitude à la conduite

Vous pensez qu'une personne de votre entourage rencontre des difficultés à conduire

Il n'est pas toujours facile de se rendre compte qu'un proche rencontre des problèmes.

Dans la mesure du possible, faites un trajet en sa compagnie et observez son comportement.

Sachez remettre en question sa capacité de conduite : si des incidents à répétition se produisent, ils peuvent être le signe annonciateur d'un accident plus grave.

Par ailleurs, il est souvent difficile d'en parler;

Pour aider un proche à réduire ou adapter sa conduite, la première pierre à poser est celle de la pédagogie.

Les personnes concernées doivent prendre conscience que les problèmes de santé, liés au vieillissement ou non, ont des impacts sur la conduite.