



2 DES MANIFESTATIONS ORGANISEES PAR LA FEDERATION



NOUS LES AINES VOSGIENS

Bulletin semestriel n°38

1er Semestre 2023

Le site de votre MSA évolue

Vous l'avez sans doute remarqué, le site de votre MSA évolue. Plus clair, plus intuitif, il a été repensé pour s'adapter aux nouveaux usages. Les trois grandes nouveautés concernent la navigation, l'accès aux services en ligne et la possibilité de consulter le site internet depuis un smartphone ou une tablette. Voici quelques repères pour vous familiariser avec cette nouvelle version.

Le site de votre MSA évolue

La navigation est facilitée Le site s'enrichit d'un nouveau menu. En choisissant votre profil (Particulier, Exploitant, Employeur...) vous visualisez en un seul clic l'ensemble des thématiques qui vous concernent.

Pour passer d'une rubrique à l'autre, il vous suffit d'ouvrir à nouveau ce menu.

Par ailleurs, pour rechercher une information ou un service, le moteur de recherche du site est positionné dans le menu présent sur toutes les pages du site.

L'accès aux services en ligne est simplifié

Mon espace privé a été entièrement repensé pour vous guider de manière claire et intuitive parmi les nombreux services proposés.

La connexion à Mon espace privé s'effectue depuis le pavé rouge situé en haut à droite, comme sur le site précédent.

Sur la page d'accueil, les services sont classés par catégorie. Pour chacune, 2 ou 3 services sont proposés en accès rapides. Cliquez sur le bouton "Voir tous les services pour afficher la liste complète.

Autre nouveauté : **la rubrique "Contact & échanges"** regroupe maintenant tous les services utiles pour échanger avec votre MSA (messagerie, documents, coordonnées...).

Le nouveau site de votre MSA prend en compte vos habitudes de navigation. Il a été conçu pour s'adapter aux différents écrans que vous utilisez : ordinateur, tablette et smartphone.

Contenus redimensionnables, menu adapté pour le mobile, gros boutons cliquables... autant de changements qui améliorent votre confort de navigation sur le site.

Testez-le !

La téléassistance à domicile avec l'offre Activ'zen

Cette offre pour les particuliers met à disposition un **objet connecté** (un bracelet ou un médaillon) qui peut être porté à tout moment. Qu'il s'agisse du bracelet ou du médaillon, les deux objets sont résistants à l'eau, ce qui permet de les porter dans le bain ou la douche.

En cas d'incident, il suffit d'appuyer sur le bouton situé sur le bracelet ou le médaillon pour **obtenir de l'aide** auprès de la centrale d'écoute, qui est disponible en continu.

Cette offre est particulièrement destinée aux personnes qui souhaitent continuer à **vivre en toute autonomie** mais qui souhaitent pouvoir être aidées rapidement en cas de besoin.

La téléassistance mobile avec l'offre Activ'mobile

L'offre Activ'mobile met à disposition un **téléphone portable spécifique**, fourni par Présence Verte, qui assure la sécurité de la personne vulnérable lors de ses activités, sportives ou non. Le téléphone permet ainsi de garder un lien en permanence avec le centre d'écoute. En cas de problème, il suffit d'appuyer sur la touche du téléphone pour **lancer une alerte**. Ce téléphone fonctionne soit avec une carte SIM habituelle, soit grâce à un abonnement chez un fournisseur d'accès à internet partenaire du groupe Présence Verte.

La centrale d'écoute, lorsqu'elle reçoit l'alerte, est capable de **géolocaliser la personne dans le besoin** afin de lui venir en aide.

La téléassistance connectée à l'offre Activ'dialog

Cette offre Activ'dialog inclut :

Un **télétransmetteur** qui permet de profiter des services de téléassistance : lancer une alerte se fait par simple pression sur le médaillon ou le transmetteur.

La **Dialog'box** qui offre un moyen de garder du lien social. Cette **box domotique** est capable de recevoir des messages, qu'ils soient audio ou visuels, pour permettre à la personne isolée de conserver une vie sociale et rester en contact avec ses proches.

EDITO

Génération 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

Cette année nous parlerons de la nouvelle organisation de la Fédération Départementale. Comme cela a été annoncé je quitte la Présidence de notre Fédération après un certain nombre d'années à cette fonction.

Comme pour l'instant il n'y a pas encore de « repreneur », le conseil d'administration du 26 avril 2023 a décidé, à l'unanimité des personnes présentes, le partage des responsabilités ;

Pour la **représentation de notre Mouvement** auprès des instances officielles, sont nommés Jocelyne CASSIN et Maurice CHARTON

Pour la **gestion financière** (Comptabilité + Demandes de subventions), les contacts avec la Presse, la **représentation** auprès des **partenaires** (MSA, Groupama, Crédit Agricole), sont nommés Messieurs François MARANDEL et Michel VAUTHIER

Concernant la **commission Loisirs et Communication**, qui comprends la fête de l'amitié, l'assemblée générale, les voyages, les concours, SAGA, le bulletin « Nous les Aînés Vosgiens, les relations avec les Clubs, avec la Fédération Nationale et l'Union Régionale, j'assumerai la responsabilité de cette commission avec une équipe que je connais bien et qui a toutes les compétences nécessaires :

Mesdames BRANDAZZI Maryvonne, Christiane CREUSOT, Janine GRANDE-MANGE, Régine GUYOT, Nadine HUMBERT , Marie-Christine KLEIN, Monsieur Hugues DEVAUX

Le nouveau bureau se compose ainsi :

Responsables de l'association : Claudie LE ROUX, François MARANDEL, Michel VAUTHIER

Trésorier : François MARANDEL

Trésorier adjoint : Michel VAUTHIER

Secrétaire : Marie-Christine KLEIN

Secrétaire adjointe : Maryvonne BRANDAZZI

JOURS ET HORAIRES D'OUVERTURE DE LA FEDERATION

Les mardis de 9 heures à 12 heures 30

Les Vendredis de 9 heures à 15 heures 30

LA VIE DES CLUBS

UNE OBLIGATION DANS LA VIE DES CLUBS :

Les Assemblées Générales

ncey (Secteur 7)



Neufchâteau (Secteur 8)



Uzemain (secteur 3)



LES CLUBS QUI RECRUTENT

Pour cela il faut organiser des activités nouvelles



Travaux manuels

Patchwork

Ou danses de salon



Comme à Sainte Hélène

Pour cela il faut LE VOULOIR

LA VIE DES CLUBS QUI BOUGENT

Théâtre à Vincey



Qi Gong à Moyennoutier



Marche avec bâtons comme à Uzemain



RANDO NATIONALE A BUSSANG



190 personnes de toute la France se sont donné rendez-vous dans les Vosges



Pour une randonnée sur 3 jours.



FEDERATION ET UNION REGIONALE



Ambiance studieuse à Remiremont pour le concours de dictée



Assemblée Générale à l'Union Régionale



Formation Code de Route » à Dompierre

Autres lieux : Charmois l'Orgueilleux, Le Saulcy, Moyemoutier, Sainte Hélène, Bettegney Saint Brice, Herpelmont.

FETE DE L'AMITIE



Une fort belle journée conviviale

HOLIDAY ON ICE METZ

Nous étions 38 à participer à cette sortie, 38 personnes de tout le département.

Départ 10 h de Arches pour une arrivée vers 14 heures à Metz.

Nous en ramenons de superbes souvenirs. En voici



quelques exemples



Spectacle vraiment MAGNIFIQUE



Et la vedette
SARAH ABIDBOL



SAGA—PROJET ASSOCIATIF

Les cafés SAGA ☒, c'est quoi ?

C'est un webinaire de 30 mn maximum durant lequel nous présenterons comment se connecter à SAGA, comment créer un nouveau contact dans sa communauté, ajouter une personne en tant qu'adhérent,...

Les MARDIS SAGA, c'était une séance tous les 15 jours.

Nous améliorons donc ces séances pour que tout utilisateur de club puisse mettre et remettre à jour ses connaissances autour des fonctionnalités "Communauté" et "Adhésions" du logiciel SAGA.

Les cafés SAGA c'est une occasion de venir poser une question sur SAGA !

Aucune inscription n'est nécessaire :

Les Cafés SAGA, c'est pour qui ?

Les Cafés SAGA sont pour tout utilisateur de SAGA Administrateur du club départemental

Mais aussi pour toute personne intéressée par SAGA et qui souhaiterait s'investir à l'avenir dans cet outil fédérateur aux multiples fonctionnalités

Il n'y a pas de niveau particulier à avoir : quelque soit votre connaissance sur SAGA

Votre Fédération recherche des REFERENTS

1. ANIMATION CULTURE

VOS ATOUTS

Vous avez la fibre « animation » et l'envie d'apporter vos idées sur l'organisation de grands événements culturels au sein de votre Fédération

Vous connaissez les activités pratiquées par nos adhérents (Quizz, jeux, activités autour du patrimoine, atelier de photos, d'écriture, de poésie etc...)

Vous avez envie de mettre en place des activités culturelles au niveau départemental à destination des clubs

VOS OUTILS

- * le guide des activités
- * Le blog des responsables
- * Le site national
- * Votre ordinateur
- * Votre téléphone

VOTRE ROLE

- * Participer aux 2 réunions de référents culture par an en visio
- * Apporter vos idées pour la mise en place d'Évènements départementaux (concours, quizz.....)
- * Faire remonter les informations et les savoirs faire de nos adhérents
- * Participer à l'organisation des concours à destination de nos adhérents

VOUS ETES PARTANT ?

CONTACTER LA FEDERATION DEPARTEMENTALE

NOS PARTENAIRES NATIONAUX

;

1. Siel Bleu

L'Association SIEL BLEU, à but non lucratif doit faire face aux nombreux surcoûts produits par le contexte économique actuel.

Tout d'abord, elle est confrontée, comme tous, à la forte augmentation des coûts de déplacement : essence, mais aussi coûts de localisation des véhicules.

Par ailleurs, l'association, dont les 7000 professionnels salariés interviennent sur tout le territoire national, doit également appliquer l'augmentation du SMIC entrée en vigueur pour faire face à l'inflation.

Nouveaux tarifs applicables

Intervention d'lh par semaine/1 an	53 €
2h consécutive par semaine/1 an	52 €
3h consécutive et plus semaine	49 €
Intervention d'lh/semaine— 45 séances	57 €
2h consécutive par semaine	55 €
3h consécutive et plus semaine	51 €

DEUX NOUVEAUX PARTENAIRES

La Compagnie Française de Croisières

C'est l'histoire d'un rêve vaste comme l'océan, la rencontre de deux buveurs d'horizon qui ont en commun le frisson des sirènes à l'heure du départ, le goût des grands paquebots prêts à larguer les amarres et, chevillé au corps, le désir de renouveler le voyage-découverte par la mer.

Leur « devise » : remettre au goût du jour la tradition de voyages au long cours.

Réservations 04.84.89.02.90

PRO BTP Vacances

BTP VACANCES est une association de tourisme social et familial prioritairement au service du groupe PROBTP.

Objectif : rompre l'isolement des plus vulnérables, actifs et retraités, en contribuant à l'amélioration de leurs conditions de vie, offrir des vacances synonymes de Vitalité, Bien-être et Evasion dans les traditions d'amitié, avec pour slogan « **Le rêve à votre portée** »

Une offre variée : résidences de tourisme, campings, croisières

Réservation 04.92.13.44.50

reservation@btpvacances.com

SACEM

Depuis le 1er janvier 2022, la Sacem applique une tarification au forfait pour les manifestations dont le montant global des dépenses n'excède pas 5 000 euros.

Grâce au protocole d'accord signé par la Fédération nationale, les associations membres de Générations Mouvement bénéficient d'une réduction sur leur déclaration (9,5 à 12,5 %) qui peut se cumuler avec la réduction de 20% accordée par la Sacem lorsque vous déclarez 15 jours avant la manifestation.

Rappel : www.sacem.fr

Les réductions partenaires INDIVIDUELS et GROUPES remis à jour

[Www.generations-mouvement.org](http://www.generations-mouvement.org)

Une rénovation énergétique sous surveillance

Pour bénéficier de l'aide à la rénovation énergétique des logements MaPrimeRénov', il faut désormais se faire assister d'un accompagnateur spécialisé pour les gros travaux.

Destinée au financement de la rénovation énergétique des logements, MaPrimeRénov' est une subvention en constante mutation.

Le millésime 2023 n'échappe pas à la règle.

S'ajoute, en outre, l'obligation nouvelle de recourir à un assistant pour pouvoir bénéficier de la subvention.

Une assistance obligatoire Depuis le 1er janvier 2023, il est désormais obligatoire de recourir à l'assistance d'un Accompagnateur Rénov' pour les travaux de rénovation énergétique de plus de 5 000 € financés avec l'aide de MaPrimeRénov' Sérénité (ensemble de travaux permettant au logement de réaliser un gain énergétique d'au minimum 35 %).

Puis, à compter du 1er septembre prochain, le recours à cet assistant s'imposera dans tous les projets de travaux de deux « gestes » ou plus qui font l'objet d'une demande d'aide supérieure à 10 000 €

Un rôle de conseil voire de mandataire L'Accompagnateur Rénov' est donc chargé d'assister les particuliers dans leur projet de travaux de rénovation énergétique.

Ses prestations incluent une évaluation de la situation financière du ménage, de l'état du logement ainsi que des conseils dans l'élaboration du projet.

Il pourra également proposer des prestations facultatives, comme endosser le rôle de mandataire financier et/ou administratif.

Cet assistant, agréé par l'Anah (Agence nationale de l'habitat), doit disposer de certaines compétences et qualifications.

Pour l'instant, de janvier à septembre 2023, les opérateurs historiques de l'Anah sont réputés agréés.

À l'issue de cette période transitoire, ils devront avoir finalisé leur démarche d'agrément pour pouvoir continuer d'intervenir comme Accompagnateur Rénov'.

Le recours à l'Accompagnateur Rénov' est payant.

En l'absence de subvention locale, l'Anah peut cofinancer l'accompagnement avec un forfait pouvant atteindre 875 € selon le projet de rénovation et les ressources du demandeur.

Pour les travaux qui ne nécessitent pas le recours à l'Accompagnateur Rénov', il reste possible de s'adresser à un conseiller France Rénov', entièrement gratuit.

L'objectif est de simplifier le parcours de rénovation en proposant un accompagnement personnalisé en fonction de la situation du demandeur et des caractéristiques de son logement.

Une assistance qui doit donc favoriser la réalisation de travaux « utiles » tout en mobilisant les financements appropriés.

Un soutien pas nécessairement superflu car s'y retrouver dans les aides disponibles et les travaux éligibles relève souvent de la gageure.

Côté travaux, l'accompagnateur garantira l'éligibilité de l'opération envisagée.

Il permettra également d'orienter les ménages vers des opérations de rénovation globale, plus vertueuses en termes d'économies d'énergie et d'émissions de gaz à effet de serre.

TRUCS

Nettoyer le jus de poubelle

Sortir la poubelle c'est déjà chiant. Mais nettoyer le contenant de la poubelle plein d'un jus mystérieux qui concentre vraisemblablement tous les maux de l'humanité, c'est pour vous ce qu'il y a de pire. Un conseil : tapisser le fond de la poubelle avec du bicarbonate de soude pour les odeurs et ne jetez pas de trucs trop humides dans la poubelle, sinon après faut pas s'étonner.

Enlever les trucs dégueu dans la bonde de l'évier de la cuisine

Personnellement je suis plus team cheveux dans la bonde de la douche ce qui me dégoûte au plus haut point. Surtout quand tu as oublié de le faire depuis deux semaines et que tu as maintenant plusieurs couches de cheveux séchés, mouillés puis reséchés qui se sont fossilisés avec la crasse accumulée. Après si vous pensez que les restes de bouffes dans l'évier c'est pire, c'est une question de point de vue.

Nettoyer la brosse à chiottes

Attention, on ne parle pas de nettoyer les chiottes mais bien la brosse à chiottes. Mettre de l'eau de Javel dans le fond, ou la faire tremper dans du vinaigre blanc et du bicarbonate... et puis pour les feignasses, on n'a qu'à la jeter pour oublier même son existence.

Enlever les trucs dégueu dans la bonde de l'évier de la cuisine

Personnellement je suis plus team cheveux dans la bonde de la douche ce qui me dégoûte au plus haut point. Surtout quand tu as oublié de le faire depuis deux semaines et que tu as maintenant plusieurs couches de cheveux séchés, mouillés puis reséchés qui se sont fossilisés avec la crasse accumulée. Après si vous pensez que les restes de bouffes dans l'évier c'est pire, c'est une question de point de vue.



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

CHUTE DE CHEVEUX

Conseil du pharmacien

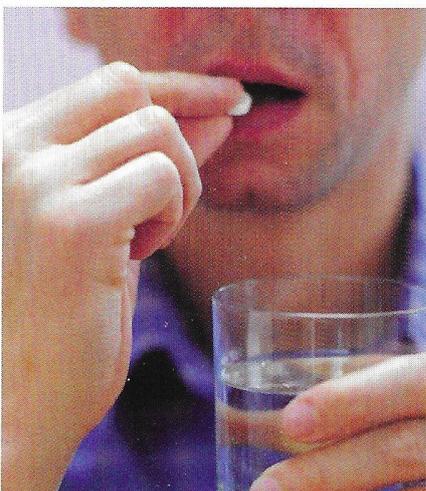
Chute de cheveux

La calvitie ou alopécie androgénique* est la forme la plus fréquente de perte de cheveux. Elle peut être prise en charge par des traitements disponibles sans ordonnance. N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien.



MINOXIDIL EN APPLICATION LOCALE

- Le médicament se présente sous forme d'un flacon pulvérisateur (pour les surfaces étendues) ou d'un flacon pulvérisateur muni d'un applicateur (faibles surfaces ou sous les cheveux) contenant du minoxidil.
- Quelle que soit l'étendue de la calvitie, le traitement consiste à appliquer sur le cuir chevelu 1 ml de solution, obtenu par 7 pressions, deux fois par jour.
- En prenant pour point de départ le centre de la zone à traiter, chaque dose obtenue par pression doit être étendue avec le bout des doigts de façon à couvrir l'ensemble de la zone.
- L'application est réalisée sur des cheveux et un cuir chevelu parfaitement secs.
- L'utilisation du sèche-cheveux après application est déconseillée.
- Avant et après application de la solution, se laver soigneusement les mains.
- Ne pas se coucher dans les 30 minutes après application pour éviter que le produit ne s'enlève par frottement contre l'oreiller et ne vienne contaminer le visage.
- Les effets indésirables sont principalement des réactions cutanées locales et, chez la femme, une hypertrichose* à distance du site d'application.



Votre pharmacien peut également vous conseiller d'autres produits :

- **Lotions et shampoings antichute** : leur application doit se faire en massant doucement le cuir chevelu. Les lotions sont plus concentrées en principes actifs que les shampoings.
- **Compléments alimentaires et phytothérapie** : zinc, cuivre, huile de pépin de courge, huile de bourrache, antioxydants, acides aminés soufrés...



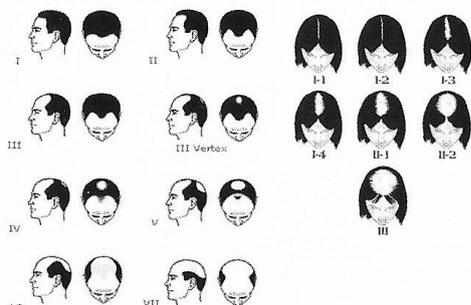
Info Santé **Les fiches**

LES CONSEILS
DE VOTRE PHARMACIEN

CHUTE DE CHEVEUX suite

Conseil du pharmacien

Chute de cheveux



La calvitie comporte plusieurs stades (7 stades pour l'alopecie masculine selon la classification de Hamilton-Norwood, 3 stades pour l'alopecie féminine selon la classification de Ludwig).

Quand consulter ?

- Au printemps et en automne, il n'est pas rare de perdre une centaine de cheveux par jour. Cependant, si vous retrouvez beaucoup de cheveux sur votre oreiller et sur vos vêtements, il est alors préférable de prendre rendez-vous.
- La consultation chez un dermatologue est conseillée en cas de répercussions psychologiques importantes ou en cas d'inefficacité d'un traitement antichute bien conduit.
- Toute perte de cheveux anormale chez une femme nécessite une consultation pour en rechercher la cause. Une hyperandrogénie correspondant à une sécrétion trop importante de testostérone* chez la femme peut en être à l'origine.

Glossaire

- * Calvitie androgénique : correspond à une perte graduelle des cheveux due à l'influence de la testostérone sur le follicule pileux.
- * Hypertrichose : pilosité envahissante sur une partie du corps ou sa totalité.
- * Testostérone : hormone androgène (ou mâle) sécrétée par les testicules chez l'homme et, en moindre quantité, par les ovaires chez la femme, ainsi que par les glandes surrénales chez les deux sexes.

Les symptômes

- L'alopecie androgénique* se caractérise par une chute accélérée des cheveux débutant au sommet du crâne et progressant selon une topographie précise et bien délimitée.
- L'alopecie masculine peut débuter après la puberté et en général avant 40 ans. L'alopecie féminine apparait vers 40 ans.

Le principe du traitement

- Le traitement médical de la chute des cheveux a pour objectif de favoriser la repousse des cheveux selon plusieurs modes d'actions dont les premiers effets se manifestent dans un délai de 3 à 6 mois, correspondant au temps de pousse normal du cheveu.
- Le minoxidil est principalement un vasodilatateur améliorant la circulation sanguine du cuir chevelu. Disponible en 2 % et 5 %, il est indiqué dans l'alopecie androgénique* de l'adulte. Le dosage à 5 % n'est pas indiqué chez la femme. Testé sur 3 mois, le traitement est poursuivi s'il fonctionne. Son action est beaucoup plus importante au début de l'apparition du dégarnissement.
- Les lotions antichute agissent à différents niveaux : sur la vascularisation, la séborégulation, l'action hormonale...
- Les shampoings antichute ont pour rôle de nettoyer et de renforcer l'action des soins.
- Les compléments alimentaires évitent en particulier les carences en fer, cuivre, zinc, silicium ou vitamines B responsables de la chute des cheveux.

Les règles hygiéno-diététiques

- Ne pas hésiter à se laver les cheveux. Le shampoing n'accélère pas la chute des cheveux mais il donne du gonflant à la chevelure et permet de gagner du volume.
- Éviter les nattes très tendues et toute coiffure responsable d'une traction importante sur les cheveux. La traction gêne la circulation sanguine au niveau des racines et peut entraîner une alopecie dite de traction.
- Ne pas oublier de protéger le cuir chevelu du soleil en utilisant des écrans solaires, en pulvérisateur par exemple, ou bien en utilisant un chapeau ou une casquette.

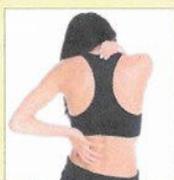
VOTRE SANTE :

FICHE PRATIQUE
Lutter contre les
douleurs et maladies

Courbature musculaire

Qui n'a jamais souffert d'une courbature musculaire ? Après le sport ou un effort inhabituel, ou suite à une infection virale, on ressent souvent ces douleurs dans les muscles synonymes de la présence d'une courbature musculaire. Pour abréger les douleurs et soigner une courbature musculaire, rien de mieux qu'un massage ou un bain aux huiles essentielles.

Qu'est-ce qu'une courbature ?



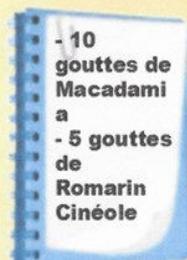
Lorsque vous n'êtes pas habitué à produire un effort, un exercice, ou lorsque vous portez une charge inhabituelle, la courbature musculaire se fait parfois ressentir immédiatement après l'effort ou parfois quelques heures après ou le lendemain et peut durer 5 à 7 jours.

Les fibres musculaires sont lésées, parfois déchirées, mais ce ne sont que des **micro-traumatismes** qui ne mettent pas le muscle immédiatement en danger. Les courbatures musculaires peuvent aussi être dues à une **infection virale** comme la **grippe** ou une **hépatite**.

Les huiles à utiliser avant et après l'effort

Avant de démarrer des efforts importants, aménager toujours **un temps d'échauffement** pour permettre une augmentation de la température des muscles, rendre les tendons plus élastiques et augmenter le débit d'oxygène au niveau des muscles.

1ère recette avant l'effort : voir à droite. Appliquez sur les muscles avant l'effort.



2ème recette plus complète : Massez-vous avec la préparation décrite à gauche avant, pendant et après l'effort. C'est véritablement une huile de massage pour les sportifs !

Contre les douleurs musculaires : Vous pouvez ajouter **5 à 10 gouttes d'eucalyptus citronné** dans 5 ml d'huile végétale. Appliquez cette huile de massage sur les parties douloureuses.

3 autres recettes efficaces :

Recette 1 : 30 ml d'huile de Macadamia + 3 gouttes de Lavande officinale + 3 de Romarin. Ce mélange permet de **tonifier et décontracter les muscles**. Massez les zones douloureuses.

Recette 2 : 5 gouttes de Cardamome + 5 de Macadamia - En massage sur les muscles douloureux, 2 fois par jour.

Recette 3 : 2 gouttes de Myrte rouge + 2 de lavande officinale + 2 de Gaulthérie + 10 de Macadamia. En massage, 3 fois par jour.



Les Huiles Essentielles Pour votre Bien-Etre au Quotidien
www.huiles-essentielles-aromatherapie.eu



MIRECOURT

Paisiblement lovée sur les rives du Madon, la commune de Mirecourt bénéficie toujours de la renommée mondiale que lui a valu son histoire. Car celle qui fut jadis l'une des plus riches cités de Lorraine a su conserver le prestige de sa position de grand centre de facture instrumentale.

VIOLONS ET ARCHETS

Au plus fort de l'activité, pas moins de 40.000 violons étaient fabriqués chaque année. Une production artisanale apparue à l'aube du XVII^e siècle et qui s'est développée durant 200 ans jusqu'à faire de Mirecourt la capitale mondiale de la lutherie

Aujourd'hui, même si l'activité n'est plus comparable, la ville est toujours, grâce à une poignée d'ateliers talentueux et à l'école nationale de lutherie qui forme les artisans de demain, le symbole vivant de ce savoir faire incomparable.

Et c'est dans le Musée de la Lutherie et de l'Archerie que se découvre l'univers de ceux qui changent le bois en violons, guitares, mandolines, altos, violoncelles, contrebasses.

Un Sentier de Luthiers invite même à une promenade urbaine au gré des maisons qui ont abrité des artisans réputés.

Les férus de vieilles pierres en profiteront pour s'attarder sur l'église commencée en 1303 qui bénéficie d'un magnifique clocher-porte et d'un intéressant intérieur gothique, puis sur la pittoresque conception à étage sur arcades des « Halles », sur la jolie chapelle de la Oultre et enfin sur la maison natale de Saint Pierre Fourier

ORGUES ET FUSEAUX

Mirecourt est également distinguée dans la facture d'orgues. Une visite d'impose donc à la Maison de la Musique Mécanique qui invite à un véritable voyage dans le temps, au fil de démonstrations de serinettes, orgues de salon ou de barbarie, pianos mécaniques de foire ou de café.

L'art aux fuseaux a aussi été introduit à Mirecourt par l'intermédiaire des luthiers italiens

Au milieu du XVIII^e-ème siècle, écolières, religieuses, femmes d'ouvriers et de paysans étaient près de 25.000 à exceller dans le « métier » de dentellière

leurs productions, d'une finesse incomparable, étaient vendues dans tous les pus voisins

L'activité, qui déclina à la fin du XIX^e siècle, fut toutefois relancée avec la création d'une association dont le savoir-faire et les réalisations se dévoilent à la Maison de la Dentelle.

Pour parfaire la découverte du territoire mirecurtien, on pourra par exemple pousser jusqu'à l'Ecomusée de Ville-sur-Ilion, la Chapelle ronde de Mattaincourt, le Puits classé visible à Poussay, le Labyrinthe de maïs de Puzieux ou la piste internationale de Juvaincourt

Renseignements : Office de tourisme Mirecourt et ses environs

22, rue Chanzy 88500 Mirecourt

03.29.37.01.01

Officetourisme.mirecourt@wanadoo.fr

Www.ot-mirecourt.fr

Les clients sociétaires Groupama ont accès à de nombreux avantages et services personnalisés. Auto, habitation, santé, prévoyance, loisirs, vacances, mais aussi programme fidélité et cadeaux de parrainage, découvrez-les et commencez à en profiter.

Assuré santé Groupama : vos avantages

Tarifs privilégiés

en passant par nos réseaux de partenaires Sévane (opticiens, chirurgiens-dentistes, implantologistes, audioprothésistes, ostéopathes et chiropracteurs).

Attentions toutes particulières réservées au séniör ou à la jeune maman

Forfait pédicurie pour les plus de 55 ans, mise à disposition d'une auxiliaire de puériculture et prime de naissance...

Assistance 24h/24 et 7j/7

Avec, en cas de souci de santé à l'étranger, une prise en charge des frais médicaux jusqu'à 11000 €⁽²⁾.

Téléconsultations médicales offertes

A raison de 6 par an pour chaque personne de la famille assurée sur votre contrat santé Groupama.

Service d'assistance Relaimoi

Avec Relaimoi vous êtes relayé en cas d'urgence pour aider ou soulager un proche dans le besoin en lui transférant gratuitement vos garanties.

Réduction de cotisation

En souscrivant un contrat Groupama Santé Active, bénéficiez de -5% dès le deuxième assuré, -20% pour le deuxième enfant et gratuité de la cotisation pour le 3e enfant et les suivants.

Des services en ligne disponibles 24h/24 et 7j/7

Gagnez du temps et bénéficiez de services pratiques grâce à l'espace clien Groupama : suivi des remboursements, envoi de documents en 3 clics, accès à l'attestation de tiers payant...

Et tous nos [conseils santé](#) pour tout savoir sur les garanties, remboursements et démarches en fonction de vos besoins

Assuré auto Groupama : vos avantages

Réparations de votre voiture accidentée garanties à vie⁽¹⁾

dès lors que vous la faites réparer par l'un de nos [garages partenaires](#) et continuez à l'assurer chez Groupama.

Services connectés pour agir à tout moment :

depuis votre espace clien sur [groupama.fr](#) ou via l'appli Groupama et moi, vous pouvez consulter vos garanties, connaître votre [bonus/malus](#), [déclarer et suivre un sinistre](#) et même être secouru et géolocalisé.

Conditions tarifaires avantageuses et place réservée pour un [stage de conduite Centaure](#)

pour se perfectionner et appréhender une autre manière de conduire, plus apaisée, plus sûre, plus respectueuse des autres et de l'environnement.

Avantage franchise

Vous venez d'avoir un accident ? Groupama récompense votre bonne conduite et votre fidélité en vous offrant tout ou partie de la franchise. Groupama vous propose un service gratuit de réparation ou de remplacement de pare-brise auto à domicile ou la possibilité de bénéficier d'un véhicule de prêt sans avance de frais.

Les offres Mobilité

Vous louez une voiture ou un utilitaire, à un professionnel ou sur une plate-forme d'autopartage ? Vous conservez l'essentiel des garanties de votre contrat Conduire. C'est automatique et gratuit !

L'offre "Petit rouleur"

Vous utilisez peu votre voiture et êtes attentif à votre budget ? Bénéficiez d'un tarif adapté à votre style de vie si vous roulez moins de 8000 km/an.

Et tous [nos conseils auto](#) adaptés à chaque situation, pour vous aider au quotidien à prendre les bonnes décisions, adopter les bons réflexes et savoir comment réagir en toute circonstance !

LITTÉRATURE



Résumé :
Je ne suis pas certaine d'avoir pleinement saisi ce qui m'est arrivé, ni ce qui m'a conduite à agir comme je l'ai fait. Certains matins, tout me semble limpide. À d'autres moments, je me vois comme un monstre, une créature que je

ne reconnais pas, qui m'aurait possédée dans un instant de vulnérabilité. Mais je crois que cette image vient du regard des autres.

J'ai fait ce que je pouvais.

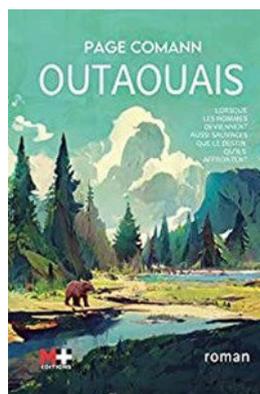
Il n'y a pas de morale à cette histoire. Tout ce que je sais, c'est que je vous dois les faits. Je vais donc m'attacher à les relater pour vous, et sans doute aussi pour moi, avec toute la précision dont je suis capable. Ils m'emmèneront sur des territoires obscurs, dans les marécages de ma conscience et, pour quelques secondes encore, contre la peau de M. "



Résumé :
Vous tenez entre les mains l'irrésistible roman de Fanny Ruwet...
Il parle de dépression, de rencontres amoureuses sur les réseaux sociaux, de crise existentielle et d'alcoolisme mondain. Il nous embarque dans une intrigue à couper

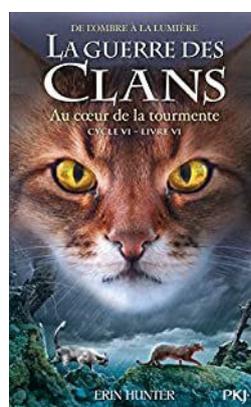
le souffle.

Et évidemment, la fin va vous surprendre. C'est un livre truffé de blagues, contrairement à cette présentation, son éditeur ayant mois d'humour que son autrice. Vous allez verser quelques larmes, mais surtout rire, beaucoup rire. Et ça, c'est rare en littérature, non?

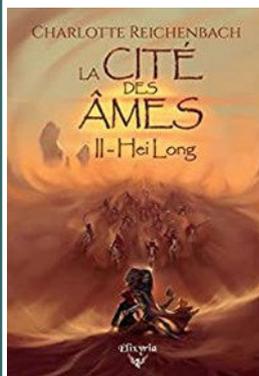


Résumé :
Des côtes déchiquetées d'Irlande jusqu'aux immensités enneigées du Québec, le vent de l'Outaouais souffle ses tempêtes et ses blizzards.
Les hommes se révèlent plus violents encore que la nature la plus sauvage. Larguez les amarres et chaussez les raquettes. L'Outaouais vous attend.

L'amour et la mort aussi



Résumé :
Le Clan de l'Ombre est de retour et il souhaite récupérer l'intégralité de son ancien territoire, aujourd'hui en partie occupé par le Clan du Ciel. Mais trouver un accord se révèle difficile. Car si le premier a besoin de plus d'espace, le second ne peut se priver du gibier de ses terres... Les tensions s'enflamment jusqu'à un point de rupture explosif : la place de chacun des clans risque d'être remise en question une fois pour toutes !



Résumé :
Sept parchemins ; sept Gardiens de la Prophétie pour les cacher et les protéger, il y a plus d'un millier d'années. Trois déjà ont refait surface.

Dans les soubassements du fort de Hei Long, se trouve la cellule 1909. Sa porte n'a ni poignée ni serrure. Force et magie s'y heurtent sans parvenir à l'ouvrir mais,

par ses interstices, d'étranges lumières jaillissent depuis la naissance de Zellaelis.

Joakim et Satiam se lancent à l'assaut du désert avec ce jeune enfant prodigue, vers cet autre monde, au-delà des montagnes de l'ouest. Ils fuient l'armée grandissante des Lacryas et vont devoir protéger l'Élu de la Prophétie. Mais d'où viennent les pouvoirs de ces zélotes armés ?

Nam Redis, Sokhoun et Malann sauront-ils traduire les glyphes du mystérieux meurtrier aux symboles ?

LA GARDE A VUE ABUSIVE

Vous avez été placé en garde à vue de manière injustifiée et vous souhaitez obtenir réparation pour cette atteinte à votre liberté.

Contrairement à ce qui existe en matière de détention provisoire, aucune indemnisation d'une garde à vue abusive n'est prévue par la loi. Pour autant, certaines voies de droit vous sont ouvertes pour dénoncer cette situation.

Découvrez **que faire en cas de garde à vue abusive**.

Zoom sur la garde à vue abusive

Une garde à vue peut être abusive quand elle n'aurait pas du avoir lieu ou quand elle dure trop longtemps.

Placement abusif en garde à vue

La loi encadre la possibilité de placer une personne en garde à vue.

Le placement d'une personne en garde à vue n'est possible que s'il existe à son encontre des « raisons sérieuses de soupçonner qu'elle a commis ou tenté de commettre un crime ou un délit puni d'une peine d'emprisonnement » (ce qui est le cas de la majorité des délits).

Cela signifie que pour vous placer en garde à vue, les policiers ou les gendarmes doivent vous soupçonner d'avoir commis une infraction. Pour autant, ils n'ont pas à en être certains. La garde à vue est une mesure d'enquête qui vise justement à déterminer si une infraction a été commise, si oui laquelle, et à en identifier l'auteur.

C'est important car cela signifie qu'une garde à vue n'est abusive que s'il était évident, ou du moins facile à démontrer, que vous n'étiez pas l'auteur d'une infraction.

Exemple : les policiers vous interpellent au domicile d'un tiers soupçonné d'être l'auteur d'une infraction. Ils vous confondent avec cette personne et procèdent à votre arrestation malgré vos contestations. Vous leur indiquez que vos papiers se trouvent dans la pièce d'à côté mais les policiers ne vérifient pas et vous conduisent au poste.

Maintien abusif en garde à vue

La loi prévoit que la garde à vue ne doit durer que le temps strictement nécessaire à la réalisation des investigations nécessitant le maintien de la personne à la disposition des enquêteurs ou à la prise d'une décision concernant d'éventuelles poursuites.

Cette durée ne peut excéder 24h. Il appartient au Procureur de prolonger ou de lever la garde à vue.

Pourra ainsi être jugée abusive la garde à vue :

- qui continue alors que le procureur de la République a décidé d'y mettre fin ;
- qui dure plus de 24h sans avoir été prolongée par le procureur de la République ;
- qui continue alors qu'aucune investigation n'est menée.

Vous pouvez déposer une plainte contre les agents de police ou de gendarmerie vous ayant abusivement placé en garde à vue :

- en vous déplaçant auprès d'un service de police ou de gendarmerie ;
- par voie postale : en adressant une lettre simple au procureur de la République du tribunal judiciaire du lieu du commissariat où vous avez abusivement été placé en garde à vue.

Conseil : si vous avez prévu de vous déplacer auprès d'un service de police ou de gendarmerie pour porter plainte, choisissez de préférence un commissariat autre que celui dans lequel vous avez été placé en garde à vue.

Dépôt de plainte en commissariat : ne pas attendre pour rien

2.Effectuez un signalement auprès de l'IGPN ou de l'IGGN

Si des agents de police ou de gendarmerie vous ont abusivement placé en garde à vue, vous avez la possibilité de signaler ce comportement auprès de :

l'Inspection générale de la police nationale (IGPN) : le signalement se fait par le biais d'un formulaire en ligne ;

l'Inspection générale de la gendarmerie nationale (IGGN) : le signalement se fait également par le biais d'un formulaire en ligne.

Dans les deux cas :

- remplissez dûment l'ensemble des rubriques ;
- joignez les éventuels documents justificatifs dont vous disposez (dépôt de plainte, témoignages, etc.) ;
- cochez la case attestant que vous avez conscience des avertissements qui vous ont été donnés (risques de poursuite en cas de signalement mensonger notamment) ; envoyez le formulaire.

Remarque : dans le cas du signalement IGPN, veillez à ce que les cases « Souhaitez-vous être informé des suites données à votre signalement ? » et « Souhaitez-vous recevoir un accusé de réception ? » soient bien cochées.

Une fois le signalement effectué, il est transmis aux services de l'IGPN ou de l'IGGN afin d'y être traité. Vous serez informé de la suite qui lui est réservée, notamment de l'éventuelle ouverture d'une procédure judiciaire.

FRANCE ASSOS SANTE

France Assos Santé était auditionnée par la Commission d'Enquête du Sénat sur la pénurie de médicaments et les choix de l'industrie pharmaceutique française.

Nous dénonçons le chantage à l'augmentation des prix exercé par les industriels.

Nous réclamons que soient enfin appliquées les sanctions prévues pour ceux qui persiste à enfreindre la loi, notamment concernant la constitution de stock de sécurité ou d'information préalable des autorités.

Le nombre de médicaments en pénurie augmente dans de terrifiantes proportions : notre baromètre sur le droit des malades (1) pour 2023 montre que 37% des Français ont été confrontés à une pénurie de médicaments en pharmacie !

Une augmentation de 8 points par rapport à 2022 ! Et les conséquences peuvent être dramatiques pour ces personnes malades

<https://www.france-assos-sante.org/communique-presse/penuries-de-medicaments-le-chantage-au-prix/>

ETATS GENERAUX DES MALTRAITANCES

Le Ministre des solidarités, de l'autonomie et des personnes handicapées a lancé les Etats généraux des maltraitances qui vont se dérouler sur 5 mois.

Des concertations sont organisées pour écouter et entendre les personnes et les professionnels, en particulier dans le secteur du domicile, pour aboutir à la production d'un rapport en juin été la mise en œuvre par le ministre d'une stratégie nationale.

Deux groupes de travail seront mis en place, l'un portant sur le repérage des maltraitances et l'autre sur la mobilisation des forces de l'ordre et de la justice

Ces Etats généraux seront animés par le cabinet du ministre assisté par un comité de pilotage

France Assos Santé est le nom choisi par l'Union nationale des associations agréées d'usagers du système de santé afin de faire connaître son action comme organisation de référence pour représenter les patients et les usagers du système de santé et défendre leurs intérêts.

Forte d'une mission officiellement reconnue par son inscription dans le code de la santé publique via la loi du 26 janvier 2016, France Assos Santé a été créée en mars 2017 à l'initiative de 72 associations nationales fondatrices, en s'inscrivant dans la continuité d'une mobilisation de plus de 20 ans pour construire et faire reconnaître une représentation des usagers inter associative forte.

Notre volonté est ainsi de permettre que s'exprime la vision des usagers sur les problématiques de santé qui les concernent au premier chef, par une voix puissante, audible et faisant la synthèse des différentes sensibilités afin de toujours viser au plus juste de l'intérêt commun.

Une fédération d'associations agréées : France Assos Santé regroupe une centaine d'associations agréées au niveau national pour représenter et défendre les intérêts des patients et des usagers du système de santé.

Un rôle de contribution à l'animation de la démocratie sanitaire, avec les agences régionales de santé

Le rôle de France Assos Santé est :

- D'organiser et mieux coordonner la représentation des usagers,
- De rendre des avis aux pouvoirs publics sur les politiques de santé,
- D'agir en justice pour défendre ses intérêts et ceux des citoyens,
- D'animer un réseau associatif sur l'ensemble du territoire,
- Et de former les représentants des usagers du système de santé.

Des délégations territoriales sont progressivement créées, constituées de représentants des associations agréées au niveau national et régional. Ces délégations travaillent notamment avec les agences régionales de santé et animent le tissu régional associatif

VOYAGES 2024

DU 15 AU 22 JUIN 2024

PORT BARCARES



CASTELNOU

2ème semaine de SEPTEMBRE

LA TOURAINE



En Novembre

LA CASAMANCE

