



TOUS LES  
BENEVOLES  
QUI GERENT  
LA FEDERATION  
DES VOSGES  
PRESENTENT  
AUX LECTEURS  
LEURS VŒUX  
POUR  
2024



**NOUS LES AINÉS VOSGIENS**

**Bulletin semestriel n°39**

**2ème Semestre 2023**

## Accompagner les aidants;

Soumis à un stress important, de nombreux aidants, exposent leur santé à certains risques qui peuvent avoir des conséquences graves sur leur état physique et psychique.

Le docteur Brigitte Duboc, médecin conseiller technique national CCMSA, responsable du département de l'offre médico-social, revient sur les résultats de l'expérimentation du parcours de santé.

## Pourquoi la santé des aidants doit-elle faire l'objet d'une attention particulière ?

Les aidants ont souvent tendance, par manque de temps, à négliger leur santé.

A tel point qu'il n'est pas rare d'assister à des situations de rupture de l'aide ou que certains aidants décèdent, avant la personne qu'ils aident.

Face à ces constats, les pouvoirs publics ont diligenté des études.

Plusieurs s'accordent à reconnaître le lien entre cette aide et l'apparition de troubles dont le facteur principal identifié est le stress chronique.

Un stress proportionnel à la perception du fardeau. Ainsi, plus la charge ressentie par l'aidant est importante, et plus les risques de santé augmentent.

## Quels sont les principaux risques médicaux auxquels ils s'exposent ?

La dépression arrive aujourd'hui en tête, suivie des risques cardiovasculaires.

Des risques de dénutrition peuvent également survenir, ainsi qu'une sensibilité particulière aux infections.

## Le parcours de santé de la MSA

Pour aider les aidants à prendre conscience de la nécessité de préserver leur santé, la MSA a expérimenté un parcours de santé pour les aidants auprès de 3 MSA.

## Comment la MSA a-t-elle choisi de faire face à cet enjeu ?

Au-delà des actions de soutien et de répit mises en place depuis 20 ans à travers son réseau, elle a souhaité enrichir son offre par une action plus spécifiquement axée sur la santé.

Constituée d'un parcours en 3 étapes, une consultation médicale, encadrée par des ateliers psycho-éducatifs de groupe, cette action s'attache essentiellement à leur faire prendre conscience de l'importance de préserver leur santé.

## Quel bilan tirez-vous de cette expérimentation conduite en 2013 ?

Le bilan est plutôt positif. 98 % des participants se sont dits satisfaits des ateliers santé et 70 % des aidants ont déclaré à l'issue de l'action avoir une meilleure évaluation de leur état de santé.

Par ailleurs, pour ceux ayant réalisé l'ensemble du parcours, on a constaté une légère diminution du ressenti de la charge.

Ces résultats doivent nous encourager à élargir le dispositif à tout le territoire national et d'atteindre un public plus large.

## Trois temps pour la santé des aidants.

1ère étape : sensibiliser et échanges sur les risques médicaux spécifiques liés à l'aide, sur le stress et la fatigue engendrés et leurs répercussions

2è étape : elle repose sur une consultation médicale spécifique pour permettre au médecin, d'orienter son examen et de s'entretenir sur les risques spécifiques présentés par l'aidant.

3ème étape : temps d'échange pour dresser le bilan de l'opération.

Pour en savoir plus aller sur le site de la MSA

## 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

06.09.04.69.58

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

## Horaires

Mardis 9h 12h30

Vendredis 9h 15h30

Jeunes ou moins jeunes, nous aimons nous retrouver dans nos Clubs, ces lieux de vie où règnent l'amitié et la solidarité, dans une ambiance joyeuse.

Nous y partageons nos activités dans la plus grande convivialité.

### **Mais répondons-nous aux attentes des jeunes retraités, aux besoins des futurs adhérents**

Cette année, nous conjuguerons tous nos efforts pour développer notre capacité d'écoute afin de mieux nous adapter. Nous nous remobiliserons tout en soutenant toutes les volontés de participations. Notre richesse sera la diversité des personnes, l'apport de nouvelles idées, l'ajout de nouveaux savoir-faire. Nous voulons tous redynamiser nos associations et assurer leur pérennité, privilégions les échanges.

Nous favoriserons toute tentative de renouveau et de projet associatif innovant pour accueillir de nouveaux adhérents et de nouveaux bénévoles.

Apportons-leur notre aide et responsabilisons-les. N'oublions pas que la fédération dispense une formation et fournit des outils et des documents sur le fonctionnement des clubs et de la vie associative.

Les responsables de Généralisations Mouvement favorisent l'organisation d'activités toujours plus variées et intergénérationnelles. La mise en place de toutes ces animations nécessite des compétences que vous avez. En tant que nouveau bénévole, vous apporterez des idées nouvelles, vous permettrez un partage de connaissances et le rajeunissement de notre esprit d'entraide. Vous souhaitez représenter les retraités et défendre leurs intérêts auprès des instances officielles.

Vous avez quelques disponibilités l'envie de bouger, de donner, de partager, vous avez des prédispositions de formateur, d'informaticien..

Le sentiment d'être utile est l'un des premiers facteurs de motivation, être au service des autres donne du sens.

Vous souhaitez vous investir dans une vie sociale épanouie, être le coordinateur d'un secteur, le délégué des clubs autour de chez vous..... Venez nous rejoindre au sein du conseil d'administration, vous y serez le (la) bienvenu (e) Pour cela, vous pouvez demander tous les renseignements complémentaires à la fédération départementale au 06.09.04.69.58 (les mardis et vendredis)

A la fédération, les tâches sont nombreuses et variées et vous avez tous une place qui vous attend comme administrateur, délégué de secteur ou référent.

Bien amicalement  
Claudie

# LA VIE DES CLUBS

## La saison des Anniversaires dans les Club



## Nouvelles activités aux ANEMONES :



## Le BOWLING



## Avant l'effort ..... Le réconfort



## Quand « Les Acacias » de Neufchâteau expose



C'est important de « faire parler de nous »

# LA VIE DES SECTEURS QUI BOUGENT

## JOURNEE DE LA FORME AU SECTEUR 3

De l'ambiance, de la convivialité, tous les ingrédients étaient réunis pour passer une excellente journée



La Marche du matin avec de magnifiques points de vue

Accueil officiel avant l'apéritif et le repas



Une partie des participants



Danses l'après-midi



Vente de tickets de tombola



# FEDERATION ET UNION REGIONALE

## CONCOURS DE DICTEE

Le concours départemental de dictée a eu lieu le 22 Mai dernier à Epinal, réunissant quelques candidats. Le nombre n'y était pas mais la qualité était au rendez-vous.

Après l'épreuve d'orthographe que représentait la dictée, une relecture du texte s'imposait.

A l'issue des corrections, le palmarès permettait la sélection de trois candidats. Ils iront défendre les intérêts de la Fédération départementale à l'Union régional Grand Est le 16 octobre prochain.

A tous un grand bravo et toutes nos félicitations aux premières lauréates.



## FORMATION « les nouveaux panneaux routiers »

Toujours d'actualité, il suffit d'appeler la Fédération des Vosges pour arrêter une date et un lieu. Toutes ces formations sont GRATUITES



## CONCOURS DE BELOTE ET TAROTS



La finale : Les sélectionnés s'affrontent

**Quand la Fédération s'allie aux Anémones pour participer au Village du Bien Vieillir de Rambervillers**



# NOUVELLES DU NATIONAL

## SOLIDARITE MADAGASCAR

Depuis plus de 25 ans, Générations Mouvement est un partenaire majeur de l'association Action Solidarité Madagascar impulsée avec Groupama

A travers la vente de boîtes de gâteaux et la collecte de matériel, le Mouvement s'engage auprès des populations locales selon leurs besoins et en concertation avec les partenaires dans les domaines de

- \* l'éducation,
- \* La formation pro
- \* La santé
- \* L'environnement

### FOCUS SUR LES ACTIONS

**Envoi de matériel** / éducatif, médical et paramédical, usuel via notamment l'expédition de containers.

### Echanges de savoirs et de compétences :

Accueil de stagiaires malgaches en France pour des formations professionnelles, séjours à Madagascar de jeunes volontaires et de retraités issus des milieux de l'éducation agricoles, de santé, pour former la population locale.

**Etude, Mise en suivi de projets** ; construction d'établissements scolaires, soutien éducatif, équipements scolaires ; en santé : adduction d'eau, réfection sanitaires, création de dispensaires, d'une école d'infirmière.

**Suivi technique et agricole local** . École, plantations, transformation de produits, amélioration des cultures fourragères et de l'élevage, fromagerie, développement des productions vivrières dont la riziculture.

### CHIFFRES CLES

60.000 boîtes vendues/an

4 à 5 containers envoyés/an

+ 2 millions d'euros collectés

## MARCHE NATIONALE A BUSSANG

171 Participants, 148 randonneurs, 23 non-randonneurs

24 Fédérations départementales sont représentées

3 jours de randonnées

3 niveaux de difficultés

Des guides expérimentés, 1 guide pour 15 marcheurs

Ils ont pu découvrir, malgré les caprices du temps, les circuits proposés autour de Bussang dans le massif vosgien. Ils ont emprunté les chemins au milieu des forêts de sapins et de hêtres.

## LES JOURNEES NATIONALES A Ronces les Bains

220 Participants

14 Unions Régionales

70 Fédérations Départementales

Concernant SAGA

400.000 adhérents de rentrés  
de 90% des Clubs

# REGLEMENTATION

## **Combien coût une aide à domicile ?**

Vous avez décidé de faciliter votre quotidien en vous déchargeant de certaines tâches. Le choix de la formule détermine le coût du service.

### **Vous l'employez directement.**

La solution la moins chère est de recruter son propre salarié. C'est aussi la plus contraignante. Il faut accomplir toutes les démarches administratives et respecter le Code du travail et la convention collective.

### **Vous fixez librement le salaire en accord avec votre employé.**

Deux limites : Il ne peut être inférieur au smic, ni au salaire minimum fixé dans la convention collective des salariés du particulier employeur.

### **Vous êtes redevable de cotisations pour sa protection sociale.**

Vous pouvez toutefois bénéficier d'une exonération sur les charges patronales de Sécurité sociale

C'est le cas si :

- \* si vous ou votre conjoint êtes âgé d'au moins 70 ans
- \* Ou si vous avez atteint l'âge de la retraite et avez besoin d'une tierce personne pour accomplir les actes ordinaires de la vie
- \* Ou si vous percevez l'Apa, allocation personnalisée d'autonomie

### **Attention, l'exonération ne porte pas sur les cotisations pour la retraite complémentaire, l'assurance chômage ni la formation professionnelle**

- \* si vous n'avez pas droit à l'exonération, vous profitez d'une déduction forfaitaire.

### **Vous êtes aidé pour le recrutement.**

Si vous n'avez pas envie de chercher votre employé, faites appel à une association ou entreprise mandataire. Celle-ci propose des candidats, accomplit les formalités et vous informe de vos obligations légales.

## **Vous recourez à un prestataire de service.**

C'est la solution la plus souple mais aussi la plus onéreuse.

L'aide à domicile n'est pas votre salarié mais celui de la structure;

Vous n'êtes plus employeur mais client.

Si la personne proposée ne vous convient pas, vous pouvez en changer.

De plus, la continuité du service est assurée par un remplacement en cas d'absence (maladie, congés).

Enfin, vous êtes libre de stopper les prestations à tout moment et sans frais.

### **L'avantage fiscal.**

- \* **Vous profitez d'une réduction d'impôt de 50% du salaire** et des cotisations sociales versées il faut déduire au préalable l'aide reçue. Le plafond est majoré pour chaque membre du foyer fiscal de plus de 65 ans

- \* **L'avantage se transforme en crédit d'impôt** donnant lieu éventuellement à un chèque du fisc si vous avez exercé une activité professionnelle au cours de l'année du paiement, ou si vous avez été inscrit sur la liste des demandeurs d'emploi pendant au moins 3 mois.

Si vous êtes marié ou pacsé, votre conjoint ou partenaire doit aussi remplir l'une de ces conditions.

**Pour les plus modestes** si vous avez besoin de l'aide d'une personne à domicile pour accomplir les tâches quotidiennes, elle peut vous être accordée. Il ne faut pas que vous perceviez l'Apa.

**Pour qui ?** Vous devez avoir au moins 65 ans. Vos ressources doivent être inférieures au barème en vigueur

**Combien ?** Le nombre d'heures est attribué selon les besoins.

**Comment ?** Après de l'assistance sociale du centre communal d'action sociale (CCAS) ou de votre caisse de retraite.



# CE QUI A CHANGE EN MAI

;

## \* **Le Smic revalorisé de 2.2 % environ.**

En raison de l'inflation le Smic a augmenté d'environ 2.2 % pour atteindre 11.52 € brut de l'heure.

Pour un salarié à temps plein, le salaire minimum passe à 1.747,20 € brut par mois

## \* **Hausse des prestations sociales.**

Le RSA, la prime d'activité ou encore les allocations familiales sont revalorisées de 1.6 %

Le RSA passe à 608.12 € pour une personne seule

Les allocations familiales connaissent une hausse passant 142.70 € pour un couple avec deux enfants

La prime d'activité atteint 595.25 € pour une personne seule sans enfant.

## \* **Le taux d'usure des crédits immobiliers augmentent.**

Le taux d'usure s'établit à 3.19 % pour les prêts de moins de 10 ans, 4.33 % pour les prêts compris entre 10 et 20 ans et 4.52% pour les prêts dont la durée excède 20 ans.

## \* **Hausse du prix du tabac**

Certains paquets de cigarettes coûtent plus cher

## \* **Le contrôle technique évolue**

L'eCall, ce dispositif d'appel d'urgence présent obligatoirement depuis 2018 sur les véhicules neufs qui géolocalise et prévient les secours en cas d'accident, doit être ajouté aux points de vérification dans les centres de contrôle en France. Ils doivent vérifier le fonctionnement du système comme les défaillances du signal GPS de la communication par réseau téléphonique mobile, du logiciel embarqué ou des composants audio.

## EDF ET MOI

### Sobriété énergétique. On vous guide pas à pas

Depuis quelques mois, la sobriété énergétique est au cœur des préoccupations.

Objectif : protéger votre pouvoir d'achat, le système électrique et la planète.

Suivez le guide

1. J'adopte les gestes utiles.

Chaque geste compte pour réduire sa consommation d'énergie. Il suffit parfois simplement de baisse, d'éteindre ou de décaler l'utilisation de certains équipements pour faire une différence.

Retrouvez tous les gestes utiles sur [edf.fr/gestesutiles](http://edf.fr/gestesutiles).

2. Je vérifie que mon ballon chauffe uniquement en heures creuses.

Si je suis équipé d'un ballon d'eau chaude, je vérifie que j'ai souscrit un contrat avec l'option Heures Creuses et que mon ballon est bien programmé.

Je pense aussi à décaler au maximum l'utilisation de mes appareils sur ces plages horaires.

L'intérêt ? Un prix de l'électricité avantageux pendant 8 heures par jour.

3. Je surveille ma consommation au jour le jour.

Je suis l'évolution de ma consommation d'énergie au quotidien sur mon espace client via l'application EDF & Moi ou sur le site internet.

Je peux ainsi identifier mes principaux postes de dépenses, faire évoluer mes habitudes et réduire ma consommation.

# VOTRE SANTE

## Que faire si..... J'ai un torticolis

Le torticolis es provoqué par une contracture musculaire, suite à une mauvaise position pendant le sommeil, une toux ou un éternuement, un simple faux mouvement.

Voici quelques astuces qui permettront de soulager en douceur.

### 1. J'applique de la chaleur

Commencez par diriger le pommeau de la douche ou votre sèche-cheveux sur le point douloureux, sans forcer pour bouger la tête. La chaleur détend les muscles et peut agir sur la contracture. Bien aussi les poches de gel vendues en pharmacie, chauffées au micro-ondes ou au bain-marie, à placer sur le cou.

### 2. Je prends un antalgique;\*

Ca soulage. Le temps de l'apaisement, les muscles annexes ne se contractent pas, évitant que la zone douloureuse ne s'étende.

### 3. Je masse en douceur.

Posez la main sur la zone douloureuse et massez. Les gestes doivent rester doux

### 4. Je soutiens les cervicales.

Il existe des colliers en mousse. A défaut, vous pouvez aussi improviser avec deux écharpes nouées.

### 5. je consulte.

Surtout s'il n'y a aucune amélioration dans les trois jours

## Droit des malades : les portails WEB santé

De nombreux outils en matière de santé sont disponibles sur internet. Les sites référencés ci-dessous sont des repères pour l'utilisateur et les représentants qui siègent dans les instances de santé.

### Ministère de la santé.

- \* [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr) : actualités, alertes sanitaires, colloques, études, rapports, portail vers d'autres institutions, rubrique sur le droit des usagers.

## Santé publique et sécurité sanitaire.

- \* [www.medicaments.gouv.fr](http://www.medicaments.gouv.fr) : indications thérapeutiques, taux de remboursement, circuit du médicament, surveillance, générique...
- \* [www;has-sante.fr](http://www.has-sante.fr) : Haute autorité de santé, autorité publique indépendante information des usagers
- \* [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr) : institut national de prévention et d'éducation pour la santé, établissement public : conseils, accès thématique sur les enjeux de santé publique.
- \* [www.esante.gouv.fr](http://www.esante.gouv.fr) : Agence des systèmes d'information partagés en santé, groupement d'intérêt public ; information en matière de esanté.
- \* [www.fnors.org](http://www.fnors.org) : Fédération national des observatoires régionaux de santé études thématiques, enquêtes, guides
- \* [www.sfsp.fr](http://www.sfsp.fr) : Société française de santé publique : dossiers thématiques, rapports publics
- \* [www.pratiquesensanté](http://www.pratiquesensanté) : éducation thérapeutique, prévention médicalisée, qualité de vie et maladies chroniques

## Établissements et organisations du système de santé

- \* [www.ars.santé.fr](http://www.ars.santé.fr)
- \* [www;hopital.fr](http://www;hopital.fr)
- \* [www.maisons-de-retraite.fr](http://www.maisons-de-retraite.fr)
- \* [www.scopesate.fr](http://www.scopesate.fr) : renseignements sur les établissements de santé.
- \* [www.sanitaire-social.com](http://www.sanitaire-social.com) : maisons de retraite, hôpitaux et cliniques, centres pour personnes handicapées, service à la personne

## C'EST QUOI LA LAICITE ?

Expliquer ce principe républicain aux enfants est indispensable pour leur apprendre à vivre ensemble dans le respect des uns et des autres.

Vos petits-enfants en ont déjà entendu parler à l'école, votre parole viendra en complément. L'essentiel est de ne pas porter de jugement, mais d'expliquer.

**La France n'a pas toujours été un pays laïc.**

Avant la Révolution, on pensait que les rois catholiques tiraient leur pouvoir de dieu. Juifs et protestants étaient alors persécutés. L'idée de laïcité est apparue en 1789 avec la Déclaration des droits de l'homme. Plus tard en 1905, une loi a instauré la séparation des Eglises et de l'Etat. Elle stipule qu'aucune religion ne doit être privilégiée.

**La laïcité permet à chacun de choisir librement sa culture et sa religion.**

Cela veut dire qu'en France, tous les citoyens ont le droit de pratiquer et d'exprimer

croissance, par le biais de propos ou de vêtements.

La seule limite est de ne pas imposer ce que l'on pense aux autres. C'est aussi la possibilité de ne pas avoir de religion.

**Il y a deux exceptions à cette liberté.**

Les fonctionnaires doivent rester neutres dans le cadre de leur travail. Et, depuis une loi de 2004, les élèves des établissements scolaires publics ne doivent pas porter de signes religieux ostensibles.

**Ce n'est pas une interdiction mais un principe d'égalité et de respect.**

On croit parfois que la laïcité combat les religions.

Au contraire, la loi interdit de mettre une personne à l'écart à cause de ses croyances.

Elles rappelle que toutes les convictions se valent si elles s'accordent avec les droits humains



**Pour vos prestations traiteur**

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

**78 193 47 00**

**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<sup>e</sup> 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**

# AUTOMOBILE—VRAI/FAUX

## Tout savoir sur le permis de conduire à points.

- 1. Il est possible de consulter son capital de points à tout moment sur Internet.**

**VRAI.** Le service Télépoints vous permet de connaître le solde de vos points. Votre numéro de dossier (celui du permis) et un code personnel confidentiel sécurisé vous seront demandés

Ces informations se trouvent soit sur le relevé intégral que vous pouvez obtenir auprès de la préfecture ou de la sous-préfecture sur présentation de votre permis de conduire et d'une pièce d'identité en cours de validité, soit sur la notification reçue après infraction.

- 2. Les personnes disposant du nouveau permis sécurisé ont d'office un identifiant numérique.**

**VRAI.** Ceux qui ont passé leur permis de conduire depuis novembre 2013, ou qui ont déjà bénéficié d'un remplacement de leur carton rose pour un document sécurisé au format carte d'identité, ont reçu, avec leur permis, l'identifiant leur donnant accès au service Télépoints.

Ces nouveaux titres seront délivrés progressivement à l'ensemble des automobilistes d'ici 2033. Vous serez informés par votre préfecture des modalités d'échange quand vous serez concerné.

- 3. Je pourrai bientôt être averti du retrait de points par mail ou SMS.**

**VRAI.** Cette faculté est effective depuis 2016. Un site sécurisé permet aux automobilistes qui ouvrent un compte de consulter leur solde de points et demander à être averti d'un retrait ou d'une restitution de points par mail ou SMS

L'automobiliste est présumé avoir lu le document 15 jours après la réception du message

## D'alerte

L'information concernant l'invalidation du permis après perte de tous les points restera envoyée en recommandé.

- 4. J'ai perdu un point suite à un excès de vitesse. Je le récupérerai dans 6 mois**

**VRAI.** Un excès de vitesse de moins de 20 km ou le chevauchement d'une ligne continue vous coûte 1 point. Il est reconstitué au bout de 6 mois à condition de ne pas commettre d'infraction.

- 5. Les points sont retirés à la date de l'infraction.**

**FAUX.** Les points sont décomptés de votre permis de conduire après le paiement de l'amende

L'administration vous envoie une notification de retrait. Elle n'a pas de délai à respecter pour le faire : cela peut prendre un ou plusieurs mois après le règlement de la contravention.

Vous avez alors le droit de vous servir de ce délai pour éviter l'invalidation de votre permis. Par exemple en effectuant rapidement un stage de sensibilisation à la conduite avant que vous ne soyez notifié la perte de vos derniers points.\*

- 6. Mon fils s'est fait flasher avec ma voiture, j'écoperai du retrait de points**

**VRAI.** En tant que titulaire du certificat d'immatriculation, c'est vous qui recevez la contravention et en serez redevable, à moins de dénoncer l'auteur de l'infraction.

Pour cela, renvoyez cet avis complété des coordonnées de l'auteur sans payer. Un nouvel avis de contravention régularisé lui sera envoyé.

Accéder au service Télépoints

[permisdeconduite.ants.gouv.fr](http://permisdeconduite.ants.gouv.fr) onglet « vos démarches » puis « solde de vos points ».

# LITTÉRATURE et INFOS

« **Les héros ordinaires** » de Micheline Faliguerho



Ses héros préférés sont ceux de la vraie vie. Découverts au hasard des rencontres, de conversations, d'écoute.

**Représailles et Rédemption** par Pascale Gobillot-Marchal



Le grand père de Sacha a été victime d'une agression alors qu'il retirait de l'argent à un distributeur.

Le combat contre la violence, l'amour filial et l'amitié sont les thèmes véhiculés par les protagonistes attachants, animés par des valeurs vraies.

**Les filles du soleil** par Alain Bérard

A la mort de son grand-père, Joson voue un amour sans borne aux abeilles qu'il appelle « les filles du soleil ».

Défiguré et ne voulant pas imposer sa « gueule cassée » à son épouse il n'a qu'un désir : se faire tuer au combat mais .....;

**Le gars de la Combe** par Alix Sylvestre



Un récent SDF et sa chienne affrontent la solitude, le regard des autres et des conditions de vie difficiles au fond d'une combe

**Apitoxine** par Mélody Gornet



Gwendoline profite des vacances d'été pour rejoindre ses grands-parents, mais la découverte d'un vieux téléphone portable laisse à penser qu'un meurtre a été commis dans ce hameau

Originaire de Arches cette jeune auteur écrit en cachette depuis ses dix ans.

**Le rouge gazon, histoire d'un chaume**

Par Michel Machu

Très bel ouvrage de Michel Machu sur cette partie méridionale des Vosges;

D'abord domaine d'un marcaire et de son troupeau qui a très vite attiré les randonneurs avant de se transformer en station de ski en hiver.

# VOTRE SANTE : GARDER L'ESPRIT VIF

Pour nous tous, et à tout âge, stimuler notre cerveau nous permet de développer et de préserver nos facultés, d'acquérir des connaissances, de les mémoriser, de communiquer avec les autres.

Notre cerveau est aussi le centre de nos émotions. Pour vieillir harmonieusement, nous devons le solliciter et ce n'est pas si difficile, ni forcément coûteux !

Jouer, lire, découvrir, maintenir des relations sociales et affectives, faire de l'exercice physique, voyager... sont les sésames pour conserver un esprit alerte, pour continuer à mener une vie agréable.

## **Jouer et lire pour stimuler son cerveau.**

Maintenir sa curiosité en éveil, s'intéresser à tout ce qui nous entoure, c'est une des clés pour que notre cerveau préserve sa vivacité.

En effet, il a besoin, tout au long de la vie, d'être stimulé et pour cela, certaines activités sont très bénéfiques.

**Les jeux** en solo ou de société sont excellents. Qu'il s'agisse de cartes, de lettres, de chiffres, ils nous amènent à réfléchir pour trouver la bonne stratégie ou le bon mot, à faire appel à notre mémoire, à recourir au dictionnaire et donc à solliciter nos neurones.

**La lecture** est une source inépuisable de bienfaits pour nos cellules grises. Elle met à contribution toutes nos facultés : concentration, raisonnement, associations d'idées.... Sans oublier le plaisir qu'elle procure !

Alors, poussez la porte de la bibliothèque de votre commune, vous y trouverez des livres passionnants, des DVD et des livres audio. Parfois, le portage à domicile est proposé.

**Les sorties** : un spectacle, une visite de musée ou de monument historique sont autant de moments privilégiés, surtout si vous le partagez avec des amis.

**Les voyages** forment la jeunesse dit-on. Une chose est sûre, ils nous offrent des découvertes, ravivent notre curiosité, nous permettent de garder l'esprit ouvert tout simplement.

C'est aussi vrai pour des courts séjours, des week-ends et des excursions que vous faites en une journée.

## **Tonifier son corps et sa mémoire.**

L'activité physique est tout indiquée pour conserver son capital osseux et le tonus musculaire, mais aussi pour garder un cerveau performant et pour prévenir les maladies cardiovasculaires. Elle peut même vous aider à garder le moral.

Alors, si vous aimez la marche, la gym, la natation ou le yoga, n'hésitez pas à en faire. Vous vous sentirez tonifié, vous maintiendrez une bonne coordination des mouvements et votre mémoire s'en ressentira.

D'ailleurs, saviez-vous qu'il existe des « ateliers mémoire ». Ils proposent des exercices ludiques pour activer et développer la mémoire (ancienne et immédiate, visuelle, auditive et olfactive) et mobilisent l'attention, l'observation, la concentration. Si vous souhaitez participer à ce type d'atelier, enseignez vous auprès de votre Fédération.

## **Apprendre et acquérir ses connaissances.**

Vous avez envie depuis longtemps d'apprendre à utiliser un ordinateur et ses logiciels. A mieux vous servir de votre camescope ? Ces apprentissages sont excellents : non seulement ils vous permettent d'acquérir de nouveaux savoirs en matière numérique, mais ils sollicitent encore plus votre cerveau.

Pour trouver le stage ou le cours senior qui correspondra à votre demande, adressez-vous à votre mairie : on vous indiquera les associations qui en organisent dans votre quartier ou votre commune.

Et si c'est un organisme trop éloigné de chez vous, renseignez-vous peut-être propose-t-il ses cours ou ses débats en direct via internet. En effet, ces nouvelles technologies peuvent vous aider à compenser certaines faiblesses, par exemple la difficulté à vous déplacer.

Vous êtes passionné par un sujet précis ou par une discipline particulière ?

Les Universités de tous âges dispensent une multitude de cours extrêmement divers : chant chorale, initiation à l'aquarelle, histoire de la marine au XVIII<sup>e</sup> siècle, reproduction des plantes ou encore institutions de l'Union européenne...

Dans ces lieux d'échange et de convivialité, vous pouvez approfondir vos passions.

# JEUNES

## Le service civique, pourquoi pas vous ?

### A) Qu'est-ce que le service civique ?

C'est un engagement citoyen et volontaire, reconnu et valorisé qui permet à des jeunes d'accomplir une mission d'intérêt général auprès d'un organisme agréé.

### B) Quelles sont les missions proposées

9 domaines d'actions prioritaires pour la Nation ont été identifiés : la solidarité, la santé, l'éducation pour tous, la culture et les loisirs, le sport, l'environnement, la mémoire et la citoyenneté, le développement international, les actions humanitaires, les interventions d'urgences.

### C) Où accomplir ce service civique ?

Cet engagement citoyen et volontaire peut être effectué auprès d'un agence du service civique (associations, fondations, ONG ...)

ou auprès de l'Etat, d'une collectivité territoriale ou d'un établissement public. Ces missions se déroulent en France ou à l'Étranger.

### D) Quelles sont les conditions à remplir ?

Il faut être âgé de 16 à 25 ans, être de nationalité française, ressortissant d'un état membre de l'Union Européenne ou justifier d'un séjour régulier en France de plus d'une année. Pour les mineurs, l'autorisation parentale est obligatoire.

### E) Combien de temps dure une mission de service civique ?

Le service civique dure de 6 à 12 mois. Il n'est pas renouvelable.

### F) Quel est le montant de l'indemnité perçue ?

Une indemnisation de 440 € net mensuel est versée directement par l'Etat au volontaire. Cette indemnité n'est pas imposable. La structure d'accueil apporte au volontaire une aide en nature ou en espèce d'un montant de 100 :€ minimum par mois, censée couvrir les frais d'alimentation, d'hébergement et de transport.

## G) Le volontaire a-t-il droit à des congés et à une couverture sociale ?

Oui. Il a droit à 2 jours de congés par mois de service effectué. Le coût de la protection sociale est pris en charge par l'Etat. Le Service civique ouvre aussi droit à une cotisation retraite. Un trimestre de Service civique égal un trimestre cotisé. En revanche, le Service civique n'étant pas un emploi salarié, une fois la mission terminée, le volontaire ne peut prétendre à des indemnités chômage.

## H) Comment postuler ?

Toutes les missions sont disponibles sur le site [www.service-civique.gouv.fr](http://www.service-civique.gouv.fr). Il est possible de postuler en ligne.

Direction Départementale de la Cohésion Sociale et de la Protection des Populations (DDCSPP 88)

4, avenue du Rose Poirier—BP 61029

88050 Epinal Cedex 09

tel. 03.29.68.48.94

Courriel : [aurelie.martelin@vosges.gouv.fr](mailto:aurelie.martelin@vosges.gouv.fr)

## Volontaire au sein du Service Départemental d'Incendie et de Secours des Vosges

Durant 6 à 12 mois, ils vont bénéficier de toutes les formations nécessaires pour être sapeur-pompier volontaire. Encadrés par le chef de centre, le chef de service ou le sous-officier responsable de la garde qui les accompagne au quotidien, les jeunes participeront aussi sur le terrain à des activités opérationnelles au sein des équipes de sapeurs-pompiers.

Formé durant son service civique, le jeune sapeur-pompier volontaire pourra ensuite poursuivre cette activité en parallèle de sa profession sans alourdir les contraintes de disponibilités par des périodes de formation.

Contact: SDIS des Vosges

2, Voie Husson—BP 79

88190 Golbey cedex

tel. 03.29.69.5.20

Courriel: [contact@sdis88.fr](mailto:contact@sdis88.fr)

# CODE DE ROUTE : Droits et devoirs des piétons

- \* Vous êtes prioritaire sur les conducteurs de véhicule dès l'instant où vous êtes engagé régulièrement sur un passage piétons, régulé ou non par des feux tricolores.
- \* Au même titre que les autres usagers, vous devez observer les règles du Code de la route. En cas de non-respect, vous êtes passible d'une amende de première classe de 4 €
- \* Vous avez l'obligation d'emprunter les passages piétons s'ils sont situés à moins de 50 mètres de vous.

## Les règles élémentaires de sécurité.

### Marcher le long de la route

- \* lorsqu'une chaussée est bordée d'emplacements praticables réservés aux piétons, de tels que des trottoirs ou des accotements, vous êtes tenu de les emprunter. Si vous ne pouvez pas les utiliser, vous pouvez marcher sur la chaussée en circulant près des bords.
- \* Hors agglomération, vous devez vous tenir sur le côté gauche de la chaussée afin de faire face aux véhicules, sauf si cela est de nature à compromettre votre sécurité ou en cas de circonstances particulières (exemple : zone de travaux)

Sont assimilées aux piétons et tenues de respecter les mêmes règles : les personnes qui déplacent à la main un cycle ou un cyclomoteur, les personnes handicapées qui se déplacent dans un fauteuil roulant. Les personnes qui poussent un landau ou un fauteuil roulant sont également considérées comme des piétons et doivent rester sur le trottoir avant de traverser la chaussée.

### Traverser

- \* Ne traverser qu'après vous être assuré de pouvoir le faire sans risque, en fonction de la visibilité, de la distance et de la vitesse des véhicules.
- \* A la descente d'un bus, regardez bien autour de vous, qu'il ne vous cache pas d'autres usagers de la route.
- \* Ne traversez pas en diagonale.

- \* lorsque la traversée est réglée par des feux de signalisation, vous devez attendre le feu vert pour les piétons avant de vous engager. Lorsque c'est un agent qui règle la circulation, attendez son signal avant de traverser.

### Rester attentif.

- \* L'usage du téléphone portable est une source de déconcentration pour les piétons. Évitez de téléphoner en traversant.
- \* L'usage des baladeurs musicaux doit se faire à un volume qui permette d'entendre les véhicules, notamment dans la traversée de la chaussée.
- \* Plus le taux d'alcoolémie est élevé, pour les piétons comme pour le conducteur, plus les réflexes sont amoindris. Le temps de réaction est augmenté, l'acuité de perception est faible.
- \* Pensez aux vélos, dans les voies doubles sens cyclable et aux véhicules électriques. Ils sont tous relativement silencieux et peuvent surprendre.

### Rester visible.

- \* dès que la visibilité est insuffisante, utilisez autant que possible des vêtements clairs ou munis de bandes réfléchissantes ou fluorescentes.

### Enfants et seniors les personnes les plus vulnérables.

Les seniors représentent les premières victimes des accidents de la route parmi les piétons. Avec l'âge, le champ de vision rétrécit, l'acuité visuelle s'affaiblit, la qualité de l'audition diminue ainsi que les réflexes.

Les conséquences d'une blessure sont plus importantes pour une personne âgée tant sur le plan physique et médical que sur le plan social (dépendance, besoin d'aide à domicile)

24% des piétons blessés dans des accidents de la route sont des enfants de 0 à 14 ans.



# C.D.C.A.

## Conseils Départementaux de la Citoyenneté Et de l'Autonomie.

Les départements sont les maîtres d'œuvre territoriaux pour les politiques de l'âge et du handicap.

Les CDCA se substituent aux Comités Départementaux des retraités et des personnes âgées (Coderpa) et aux Conseils départementaux consultatifs des personnes handicapées dans une même instance consultative.

### Composition des CDCA.

Présidés par les présidents des conseils départementaux, les CDCA sont composés de deux formations spécifiques :

1. l'une pour les questions relatives aux personnes âgées
1. L'autre pour celles concernant les personnes handicapées.

Les présidents de Conseils départementaux peuvent déléguer la présidence à un ou une conseiller (ère) départemental (e) en charge de l'une des deux formations.

Générations Mouvement est concernée par la première, la formation des personnes âgées qui compte 47 personnes dont 16 représentants des usagers retraités et personnes âgées, de leurs familles et proches aidants.

Pour être représentant des personnes âgées au sein d'un CDCA, il est nécessaire d'adhérer à une association figurant sur une liste arrêtée par le président du Conseil départemental.

### Missions des CDCA.

Les missions des CDCA restent pratiquement les mêmes que celles des structures précédentes.

Structure de concertation et de réflexion, les CDCA ont pour objectif de renforcer la démocratie participative, notamment en participant à l'élaboration et à la mise en œuvre des politiques publiques départementales concernant l'âge et le handicap, en étant consultée sur la constitution des maisons départementales de l'autonomie ou encore sur le schéma régional de santé.

Des commissions peuvent être créées (par exemple sur les problématiques d'hébergement, d'accessibilité, de cadre de vie, d'animation ...)

Pour assurer un travail transversal, le CDCA se réunit en séance plénière deux fois par an.

### Mise en place des CDCA.

En ce qui concerne Générations Mouvement, la plupart des Fédérations départementales qui participaient déjà aux Conseils départementaux pour siéger dans les CDCA

Elles participent aujourd'hui à leur mise en place.

Les Conseils départementaux de la citoyenneté et de l'autonomie participent à la réflexion sur les enjeux territoriaux liés à l'âge et au handicap.

Conseil départemental des Vosges  
tel. 03.29.29.88.88  
Courriel : [presidentcd88@vosges.fr](mailto:presidentcd88@vosges.fr)  
Site web : <http://web.vosgeq.fr>

# VMEH

## Association humaine de proximité

Plus de 200 ans d'histoire

**1801** – Mme de Saisseval pose les bases de l'O.V.M.H, Œuvre de la Visite des Malades dans les Hôpitaux

**1933** - Agréée par l'Assistance Publique de Paris - Loi 1901

**1953** - L'association s'étend et devient apolitique et non confessionnelle. Elle prend le nom de VMEH : Visite des Malades dans les Etablissements Hospitaliers.

**1966** - Création du Centre national de Liaison pour coordonner toutes les associations départementales. CNL devient Fédération en 2005.

**2007** - Reconnaissance d'utilité publique.

**2011** – La Fédération reçoit l'agrément du ministère pour représenter les Usagers du Système de Santé.

**2017** - La Fédération devient membre de l'Union Nationale des associations agréées d'usagers du Système de Santé, dite France Assos Santé (la voix des usagers)

## Leurs missions :

**Apporter** par des visites régulières une présence amicale et chaleureuse.

**Atténuer** l'isolement de personnes privées de leur cadre de vie habituel.

**Redonner** confiance et espoir à ceux qui se sentent en marge de la société.

**Distraire** en proposant des animations.

## Les bénéficiaires :

- \* les personnes âgées en Ehpad ou Maison de retraite;
- \* les personnes en situation de handicap.
- \* les enfants et adultes hospitalisés.

La VMEH ne peut mener ses actions que grâce à la générosité de ses donateurs.

Il n'y a pas de salarié, votre don financera des animations et des formations.

Formulaire sécurisé de paiement en ligne via le site web.

Votre don ouvre droit à une déduction fiscale de 66%

Les bénévoles assurent chaque année plus de 2 millions de visites dans un millier d'établissements de santé et de maisons de retraite.

Une convention passée entre la VMEH et l'établissement visité régit la présence et les activités des bénévoles auprès des résidents.

Les visites se font en parfaite collaboration avec le personnel de l'établissement.

Une formation est dispensée à tout nouvel arrivant et un bénévole confirmé accompagne ses premières visites.

Contact : Fédération Nationale VMEH

Trl. 01.43.20.95.16 ou

[Www.vmeh-national.com](http://Www.vmeh-national.com)

# PARTICIPEZ A CITIQUE

Signalez les piqûres et collectez les tiques pour aider la recherche scientifique !

CITIQUE est un programme de recherche participative qui vise à mieux connaître l'écologie des tiques et des maladies qu'elles transmettent par leur piqûre, afin d'améliorer la prévention.

## A SAVOIR AVANT DE SIGNALER LA PIQURE

1. Un signalement est valable pour un individu à un moment donné

Par exemple : une personne est piquée plusieurs fois sur une même journée. Elle signale ses piqûres et envoie les échantillons. Si cette personne est de nouveau piquée par une tique le jour suivant, elle devra refaire un signalement et envoyer ce nouvel échantillon. Il est possible de grouper plusieurs échantillons de différents signalements dans une même enveloppe, en précisant bien pour chaque lot, leur numéro de signalement respectif.

2. Il ne faut pas mélanger les tiques piqueuses de plusieurs individus dans un même signalement.

3. Il faut obligatoirement signaler la piqûre pour envoyer la tique piqueuse.

Signaler une piqûre de tique, c'est simple et rapide.

### Via l'application smartphone

Connectez-vous à l'application

Signalement TIQUE disponible sur IOS et androïde et inscrivez-vous avec votre adresse mail et votre mot de passe.

Il est aussi possible de signaler une piqûre sans avoir créé compte sur l'application. Mais dans ce cas vous ne bénéficiez pas de l'historique de piqûre.

Remplissez le formulaire proposé et envoyez la tique à « **Tous Chercheurs Nancy** ».

\*

### Via le site internet [www.critique.fr/web](http://www.critique.fr/web)

Depuis cette page, choisissez « signalez votre 1ère piqûre » pour signaler de manière anonyme, mais vous ne bénéficierez pas de l'historique de piqûre, ou « Connexion » en haut à droite pour créer votre compte

Dans ce cas, vous bénéficierez d'un historique de piqûre.

Lors de chaque signalement, connectez-vous avec vos identifiants.

Signalez la piqûre en remplissant le formulaire proposé et envoyez la tique à « **Tous chercheurs Nancy** ».

### Via le formulaire papier.

Signalez la piqûre en remplissant le formulaire avec les informations demandées. Collez la tique enfermée dans une feuille de papier absorbant à l'endroit dédié et envoyez le tout à « **Tous Chercheurs Nancy** »

**Important :** vous pouvez utiliser le formulaire pour nous envoyer la tique piqueuse même si vous avez déjà signalé la piqûre via l'application smartphone ou le site internet en prenant garde à bien indiquer le numéro donné au moment du signalement.

Quelques conseils

- \* Prenez des vêtements longs, clairs et couvrants notamment les jambes et utilisez si possible un répulsif.
- \* Au retour changez de vêtements et passez-les au lave-linge à 60°. Vous pouvez aussi mettre vos vêtements au congélateur pendant au moins une nuit.
- \* Observez méticuleusement toutes les zones de votre corps.
- \* En cas de piqûre retirez la tique avec un tire-tique ou une pince à épiler
- \* Après l'avoir retirée, désinfectez la zone de la piqûre;
- \* Observez la zone piquée pendant au moins 1 mois

Renseignements : Programme CITIQUE  
Tous Chercheurs Nancy Centre INRAE  
Grand Est-Nancy – Rue d'Amance  
54280 Champenoux

# VOYAGES 2024

**PORT BARCARES du 15 au 22 Juin 2024**



**CASTELNOU**

**COLLIOURES**



**LES RIVES DE LA LOIRE DU 14 au 21 Septembre**



**AMBOISE**

**ZOO DE BEAUVAL**



**L'LE DE CRETE EN OCTOBRE**

