



CLIP DE FIN AU SEMINAIRE DES PRESIDENTS
Collonges la Rouge du 10 au 13 octobre 2023



OUVERTURE DU CONCOURS REGIONAL DE DICTEE
Longeville en Barrois 16 Octobre 2023

NOUS LES AINES VOSGIENS



Préservez votre capital santé.

Vous avez plus de 55 ans, vous souhaitez préserver votre capital santé et vos qualités de vie ?

L'ASEPT Lorraine vous propose un large choix d'activités

Des conférences-débats

Informations et échanges avec un professionnel de santé autour du Bien Vieillir.

Des réunions d'information

Animées par l' ASEPT qui abordent différents thèmes de prévention (santé, alimentation, mémoire ...). Ouvert à tous à partir de 55 ans, quel que soit votre régime de retraite.

Gratuit, proche de chez vous, découvrez nos programmes sur notre site internet;

www.aseptlorraine.fr

Des ateliers thématiques animés par des professionnels

Atelier vitalité—cycle de 6 ateliers

Plusieurs ateliers thématiques (alimentation, sommeil, bien être ...) pour entretenir votre capital santé et

Atelier Nutrition Santé (10 ateliers)

Des ateliers pour vous informer sur les effets de l'alimentation sur la santé et améliorer votre qualité de vie par le « bien manger »

Atelier Nutri Activ'

Prendre conscience de l'importance de l'alimentation, et de l'activité physique pour échanger sur le bien vieillir et le bien-être

Atelier Bien chez soi (3 ateliers).

Des conseils pratiques afin d'aménager son habitat, acquérir de bonnes pratiques et optimiser son autonomie pour y vivre le plus confortablement possible

Atelier CAP Bien Etre (4 ateliers)

Développer sa capacité à adopter un comportement approprié et positif face aux épreuves de la vie quotidienne, notamment par la gestion du stress et des émotions.

Atelier Bien dans sa tête à la retraite (5 ateliers)

Des conseils pour penser à votre qualité de vie et envisager sereinement l'avenir tout en vous divertissant

Atelier Sommeil (4 ateliers)

Comprendre les mécanismes du sommeil, se réconcilier avec ce dernier, apprendre à se détendre et acquérir des outils faciles à mettre en place pour mieux dormir.

Vie affective et Sexualité (conférence débat)

Informé et faire prendre conscience que la sexualité et la vie affective peuvent être améliorées à tout âge. Il s'agit de revisiter les représentations culturelles et sociétales, d'énoncer la notion du respect de soi et de l'autre, notamment en couple

Atelier Nutri Activ'

Prendre conscience de l'importance de l'alimentation, et de l'activité physique pour échanger sur le bien vieillir et le bien-être

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

Pourquoi faut-il payer plusieurs cartes d'adhésions quand on adhère à plusieurs associations ?

Depuis l'origine de notre Mouvement, la règle qui a toujours prévalu en matière d'adhésion est la suivante : « Un adhérent qui décide de participer aux activités de plusieurs associations membre du Mouvement doit s'acquitter de la cotisation votée à l'assemblée générale de chacune de ces associations.

Cette cotisation comprend la part de l'association, la part de la Fédération départementale, la part de la Fédération nationale et la part qui permet de financer le coût de l'assurance.

On parle d'une cotisation « à l'adhésion », c'est la règle qui a été adoptée lors de l'assemblée générale en 2022

Explications :

L'argument qui consiste à dire qu'un adhérent qui se présente à la porte d'une deuxième association « a déjà sa carte Généralisations Mouvement » est infondé. Dans les faits, il « a déjà une carte dans une autre association qui adhère à Généralisations Mouvement », ce qui est très différent.

Sur chaque carte figure le nom de l'association où elle a été prise

Lorsqu'une personne adhère à l'association A, elle contribue à financer le matériel de cette association, ses frais de fonctionnement, la formation des responsables, l'assurance du local ainsi que toutes les activités proposées au sein de cette association.

Pourquoi ne devrait-elle pas contribuer à financer les frais de l'association B qui n'utilise pas le même local que A

Les associations Généralisations Mouvement sont des personnes morales, juridiquement autonomes.

Elles disposent de leurs propres statuts, de leurs propres responsables, de leur propre montant de cotisation, de leurs propres activités, de leur propre local etc....

L'adhérent qui fait le choix d'aller dans deux associations membres de Généralisations Mouvement doit participer à l'ensemble des frais de fonctionnement de ces deux associations.

Il y a déjà un dispositif qui permet à des adhérents de plusieurs associations de participer à des activités communes, sans avoir à reprendre une carte d'adhérent : les secteurs

Renseignements supplémentaires auprès de votre Fédération Départementale.

Claudie

LA VIE DES CLUBS :

RAINVILLE : Un après-midi convivial



Rainville : le nouveau bureau

DOMPAIRE: Sa présidente lors de l'A.G.



SAINTE HELENE Rencontre inter-Club



Quand Sainte Hélène reçoit Rambervillers

EPINAL : Un nouveau Club est né



« Les Amis de Générations Mouvement » 'Epinal en randonnée pour leur première rencontre.



Première rencontre à la Maison des Associations

DONCIERES : Nouveau Président



Quand un Président remplace une Présidente
Merci Danièle pour votre engagement durant toutes ces années auprès des adhérents de Doncières.

COLROY LA GRANDE



LA VIE DES CLUBS :

LERRAIN ouvre le débat



FOMEREY/MAZELEY



Assemblée Générale suivie de l'Épiphanie



RENCONTRE ANNUELLE AVEC LE SECTEUR 7



LE SAULCY en Assemblée Générale



FORMATION « NOUVEAUX PANNEAUX »

MONTHUREUX LE SEC



AUMONTZEY



FOMEREY



SENONES



RENCONTRE AVEC L'UNION REGIONALE



Rencontre Amicale à Neufchâteau



INFORMATIONS DEPARTEMENTALES

Il existe 6 moyens de ne pas payer votre taxe foncière et de la réduire, mais personne ne le sait

Exonération de taxe foncière

- * Pendant 2 ans, si vous faites construire votre logement.
- * Si vous ajoutez une pièce, construisez une dépendance, un garage ou une piscine, ces agrandissements sont exonérés pendant 2 ans
- * Si vous rénovez un bâtiment rural (grange ou entrepôt) pour en faire une habitation : 2 ans
- * Si vous avez plus de 75ans et que votre revenu fiscal de référence est inférieur à 11.885 euros
- * Si vous êtes titulaire de l'ASPA, l'ASI ou l'ANAH
- * Si le montant de votre taxe foncière dépasse 50 % de vos revenus

Réduction de la taxe foncière.

- * Si un logement destiné à la location est vacant depuis au moins 3 mois
- * Pour les personnes âgées de 65 ans à 75 ans dont le revenu fiscal est inférieur à 11.885 euros
- *

LES « FRANCE SERVICES »

25 « France Services » sont aujourd'hui ouvertes dans les Vosges

Dans ces maisons, les usagers bénéficient d'un accueil personnalisé avec ou sans rendez-vous.

Sur des sujets aussi divers que la santé, la famille, l'emploi, la retraite, les impôts, ils peuvent s'y renseigner, s'informer, être conseillés et accompagnés dans leurs démarches notamment numériques grâce à la présence d'un personnel formé et à l'écoute.

AU PLUS PRES DES VOSGIENS

Pour être toujours au plus près des usagers, 9 antennes et des permanences dans des mairies et dans des relais postaux communaux de l'ouest vosgien ont également été ouvertes.

Plusieurs initiatives locales ont également été mises en œuvre pour faciliter les déplacements des usagers à Neufchâteau, Châtenois, Bruyères, Le Thillot, Gérardmer, Girancourt, Epina, Mirecourt, Lépanges-sur-Vologne, Vincey.

EMPLOI, SANTE, FAMILLE, IMPOTS

Neuf services publics nationaux (Pôle Emploi, CAF, Caisse Primaire d'Assurance Maladie, CARSAT, les Ministères de l'Intérieur, Agence Nationale des Titres Sécurisés et de la Justice— Conseil Départemental d'Accès au Droit, la Direction Générale des Finances Publiques et la Poste ainsi que les partenaires locaux y tiennent des permanences régulières et reçoivent les usagers avec ou sans rendez-vous.

UN PROJET PARTAGE

En partant du programme France Services mis en place par l'Etat, les intercommunalités et les Pôles d'équilibre Territorial et Rural porteurs de France Services et le Département ont mené un véritable travail de collaboration.

Celui-ci a permis d'atteindre un haut niveau de services soutenu par le Conseil Départemental via la signature en mars dernier d'une Convention Territoriale d'Exercice Concerté.

Ainsi, les Vosges se distinguent et affichent des résultats bien supérieurs aux objectifs fixés au niveau national.

L'ASSURANCE MALADIE agir ensemble

LA NEUROPATHIE DIABÉTIQUE

Définition : le diabète peut entraîner des complications au niveau des nerfs : c'est ce que l'on appelle « la neuropathie diabétique ».

Elle fait partie des complications chroniques du diabète mais reste longtemps silencieuse et aboutit à des situations très invalidante.

Un dépistage annuel est recommandé par la Haute Autorité de Santé.

Elle est liée à l'excès chronique de sucre dans le sang qui peut avoir un effet direct sur les nerfs ou sur la paroi des petits vaisseaux qui les irriguent et peut concerner tous les nerfs.

Quels sont les signes ?

En cas d'atteinte périphérique, les nerfs touchés sont préférentiellement ceux à destination des membres inférieurs.

Quand plusieurs nerfs sont concernés, on parle de polyneuropathie.

Les symptômes concernent alors les deux jambes et sont variables tels que des fourmillements, des brûlures, des engourdissements.

Cette perte de sensibilité peut favoriser l'apparition de plaies par des blessures rendues indolores notamment au niveau des pieds.

Comment faire le diagnostic ?

Le diagnostic de la neuropathie diabétique repose sur un simple examen clinique réalisé par le médecin traitant.

Il peut le compléter par le test au mono filament qui évalue la sensibilité du pied, afin de grader l'atteinte nerveuse.

L'électromyogramme est un examen qui permet d'enregistrer l'activité électrique des nerfs et des muscles et qui confirme le diagnostic de neuropathie périphérique.

Si besoin, votre médecin peut vous prescrire un électromyogramme.

Le suivi des patients

Le traitement de la neuropathie diabétique consiste à soigner les symptômes et les éventuelles plaies, et à optimiser l'équilibre glycémique.

C'est le respect du traitement du diabète associant les règles hygiéno-diabétiques, les prises médicamenteuses et la surveillance via le contrôle régulier de la glycémie qui permettent de limiter au mieux la neuropathie, comme les autres complications du diabète.

Spécifiquement au niveau des pieds, une bonne hydratation des jambes et des pieds, des soins de pédicurie, un chaussage adapté prévenant toute blessure sont des mesures de prévention indispensables

En complément, il ne faut pas négliger d'examiner ses pieds régulièrement à la recherche d'une blessure sans douleur

A retenir

- * une bonne hygiène quotidienne des pieds contribue à prévenir ces complications
- * le service SOPHIA peut vous accompagner dans ce parcours si vous le souhaitez
- * un suivi annuel des pieds par un médecin ou un podologue doit être effectué pour dépister les complications au niveau des nerfs en cas de diabète
- * un bon équilibre du diabète permet de prévenir l'apparition de ces complications

BALADES ET DECOUVERTES

EPINAL, aussi dynamique que bucolique !

S'imposant comme un heureux mariage de tradition et de modernité, la cité millénaire d'Epinal dévoile des charmes insoupçonnés.

Ville à taille humaine ponctuée de verdure, elle décline mille et un vestiges historiques, singularités architecturales, sites naturels d'exception, animations festives et autres invitations aux sports et aux loisirs.

C'est au fil de la Moselle que se découvre Epinal. D'un côté le quartier historique préservé avec sa Place des Vosges et ses arcades, sa Basilique Saint Maurice, sa maison renaissance dite du Bailly, ses anciens remparts médiévaux et ses maisons canoniales à façades colorées.

De l'autre la ville neuve où se déploient, au-delà de la passerelle qui enjambe la rivière, la Place Pinau bordée de bâtiment à l'architecture d'après-guerre, le musée d'art ancien et contemporain, la Maison romaine et les rues commerçantes, en particulier la voie piétonne où pointent les deux doigts de César.

SAINT-DIE-DES-VOSGES entre sérénité et

Vitalité

Chargé d'histoire, mais aussi résolument tourné vers l'avenir, le territoire de Saint-Dié-des-Vosges distille des plaisirs naturels, festifs, gastronomiques....

Plein les yeux

Les amateurs d'histoire ne seront pas en reste.

Au programme la cathédrale, héritée du Moyen Age qui présente de rares vitraux du 13^e siècle et des verrières contemporaines unique en Europe : le cloître gothique dont les galeries, les gargouilles, la curieuse chaire à prêcher et l'escalier à vis méritent le détour ; et enfin l'église Notre-Dame de Galilée, l'un des plus purs exemples d'art roman de la Lorraine du Sud.

La Tour de la Liberté, le Musée Pierre Noël, la mosaïque et à quelques encablures le Camp Celtique de la Bure.

XERTIGNY, entre histoire et nature

Lovée entre prairies et forêts Xertigny marche sur les traces des brasseurs qui ont fait rayonner l'image de la commune durant le 2^e siècle.

Monument phare de Xertigny, le Château des Brasseurs, hérité d'un faste passé, abrite aujourd'hui l'hôtel de ville. Les lieux se visitent en saison et s'ouvrent même à d'insolites visites nocturnes durant l'été à la lueur des bougies. Son parc de 4ha abrite un arboretum planté de plusieurs arbres remarquables.

L'été xertinois s'ouvre aussi aux balades « l'histoire en marche » à savourer en version libre.

GRAND, cité gallo-romaine

Edifié à la fin du 1^{er} siècle, le site qui fut un vaste sanctuaire dédié au dieu guérisseur

Apollon Grannus. L'amphithéâtre est le plus impressionnant de ses vestiges.

On ne quittera pas les lieux sans s'être intéressé à d'autres incontournables ; le rempart, la magnifique mosaïque, les nombreux objets retrouvés, les galeries souterraines qui servaient à apporter l'eau vive alimentant le bassin sacré.

NEUFCHATEAU, la millénaire.

Neufchâteau s'est vu gratifiée du label « 100 plus beaux détours de France »

Le centre ville est classé 'secteur sauvegardé »

Grâce aux visites guidées pédestres ou audio guidées vous découvrirez l'Hôtel de ville, les églises Saint Nicolas et Saint Christophe, le Théâtre à l'italienne devenu cinéma, la chapelle funéraire, la place Jeanne d'Arc, la Maison des Goncourt, le couvent des Augustines, les hôtels particuliers..

On peut aussi partir en randonnée, s'offrir une sortie « cuisine sauvage », la pelouse calcaire, les hêtres tortillards, la grotte de l'enfer

L'ACTIVITE PHYSIQUE ET LA SEDENTARITE, c'est quoi ?

L'activité physique correspond à tous les mouvements de notre corps produits par la contraction des muscles, qui augmentent la dépense d'énergie.

Elle comprend tous les mouvements de la vie quotidienne, ceux effectués lors du temps de travail comme lors des loisirs.

La marche est l'activité physique de base, praticable par un très grand nombre de personnes, à tout âge et partout.

L'activité physique c'est donc marcher, jardiner, danser, bricoler, jouer avec les enfants et, bien sûr, faire du sport.

Le comportement sédentaire correspond aux occupations pour lesquelles les mouvements corporels sont réduits au minimum (et la dépense énergétique très faible) : regarder la télévision, travailler sur un ordinateur, jouer avec des jeux vidéos et de façon générale être assis ou couché.

Quels sont les bénéfices de l'activité physique ?

L'activité physique protège votre santé :

- * Elle diminue le risque de maladies cardiovasculaires et d'hypertension artérielle.
- * Elle diminue le risque de développement de certains cancers.
- * Elle diminue le risque de diabète de type 2
- * Elle diminue le risque d'ostéoporose.
- * Elle limite la prise de poids.
- * Elle diminue le taux de graisses dans le sang tout en augmentant le « bon » cholestérol.

L'activité physique améliore la condition physique :

- * Elle augmente la force musculaire.
- * Elle améliore la souplesse, l'équilibre et la coordination.
- * Elle améliore les fonctions cardiaques et respiratoires.
- * Elle aide à lutter contre le mal de dos.
- * Elle permet de rester physiquement plus autonome avec l'âge.

L'activité physique permet d'être en forme /

- * Elle améliore la qualité de vie.
- * Elle favorise la résistance à la fatigue.
- * Elle diminue l'anxiété et la dépression.
- * Elle aide à se relaxer et à être plus détendu.
- * Elle améliore la qualité du sommeil.

Elle peut favoriser la rencontre entre amis et les activités en famille.

A intégrer dans la vie quotidienne.

- * Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ou les escalators.
- * Descendre un arrêt plus tôt, du bus, du tramway ou du métro.
- * Sortir le chien plus longtemps que d'habitude.
- * Profiter d'un rayon de soleil pour jardiner.
- * Aller chercher le pain à vélo plutôt qu'en voiture.
- * Accompagner les enfants à l'école à pied.
- * Faire une balade en famille ou entre amis.

LE CONCOURS REGIONAL DE DICTEE



NOS
DEUX
LAUREATES
3ème et 4ème



Pour vos prestations
traiteur

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

781934700

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



TOURISME ET BALADES



Église abbatiale Notre-Dame et Abbaye Notre-Dame : fondée en 1149 par l'évêque de Metz Étienne de Bar au retour de la deuxième croisade, **l'abbaye d'Autrey fut vendue à la Révolution**. Elle devint une tréfilerie (cordes à piano, clous et épingles), puis un séminaire en 1859. Reprise par l'État en 1905 pour servir d'hospice, elle redevint un séminaire de 1931 à 1975. Elle est classée monument historique³⁰ ; Orgue neuf de Jacquot-Lavergne de 1954



Champ le Duc

Charlemagne et sa cour venaient souvent chasser dans les Vosges.

En 805, Charlemagne et son fils Charles se sont retrouvés à Champ-le-Duc lors d'une chasse¹⁴ (selon les variations, Charles se serait perdu ou revenait simplement d'une expédition). Selon la légende, Charlemagne fit ériger une chapelle et un château à cet endroit.

À cet emplacement se trouve aujourd'hui l'église Notre-Dame.



Girecourt sur Durbion

Église Saint-Martin porte la marque de trois périodes : le début du xvi^e siècle pour le chœur et la chapelle funéraire d'Erard de Dommartin, le début du xvii^e siècle pour la chapelle au nord du chœur et la période de 1755 à 1757 pour la nef unique et le clocher.

La chapelle funéraire constitue un remarquable spécimen de l'art de la première Renaissance en Lorraine. Le chœur avec son enfeu ainsi que la chapelle sont inscrits au titre des monuments historiques par arrêté du 14 avril 2004



La Chapelle aux Bois

La Chapelle et ses écarts Hardémont, la Forêt, Grémifontaine, les Grands-Prés, Haudompré, appartenaient au vaste comté de Fontenoy-le-Château. Comme Fontenoy, La Chapelle et ses écarts fit partie de la prévôté d'Arches et du bailliage de Remiremont.

Son église, initialement dédiée à saint Augustin (Augustin d'Hippone (latin : *Aurelius Augustinus*), aujourd'hui à saint Romaric, était annexe de Xertigny. Elle a été construite au milieu du xvii^e siècle.

VOUS ETES DIABETIQUE, ON VOUS AIDE

Pourquoi le service SOPHIA DIABETE ?

Parce que mieux vivre avec son diabète, c'est possible. L'équilibre du diabète est important et nécessite une adaptation des habitudes de vie.

Pour vous soutenir, l'Assurance Maladie a créé un service qui aide à mieux comprendre le diabète, sensibilise à l'intérêt de faire vos examens médicaux régulièrement et motive au quotidien.

91% des adhérents recommanderaient le service SOPHIA à un proche ;

Le service SOPHIA au quotidien

Pour vous aider à mettre en application les recommandations de votre médecin traitant, le

* **L'activité physique**

Des conseils et du coaching pour pratiquer une activité physique régulière adaptée à vos objectifs et à votre état de santé.

* **L'alimentation**

Des conseils : composition et fréquence des repas, alimentation en dehors des repas, recettes.....

* **Les examens médicaux**

Des rappels réguliers des examens à réaliser pour dépister les éventuelles complications et agir au plus tôt.

* **L'arrêt du tabac**

Si vous le souhaitez, un accompagnement personnalisé vous est proposé.

Le service SOPHIA en détails

Un service à distance qui vous propose :

- * des informations pour mieux comprendre votre diabète

Vous recevez chaque année 4 journaux « Sophia et vous » contenant des articles santé, des témoignages d'adhérents et de médecins et 5 brochures thématiques.

- * des infirmiers-conseillers en santé pour vous aider

Lors d'un premier appel, ils évaluent vos besoins et vos difficultés avec votre diabète. Un suivi téléphonique vous est proposé pour vous aider à mettre en pratique les recommandations de votre médecin.

- * un site de coaching en ligne accessible 24h/24

Cet espace personnel et sécurisé propose des actions adaptées à vos besoins pour vous aider à mettre en place de petits changements.

Vous pouvez aussi y saisir vos données de santé et poser vos questions aux infirmiers-conseillers en santé

Comment s'inscrire ?

En ligne sur ameli.fr/sophia-diabete, à l'aide de votre identifiant noté sur votre courrier d'invitation ou sur votre compte Ameli dans votre espace prévention SOPHIA

Par courrier en envoyant le bulletin d'inscription rempli avec son enveloppe T sans l'affranchir

SOPHIA est un service gratuit et sans engagement

NOUVELLES DE LA FEDERATION DEPARTEMENTALE

La Fédération Départementale des Vosges a eu le plaisir d'emmener 120 Vosgiens à Lahr en Allemagne pour la FETE DES CHRYSANTEMES ;
Voici quelques images : le thème LE CIRQUE



Le

clown



L'Homme Canon



Parterre



Les remparts

Ce fut une journée magnifique pleine de surprises

LITTERATURE

GERARDMER par Jean-Louis Antoine

Gérardmer : une ville aux mille facettes à la fois station sportive et touristique, cité du cinéma aux traditions d'accueil exceptionnelles.

Une ville dont l'auteur dresse aussi un état des lieux économique, écologique et touristique sans occulter les débats que soulève l'actualité.

CŒUR DE CIBLE par Jean-Pierre Géhin

Pour ce 8^e roman, l'auteur Bressaud s'est déplacé au Havre, « sa deuxième patrie » où son épouse a vécu toute sa jeunesse.

C'est dans cette cité portuaire que le lieutenant Elise de Franville a rejoint la brigade du commandant Gryczkowiak, surnommé l'ours des Beakides. Son intégration dans cette équipe d'enquêteurs masculins n'est pas facile.

GUERRES EN IMAGES, IMAGES DE GUERRE

Issu d'un colloque international qui s'est tenu à Saint-Dié-des-Vosges, ce superbe ouvrage restitue conférences et tables rondes sur les représentations de la guerre dans les manuels scolaires et la manière dont elles ont contribué à façonner différents récits culturels à l'échelle de l'Europe.

LE HAUT-FER par Frédéric Brémaud

Hector Valentin revient du Canada après avoir hérité d'une scierie dans les Hautes Vosges.

Bien décidé à la remettre en route, il se heurte à l'hostilité des gens du pays.

Lorsque, à cours de main d'œuvre, Hector fait travailler d'anciens prisonniers, le drame n'est pas loin....

L'AVENTURE DES GRANDES GUEULES par Jean-Pascal Voirin

Fruit de 30 années de recherche, l'iconographie rassemblée dans cet ouvrage préfacé par Jérôme Enrico est d'une rare richesse.

Appuyés par de nombreux témoignages directs, les documents présentés, presque tous inédits, embarquent le lecteur dans une aventure passionnante : le tournage de ce film devenu culte.

LE BON, LA BRUTE ET LE TYRAN par Henry Cuny

Le plus redoutable prédateur que cette Terre n'ait jamais porté n'a rien d'un monstre terrifiant aux dents pointues et aux griffes acérées.

Il pèse quelques dizaines de kilogrammes et participe à des galas de charité.

Son nom : Homo Sapiens.

Alors qu'il a disposé de pouvoirs limités durant des centaines de milliers d'années, Homo sapiens a fini par devenir la principale force de changement sur Terre ; bienvenue dans l'Anthropocène

LE DIABLE MARCHE AVEC NOUS par Alain Bérard

Quatre mercenaires. Leur but : délivrer la princesse Emeline prisonnière du Duc Noz. La mission semble périlleuse. La haine règne, mais l'amour aussi.

Les batailles sont féroces et la nature cruelle. A travers ce récit, le lecteur se trouve happé dans le tourbillon d'une épopée dont il aimerait qu'elle n'ait pas de fin.

MINISTERE DE LA TRANSITION ECOLOGIQUE

DES GESTES POUR FAIRE DES ECONOMIES D'ENERGIE AU QUOTIDIEN

- * Purgez les radiateurs, en évacuant l'air vous gagnerez en efficacité
- * Eteignez les veilles de tous vos équipements en un seul clic, les veilles peuvent représenter jusqu'à 10 % de la facture d'électricité
- * Température idéale : 20°C dans les pièces vivre et 17°C dans les chambres la nuit et dans la journée si elles sont inoccupées
- * Eteignez votre ordinateur après usage
- * Installez un mousseur sur les robinets : réduction de 30 à 50 % du débit du robinet
- * Installez des ampoules LED
- * Placez vos appareils de froid loin des sources de chaleur
- * Dégivrez le congélateur et le réfrigérateur régulièrement
- * Réglez votre chauffe-eau entre 55 et 60°
- * Laver son linge à 30°C : 3 fois moins d'énergie qu'à 90°

*Prenez une douche plutôt qu'un bain : économie de 150 €/an/personne

VOUS ETES LOCATAIRE

* Signalez tout de suite les défaillances
Eau trop chaude, éclairage des parties communes toujours allumé, problèmes d'isolation

* Procédez aux petites réparations
Des équipements défectueux peuvent avoir un impact important sur vos consommations énergétiques : joints de fenêtres défectueux, ventilation inefficace ..

* Sollicitez le propriétaire pour réparer ou changer des équipements devenus vétustes

Et dont l'utilisation est prévue au contrat de location

Les locataires peuvent, eux aussi, bénéficier d'aides financières et de prêts à taux préférentiels pour des travaux d'efficacité énergétique : CAF, MaPrimeRénov', TVA réduite

VOUS ETES PROPRIETAIRE

Afin d'accompagner tous les Français dans la transition écologique, l'Etat propose de nombreuses aides pour améliorer le confort de leur logement et pour changer de véhicule

MaPrimeRénov'

Une aide pour la rénovation énergétique qui est calculée en fonction des revenus, de la localisation et du nombre de personnes vivant dans le logement . Cumulable avec les aides des fournisseurs d'énergie, aides locales Elle vous permettra de vivre dans un logement plus confortable et plus économe

maprimerenov.gouv.fr

Vous voulez acheter une voiture sans trop investir tout en faisant un geste pour l'environnement ?

Bonne nouvelle : grâce au bonus écologique, vous pouvez réduire le prix d'un véhicule ! Si rien ne change pour la catégorie des deux-roues, plusieurs évolutions touchent d'autres types de véhicules à partir de 2023.

Les aides à l'achat d'un véhicule électrique baissent de 1 000 €, celles des hybrides rechargeables et des modèles de plus de 47 000 € disparaissent.

Suivez notre guide pour connaître les nouveautés et savoir comment profiter du bonus écologique de 5 000 € maximum.

Qu'est-ce que le bonus écologique ?

L'acquisition d'un véhicule représente un certain budget. Sans avoir à rogner sur le budget assurance auto, vous pouvez peut-être diminuer votre dépense avec le bonus écologique.

Le bonus écologique est un coup de pouce financier, accordé par l'État pour vous aider, voire vous inciter, à acheter une voiture ou à louer un véhicule propre, neuf, économe en énergie et émettant moins de CO₂. Le bonus écologique se nomme d'ailleurs aussi prime écologique.

Dans le cadre du Plan de relance de l'Économie, le dispositif de bonus écologique a été conforté. Cependant, une nouvelle loi baisse le montant du bonus écologique et augmente celui du malus écologique plus strict en 2023.

À savoir

Le bonus écologique n'a rien à voir avec le bonus-malus automobile de l'assureur. Le bonus écologique est lié aux véhicules, le bonus-malus est associé aux qualités du conducteur et aux sinistres enregistrés sur son véhicule.

Vous n'allez donc pas bénéficier d'un bonus sur votre assurance en utilisant un bonus écologique.

Quelles sont les conditions du bonus écologique pour les particuliers ?

Le bonus écologique s'applique aux véhicules particuliers peu polluants, sous certaines conditions. Sachez que certaines catégories de voitures sont exclues du dispositif depuis le 1er janvier 2023.

Les typologies de véhicules pouvant faire l'objet de la prime

Les véhicules neufs 100 % électriques ou fonctionnant exclusivement à l'hydrogène, donc plus écologiques, et jamais immatriculés, donnent droit à la prime écologique s'ils émettent 20 grammes de CO₂/km au maximum. Le bonus écologique s'applique aussi aux véhicules particuliers fonctionnant avec une combinaison d'électricité et d'hydrogène.

Dans la catégorie des 2 roues (3 roues ou quadricycle) à moteur, vous pouvez toucher un bonus éco pour l'achat d'un scooter ou d'une moto électrique sans batterie au plomb. Il en va de même si vous optez pour un vélo à assistance électrique : il doit être neuf, sans batterie au plomb et doté d'un moteur électrique auxiliaire d'une puissance nominale continue maximale de 0,25 kilowatt.

Depuis le 9 décembre 2020, le dispositif du bonus éco concerne aussi les voitures ou camionnettes électriques d'occasion ayant au moins 2 ans, immatriculées dans une série définitive et ayant un taux d'émission de CO₂ de 20 g/km au plus. À condition de ne pas vendre votre véhicule dans les 2 ans suivant la facturation ou le versement du premier loyer.

Vous pouvez cumuler cette nouvelle aide avec la prime à la conversion, communément appelée « prime à la casse »

Sont exclus de la prime en 2023

La nouveauté en 2023 : le bonus intègre désormais une limitation de poids. Les véhicules électriques dépassant les 2,4 tonnes sont ainsi exclus du dispositif. Cependant, aucun modèle facturé moins de 47 000 € n'excède ce poids à ce jour sur le marché de l'automobile. Il n'est donc pas impossible que le Gouvernement réduise la masse maximale autorisée l'année prochaine.

DON DE MOELLE OSSEUSE

Pourquoi devenir « VEILLEUR DE VIE » ?

La greffe de moelle osseuse représente une chance importante de guérison pour les personnes atteintes de maladies graves du sang, en France comme à l'Étranger. Mais cette greffe n'est possible qu'entre un malade et un donneur compatibles.

C'est pourquoi chaque nouvelle inscription en tant que donneur compte.

En vous inscrivant, vous veillez à répondre présent le jour J pour tenter de sauver la vie d'un malade. Vous devez « Veilleur de vie »

LA GREFFE DE MOELLE OSSEUSE : UN ESPOIR

Chaque année, des milliers de personnes, enfants et adultes atteints de maladies graves du sang, parfois mortelles, ont besoin d'être soignées grâce à une greffe de moelle osseuse.

La principale maladie de la moelle osseuse est : la leucémie.

D'autres maladies déficitaires peuvent également en bénéficier, qu'il s'agisse d'aplasie médullaire, de déficit immunitaire sévère du nourrisson ou d'anomalies héréditaires du sang.

La greffe permet de remplacer la moelle osseuse malade par une moelle osseuse saine prélevée à un donneur compatible.

En fonction du malade et de sa pathologie, différents types de greffes peuvent être pratiquées

- * Soit une autogreffe, utilisant la propre moelle osseuse du malade
- * Soit une autogreffe faisant appel à un donneur volontaire familial ou non apparenté.

Lorsque la moelle osseuse d'un malade fonctionne de façon anormale, une greffe de moelle osseuse peut-être indiquée.

Il ne faut pas confondre moelle osseuse et moelle épinière

- * la moelle osseuse; présente dans le centre des os, sert à la fabrication des cellules sanguines indispensables à la vie
- * La moelle épinière, située dans la colonne vertébrale, appartient au système nerveux

L'INDISPENSABLE COMPATIBILITE DONNEUR/MALADE

La moelle osseuse du donneur doit être compatible avec celle du malade.

Chaque personne possède sa propre « carte d'identité biologique » transmise génétiquement : le système

« Human Leucocyte Antigen » HLA

En théorie, un malade a 1 chance sur 4 d'être compatible avec chacun de ses frères et sœurs : cette probabilité chute à 1 sur 1 million lorsque la compatibilité est recherchée entre 2 individus au hasard

Trouver un donneur compatible est rare, chaque donneur inscrit peut être sollicité plus ou moins rapidement ou jamais

Renseignements :

dondemoelleosseuse.fr

<https://www.dondemoelle>

Les aides fiscales pour l'aide à domicile

Vous faites appel à un service d'aide à domicile ou vous employez directement une aide à domicile. Vous pouvez bénéficier d'un crédit d'impôt.

Quelle est la différence entre un crédit d'impôt et une réduction d'impôt

Les montants dépensés pour des services d'aide à domicile permettent d'obtenir un crédit d'impôt.

Le crédit d'impôt permet :

- soit de payer moins d'impôt si le montant du crédit d'impôt est inférieur à celui de l'impôt à payer,
- soit de bénéficier d'un remboursement si le montant du crédit d'impôt est supérieur à celui de l'impôt à payer. Les personnes non imposables peuvent ainsi en bénéficier.

La réduction d'impôt permet uniquement de diminuer ou d'annuler l'impôt sur les revenus à payer. Si vous ne payez pas d'impôt sur le revenu, vous ne pouvez pas bénéficier de la réduction d'impôt. Si vous en payez peu, vous pouvez bénéficier uniquement d'une partie de la réduction d'impôt.

Le crédit d'impôt pour l'utilisation d'un service d'aide à domicile ou l'emploi d'une aide à domicile

Vous pouvez bénéficier d'un crédit d'impôt si vous faites appel à un service d'aide à domicile ou si vous employez directement une aide à domicile. Le crédit d'impôt est égal à 50 % de vos dépenses annuelles d'aide à domicile.

Les montants pris en compte sont plafonnés
Les plafonds annuels de dépenses sont fixés à :

- 12 000 €, majorés de 1 500 € par membre du foyer âgé de plus de 65 ans. Le plafond total ne peut pas dépasser 15 000 €.
- 20 000 € si l'un des membres du foyer est titulaire :
- de la carte d'invalidité ou de la ou perçoit une pension d'invalidité de 3^{ème} catégorie.

S

Si vous employez directement une aide à domicile, le plafond annuel de dépense est fixé à 15 000 € au lieu de 12 000 € la première année.

Quels montants pris en compte ?

Vous bénéficiez de l'APA (allocation personnalisée d'autonomie) ou vous bénéficiez d'autres aides comme la PCH (prestation de compensation du handicap) :

le crédit d'impôt s'applique sur le montant égal à la différence entre le montant de la facture et le montant des aides perçues.

Les prestations suivantes donnent également droit à un crédit d'impôt avec des plafonds annuels de dépense spécifiques, eux-mêmes compris

- les petits travaux de jardinage : plafond annuel de 5 000 €,
- les prestations de petit bricolage : plafond annuel de 500 €,
- les prestations d'assistance informatique et internet à domicile : plafond annuel de 3 000 €.

A compter de la déclaration des revenus 2022, le type de dépense d'emploi de salariés à domicile ainsi que le montant associé doivent être détaillé en première page de la déclaration annexe 2042RICI.

Les usagers devront donc déposer deux déclarations : la déclaration de revenus 2042K et l'annexe 2042RICI.

Quelle conséquence avec le prélèvement à la source ?

L'avance de 60% versée en janvier 2023 est calculée sur la base des réductions/crédits d'impôt portés dans votre déclaration de revenus 2021 déposée au printemps 2022.

Elle a été versée par virement mi-janvier 2023 sur le compte bancaire dont les coordonnées sont mentionnées dans votre service en ligne « Gérer mon prélèvement à la source » sur impots.gouv.fr.

Si un complément vous est dû, il vous sera versé à l'été 2023 sur la base de la déclaration de revenus 2022 déposée au printemps 2023.

PROJETS D'HABITAT PARTAGE

Le vieillissement de la population met la société au défi de s'adapter à l'augmentation du nombre de personnes en situation de fragilité.

L'habitat est une des dimensions sur lesquelles il faut agir pour que chacun vive dans un environnement adapté à sa situation en favorisant l'inclusion sociale.

Le réseau de l'Habitat Partagé et Accompagné est né en 2017 de la rencontre entre porteurs de projets dans le champ du handicap et des personnes âgées.

Ils se sont fédérés pour promouvoir de nouvelles formes d'habitat autour de valeurs communes :

- * La liberté de chacun à décider de son mode d'habitat, même en situation de fragilité.
- * Le partage et l'entraide au cœur de la vie quotidienne de l'habitat
- * La mutualisation des espaces et de services et la recherche d'un coût de logement abordable
- * La participation des habitants et la coopération des différentes parties prenantes
- * Les coopérations et l'ancrage de chaque HAPA dans son territoire.

Le réseau définit l'habitat partagé et accompagné ainsi :

« C'est un domicile privé pour des personnes fragilisées.

Motivés par une cause commune, les habitants y vivent en proximité et partagent des espaces multiples et des services impliquant l'intervention d'accompagnants professionnels du champ social ou médico-social.

C'est cette cause commune qui anime les partenaires pour monter et faire vivre cet habitat et qui anime les habitants à y vivre. Elle peut se traduire par l'adhésion à une charte . »

Il est constitué d'un logement partagé ou de plusieurs logements regroupés avec des espaces communs, adaptés aux besoins des habitants, dans un ensemble à taille humaine et situé au cœur de la cité, avec un souci d'accessibilité financière. »

A l'échelle territoriale et nationale, les actions du réseau convergent vers trois objectifs :

- * Fédérer les porteurs de projets et promouvoir l'entraide par la mise en place d'un centre de ressources, d'une bourse d'échange, l'organisation de rencontres, d'ateliers d'entraide et d'un parcours d'accompagnement pour les projets émergents;
- * Communiquer pour sensibiliser les différentes parties prenantes aux spécificités de ce type d'habitat
- * Faciliter l'émergence d'un écosystème favorable au développement de ce type d'habitat, en contribuant au débat législatif et participant aux instances de concertation.

Dans un contexte où la situation des plus fragiles est mise en exergue (rôle fondamental du personnel accompagnant, isolement des personnes fragiles, épuisement des aidants, importance de l'environnement), l'habitat partagé et accompagné participe aux différents enjeux sociaux, économiques, écologiques, en créant une dynamique territoriale de coopération.

L'implication des habitants dans leur projet de vie est un facteur de qualité de vie, tandis que l'appui sur les collectivités favorise la pérennité de ces projets à taille humaine.

Pour les 250.000 personnes restant vivre en établissement pour personnes âgées, il conviendra de renforcer et diversifier l'accompagnement en appli-

