



NOUS LES AINES VOSGIENS



Bulletin semestriel n°41

2ème Semestre 2024

Les aidants familiaux accompagnent à titre non professionnel, un proche en perte d'autonomie, en situation de maladie ou de handicap. Un appui pour les actes de la vie quotidienne, un soutien relationnel et affectif qui exigent du temps et de la solidité.

#Accompagnement #AidantsFamiliaux #Répit

Pour leur permettre d'assumer ce rôle dans la durée en préservant leur équilibre et le bien-être de la personne dont ils prennent soin, des initiatives sont déployées sur l'ensemble du territoire : réunions d'information, ateliers, groupes d'échanges pour prévenir ou rompre l'isolement social, courts séjours pour se ressourcer, recours au service de répit à domicile Bulle d'air...

Exemples de solutions pour que les aidants aussi prennent soin d'eux, afin tenir le cap.

Au sommaire de notre dossier

Une parenthèse pyrénéenne. Destination le Domaine de Pyrène, village vacances AVMA situé à Cauterets, où 17 aidants et aidés ont participé du 4 au 8 octobre à un séjour de répit coorganisé par la fédération nationale des associations de retraités d'organismes professionnels agricoles (Fnaropa), la MSA Midi-Pyrénées Sud, le village vacances et Agrica.

Aidants-aidés le conte est bon.

La MSA Alpes Vaucluse a développé un programme de «Soutien aux aidants sur leur lieux de vie» autour de trois axes : la prévention santé, l'information et la formation, et l'accès au répit.

Parmi les initiatives, une activité réunissant l'aidant et l'aidé autour du conte.

Bulle d'air et la CAF de Savoie unis pour faire du bien aux familles.

Après les réponses apportées aux aidants familiaux depuis 2011, année de sa création par la MSA Alpes du Nord, l'association Bulle d'air offre ses services aussi aux parents d'enfant en situation de handicap, âgé de 3 à 19 ans, grâce à un partenariat conclu en 2019 avec la caisse d'allocations familiales de Savoie.

Sortir de l'ombre les enfants aidants.

L'association Jeunes AiDants Ensemble (Jade) œuvre depuis 2014 pour faire connaître la situation des mineurs aidants et les accompagner en leur proposant un séjour répit autour du cinéma.

Trois questions à Dominique Gillot, vice-présidente du conseil national consultatif des personnes handicapées (CNCPH)

Cette responsable milite pour une reconnaissance citoyenne de l'engagement social et affectif des aidants familiaux. Interview pour tout comprendre de cet enjeu sociétal.

Une allocation pour les aidants familiaux.

Les aidants salariés ou travailleurs indépendants relevant du régime agricole qui cessent ou réduisent temporairement leur activité pour s'occuper d'une personne handicapée ou en perte d'autonomie peuvent percevoir l'allocation journalière de proche aidant (AJPA).

Aidant'plus, un guide en ligne.

La reconnaissance des conséquences de la fonction essentielle d'aidant est relativement récente. La MSA multiplie depuis des années les initiatives sur le terrain afin d'apporter le soutien indispensable.

Un guide en ligne recense aujourd'hui les différentes possibilités d'accompagnement proposées.



L'essentiel & plus encore

EDITO

Généralités 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

Bonjour à toutes et à tous

Les vacances sont terminées et, tout comme les enfants, nous sommes heureux de nous retrouver dans l'ambiance amicale de nos clubs,.

La convivialité est un des mots clés de nos associations, mais connaissons-nous la signification de ce mot

La convivialité n'homogénéise pas mais pacifie et socialise, elle admet chacun autour de la table sans aucune distinction de statut ni hiérarchie sociale.

Sans convivialité la vie perd son sens et les hommes dépérissent.

A nous de faire en sorte qu'elle perdure autour de nous.

BONNE REPRISE A TOUS

HORAIRES D'OUVERTURE DU BUREAU D'EPINAL

MARDI	de 9 heures à 12 heures
VENDREDI	de 9 heures à 15 heures 30

LA VIE DES CLUBS

LES ASSEMBLEES GENERALES



Hagnéville et Roncourt



Sainte Hélène



LES AMIS DE GENERATIONS MOUVEMENT



En balade au Parc du Château à Epinal

REMIREMONT rencontre amicale



Rencontre avec les danseurs Ukrainiens



LA VIE DES CLUBS ET DES SECTEURS

JOURNEE DE LA FORME SECTEUR 7



CARNAVAL AU SECTEUR 9



DICTEE AU SECTEUR 9



NOUVEAUX PANNEAUX A UZEMAIN



Notre formateur



A BONVILLET



Vous pouvez toujours obtenir gratuitement

Une formation, s'adresser à votre

Fédération

ASSEMBLEE GENERALE A GOLBEY

RAPPORT MORAL ET D'ORIENTATION

L'an dernier, je vous parlais de l'organisation de nos associations : Conseil d'Administration, Assemblée Générale, élections, statuts etc.

Cette année nous parlerons de la nécessité de « recruter » soit de nouvelles associations, soit de nouveaux adhérents car depuis la période COVID, vous vous en êtes rendus compte, nous avons perdu énormément d'adhérents.

Mais comment faire me direz-vous ?

Nous possédons des arguments et des outils fort intéressants qui nous fournissent tout ce dont nous avons besoin pour réussir cette opération. Quels arguments avons-nous à notre disposition ? Voici les services compris dans votre adhésion :

- SAGA – les données personnelles protégées
- ASSURANCES : vos activités en toute sécurité
- IMMATRICULATION au registre des Opérateurs de voyages : vos sorties en toute légalité
- FORMATION : gestion, rôle des dirigeants, nouveaux panneaux routiers etc....
- OUTILS : listing des adhérents, modèle de statuts, modèle de convention de partenariat

Et aussi le SITE INTERNET, propre à notre Fédération, endroit où vous pouvez valoriser vos actions à la condition, bien sûr, de nous adresser vos articles pour parution.

Tout responsable peut déposer un article auprès de la Fédération Départementale. Choisir de préférence

Les événements à venir donnant envie à d'autres de rejoindre Générations Mouvement avec des activités phares et/ou innovantes.

Privilégiez l'engagement bénévole : témoignages et portraits de bénévoles sous réserve de leur accord.

Prévoir une publication par mois mise en ligne par le comité de rédaction ou la personne en charge du site internet.

Et surtout, l'accueil et la convivialité dans nos Clubs avec en prime le désir de rencontrer et de connaître l'AUTRE. Nous avons trop l'habitude de rester « entre-nous ». ?

Et surtout, l'accueil et la convivialité dans nos Clubs avec en prime le désir de rencontrer et de connaître l'AUTRE. Nous avons trop l'habitude de rester « entre-nous ».

Imaginons que lors d'une manifestation Secteur ou Fédération vous soyez à la table d'un club que vous ne connaissez pas, quelle serait votre réaction ?

Chercheriez-vous à faire connaissance ou bien seriez-vous prêts à quitter la salle ?

Comment accueilleriez-vous de nouvelles personnes qui se présenteraient à la porte de votre salle alors que vous avez déjà commencé à jouer ?

Soyez francs et si vous n'êtes pas sûrs de la qualité de votre accueil, remettez-vous en question.

D'autres arguments : quelques avantages avec votre carte d'adhérent

SACEM : remise de 12%

SIEL BLEU : entre 46 et 50 € TTC selon la durée des séances

CIEL : 30 % de remise sur les logiciels comptables

AUDIKA : 10% sur les prothèses auditives

ASEPT

PRESENCE VERTE

MUTUALIA partenaire qui se trouve avec nous et qui interviendra tout à l'heure

VOYAGISTES qui nous permettent de vous offrir des voyages à des prix intéressants pour les groupes ou pour les individuels

Et surtout nos PARTENAIRES LOCAUX qu'il nous faut étoffer avec votre aide car dans certains secteurs nous n'en avons pas

Ce sera aussi votre mission, mission que vous pourrez déléguer à tous vos adhérents : interrogez vos commerçants habituels, proposez-leur un partenariat avec nous en leur faisant signer le document que vous avez dans votre enveloppe. Puis adressez le document à la Fédération Départementale pour communication à tous.

Que chacun d'entre nous, Présidentes, Présidents, Adhérents acceptent le CHANGEMENT car les Clubs qui grandissent sont ceux qui se font connaître. Les nouveaux retraités sont différents de nous, ils ont du mal à s'engager bénévolement. A nous de les convaincre.

Le rêve que je faisais en 2023 ne s'est hélas pas encore réalisé, je suis entêtée alors je le formule à nouveau en 2024 : « que chacun d'entre-nous recrute UNE nouvelle personne pour son club ».

Mais ce n'est qu'un rêve..... pourtant je reste persuadée que cela pourrait devenir REALITE

GROUPAMA

CE QUE COUVRE MA MUTUELLE SANTÉ

Assistance et services

Des garanties et services spécifiques au contrat de mutuelle santé Groupama inclus dès le niveau 1 :

La téléconsultation médicale : vous bénéficiez sans rien déboursier de 6 téléconsultations par an et par personne assurée en cas de souci de santé. Grâce à notre plateforme de téléconsultation Groupama, vous pouvez 24h/24 et 7j/7 obtenir à distance même depuis l'étranger, l'avis médical d'un médecin généraliste ou spécialiste et la délivrance d'une ordonnance (médicaments, vaccins et analyses) si elle s'avère nécessaire ;

L'assistance santé à domicile : vous pouvez en cas de souci de santé ⁽⁹⁾ bénéficier d'une assistance à domicile (aide-ménagère, garde à domicile, livraison de médicaments ou portage de repas, soutien scolaire, conduite à l'école, prise en charge d'animaux...).

La mise en place d'une téléassistance chez les personnes d'au moins 60 ans est aussi prévue. Enfin, certaines de ces garanties d'assistance profitent aussi à vos ascendants et descendants en cas de besoin même s'ils ne sont pas assurés Groupama (garantie Relaimoi) ;

o **L'assistance santé lorsque vous êtes en déplacement** : si vous êtes malade ou blessé lors de vos voyages, cette garantie prévoit par exemple : l'organisation de votre retour (rapatriement), l'envoi de médicaments, la prise en charge des frais de recherche en mer et en montagne, des frais de descente en traîneau ou en hélicoptère, et en cas d'accident de ski le remboursement du forfait remontées mécaniques. Interventions de l'assistance 24h/24 et 7j/7 ;

o **Le service d'accompagnement** : vous bénéficiez d'un programme d'accompagnement médico-social en cas de maladie, accident ou décès (démarches administratives,...), et si vous êtes une jeune maman une aide vous est apportée à votre sortie de maternité avec l'envoi d'une auxiliaire de puériculture ;

o

Le service « info-santé » : il vous permet l'accès à des informations sur le monde de la santé (par exemple questions médicales saisonnières ou d'actualité, renseignements pratiques sur les médecins et associations de malades à proximité de chez vous).

Nous effectuons pour vous certaines démarches : recherche et envoi à votre domicile d'un professionnel de santé (kinésithérapeute, infirmière...), recherche et réservation d'une place dans un établissement hospitalier...

Optique

Remboursement par notre assurance complémentaire des frais de santé pris en charge par l'assurance maladie ⁽¹¹⁾ :

montures et verres de lunettes simples ou complexes (verres progressifs...) pour enfant et adulte, lentilles de vue correctrices... ; A noter : remboursement par la mutuelle santé Groupama d'une

Remboursement par notre mutuelle santé des dépenses de santé non prises en charge par l'assurance maladie :

chirurgie des défauts visuels (myopie, presbytie, hypermétropie...), lentilles de vues correctrices ;

A SAVOIR :

>> Vous avez la possibilité de ne rien déboursier pour vos achats de lunettes si vous choisissez un modèle d'équipement dans la gamme qui vous est proposée dans le cadre du 100% santé ;

>> En passant par nos opticiens partenaires (réseau Sévéane)⁽³⁾ vous bénéficiez de nombreux avantages : une garantie casse sans franchise, une garantie "satisfait ou échangé" des verres dans les 6 mois suivant l'achat en cas d'intolérance, des verres de qualité et un choix de grandes marques, des remises sur tous les traitements (antireflet, lumière bleue...) les verres, les montures (- 20 %), les lentilles et les accessoires (- 10 %).

INFOS GENERALES

Un nouveau réflexe pour le tri : les biodéchets.

Depuis le 1er janvier, toutes les collectivités devront proposer à leurs habitants une solution pour trier leurs biodéchets, via un point à proximité de chez eux et/ou une collecte séparée.

Le but : alléger les poubelles et produire du compost ou du biogaz.

Hausse du prix du timbre

Le timbre de la Lettre Verte est passé à 1.29 €

La lettre service plus à 2.99 €. La lettre recommandée à 5.36 €. Colissimo France de moins de 250 g à 4.99 €

Offre de leasing pour les véhicules électrique

Depuis le 1er janvier, mes ménages les plus modestes peuvent bénéficier d'une offre de leasing leur permettant de louer une voiture électrique pour 100.00 € par mois

Fini les retraits de points pour les petits excès de vitesse

Les petits excès de vitesse inférieurs à 5 km/h seront uniquement sanctionnés par une contravention allant de 68 à 135 euros en fonction de la zone où l'infraction a été commise.

Les excès de vitesse compris entre 5 km/h et 20 km/h entraîneront le retrait d'un point.

Le permis de conduire dès 17 ans

Il est désormais possible de passer son permis de conduire dès 17 ans. Un moyen d'aider les jeunes, notamment en milieu rural, à gagner en autonomie pour se lancer dans la vie active.

Le bonus réparation boosté.

Le bonus réparation est musclé. Son montant pour cinq appareils du quotidien : lave-linge, lav-e-vaisselle, sèche-linge, aspirateur et téléviseur est doublé, et augmenté de 5.00 € pour plus d'une vingtaine de produits.

Par ailleurs, 24 nouveaux équipements seront éligibles, pour arriver à 73 produits.

Des faux PV, déposés sur les pare-brise

Pour régler cette contravention : scanner le QR code

La gendarmerie de Seine-et-Marne a partagé sur twitter une nouvelle arnaque dont les automobilistes pourraient être victimes, **le faux procès-verbal à régler par QR Code.**

En scannant via leur portable, les utilisateurs tombent sur un site où ils se font aspirer leurs informations personnelles, comme les coordonnées bancaires.

Cette méthode est appelée l'hameçonnage ou encore le phishing

La feuille déposée sur le pare-brise de la voiture se présente de la façon suivante :

« une infraction à la réglementation du stationnement a été relevée à votre rencontre. Vous allez prochainement recevoir un courrier, à l'adresse figurant sur le certificat d'immatriculation du véhicule, un avis de contravention ;

Sur cet avis sont indiquées les modalités de paiement de la contravention. Sur cet avis sont indiquées les modalités de paiement de la contravention.

Il vous est donc possible de régler cette amende en suivant les instructions qui y sont précisées ».

INFORMATION

Une infraction à la réglementation du stationnement a été relevée à votre rencontre.

Vous allez prochainement recevoir par courrier, à l'adresse figurant sur le certificat d'immatriculation du véhicule, un avis de contravention.

Sur cet avis sont indiquées les modalités de paiement de la contravention. Il vous est donc possible de régler cette amende en suivant les instructions qui y sont précisées.

Pour régler cette contravention :

Utilisez l'appareil photo de votre smartphone pour scanner le QR Code situé ci-dessous.

Cliquez sur la notification qui s'affiche pour accéder à la page de règlement et régler votre amende.



VOTRE SANTE : Les Huiles Essentielles

PETIT GRAIN DE BIGARADE

Originaire d'Ase, introduit sur le pourtour méditerranéen au retour des croisades, le bigaradier a des vertus antispasmodiques (douleurs abdominales, thoraciques) et anti-infectieuses.

Puissant rééquilibrant nerveux, relaxant, c'est un concentré apaisant et décontractant par simple inhalation ou en massage.

C'est également un analgique.

LE COU

La douleur provoquée par une contraction des muscles du cou, empêche la plupart des mouvements de rotation et d'inclinaison de la tête.

Quelles huiles essentielles choisir ?

Petit grain de bigarade et lavande officinale.

Pourquoi ca marche ?

Ce sont des huiles essentielles antispasmodiques, décontractantes. Vous conduisez beaucoup, vous passez du temps sur une chaise mal réglée ? Ces huiles vont diminuer les contractures musculaires.

Je m'y mets

Appliquez 3 gouttes de l'une ou de l'autre en massage sur la nuque en insistant bien sur la zone douloureuse.

A faire trois fois par jour.

Conseil : vous pouvez également utiliser ces deux huiles essentielles pour des crampes, qu'elles soient spontanées dans la nuit ou qu'elles surviennent après un effort

GAULTHERIE

Connue des Amérindiens qui l'utilisaient contre les douleurs et fièvres, cette plante a des feuilles qui, si on les brise, dégagent une odeur d'aspirine. Cela est dû aux esters dont est dérivée l'aspirine.

En cas d'allergie à l'aspirine, évitez de l'appliquer pure, car elle peut irriter les peaux sensibles

L'usage interne se fait sur conseil d'un pharmacien

LE GENOU

Le genou est une articulation complexe où se mêlent os, ligaments, tendons, cartilage, ménisque et membrane synoviale.

Quelles huiles essentielles choisir ?

Gaulthérie, gingembre et petit grain de bigarade

Pourquoi ca marche ?

Le gingembre et la gaulthérie, anti-inflammatoires et antidouleur, sont recommandés en cas d'arthrose et de raideur musculaire.

Je m'y mets :

Mélangez 3 gouttes de chacune de ces huiles essentielles à une demi-cuillère à café d'huile de macadamia et massez votre genou matin et soir pendant une semaine.

Conseil

Après une séance de sport ou une grande marche, frictionnez les articulations qui ont été sollicitées (chevilles, genoux) avec les huiles essentielles citées.

Vous pouvez aussi utiliser l'hélichryse des Balkans qui va gérer les micro-hématomes et l'inflammation des articulations.



Bigarade



Gaultherie

JE SOIGNE MES VITRES AU NATUREL

Voici 4 façons efficaces, peu coûteuses et simples pour nettoyer les fenêtres

MODE ECONOMIQUE

Froissez une feuille de journal et trempez-la dans l'eau tiède. Mouillez légèrement vos vitres. Passez la boule de papier comme un chiffon, par petits mouvements circulaires. Changez la feuille dès qu'elle est noire ou détrempée. Le plomb contenu dans les encres fait briller les vitres. Pour un résultat parfumé, vous pouvez ajouter un demi-jus de citron dans l'eau tiède.

POUR CHASSER LES BESTIOLES

Mélangez 25cl de vinaigre blanc et 75 cl d'eau tiède. Versez le tout dans un flacon à pistolet, puis frottez avec une éponge et terminez avec des chiffons propres et secs. L'odeur du vinaigre blanc est un répulsif contre mouches et araignées

Parfumez ce mélange avec 5 gouttes d'huile essentielle de lavande et 5 autres de marron d'inde, toutes deux répulsives et néanmoins agréables.

CONTRE LA SALETE TRES RESISTANTE

Mélangez n verre d'eau très chaude 1/4 de verre de paillettes de savon de Marseille et 50g de blanc de Meudon. Appliquez sur les vitres avec un chiffon ou une éponge. Frottez en faisant de petits mouvements concentriques. Essuyez avec des chiffons secs jusqu'à ce que le blanc sèche et disparaisse. Pour un fini parfait, lustrez à la peau de chamois. Légèrement abrasif, le blanc de Meudon fait briller sans rayer.

COMME UN PRO

Utilisez 1 litre d'eau additionnée de vinaigre (300 ml) ou de savon noir liquide (1/2 c. à café) ou de produit de vaisselle (2 pressions). Imbibez-en une éponge, nettoyez les vitres, puis passez la raclette : commencez en haut à gauche, descendez en la tenant de façon ferme et régulière. Arrêtez à quelques centimètres du bas; essuyez la lame et recommencez en haut en débordant sur la partie déjà faite. Essuyez la raclette à chaque fois. A la fin, passez-là horizontalement dans le bas.



Pour vos prestations traiteur

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

POUR TOUS LES ÉVÈNEMENTS DE VOTRE VIE PRIVÉE

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

ÉGALEMENT

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

POUR TOUS LES ÉVÈNEMENTS DE VOTRE VIE PROFESSIONNELLE

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

Maison
LEONARD
La qualité respectée

Avenue de St-Dié
88000 ÉPINAL

Tél. 03.29.34.31.65

Fax. 03.29.34.84.23

Nouveau site internet :
www.maison-leonard.com

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

REPAS DANSANTS AVEC ANIMATION
sur demande



781934700

ATTENTION AUX PIEGES

Comment reconnaître un numéro surtaxé ?

Les numéros surtaxés font partie des numéros spéciaux ou courts utilisés par les professionnels pour fournir des services (météo, voyance, etc....)

Les **3 types de numéros** pouvant être surtaxés sont :

- * Les numéros spéciaux à 10 chiffres commençant par 081, 082 ou 089
- * Les numéros courts à 6 chiffres commençant par 118

Le coût de l'appel vers un numéro surtaxé est prélevé directement sur votre facture téléphonique.

Les services clients doivent être joignables sans passer par un numéro surtaxé.

Une signalétique mise en place par les professionnels m'informe du prix qui sera facturé

0 825 123 456 (service 0.80 €/mn+prix de l'appel (violet)

Le service est facturé en plus du prix d'appel Normal, jusqu'à 80 centimes par minute, dans la Limite de 24.00 € par appel

0 809 100 114 service gratuit+prix appel

Seul le prix d'un appel normal est facturé (gris)

0 800 134 426 service à appel gratuit

Numéro gratuit aucune facturation (vert)

Le site »surmafacture.fr« est la plateforme d'information consommateur consacrée aux solutions de paiement sur facture gérée par les principaux opérateurs téléphoniques.

Il me permet de connaître de coût et le service proposé par un numéro surtaxé

Comment déjouer les pièges ?

Attention aux SMS ou messages sur mon répondeur

Je peux recevoir un appel,, un SMS ou un message sur mon répondeur d'un numéro commençant 06, 07 ou 90, 01, 02, 03, 04 et 05 me demandant de rappeler un numéro ou de cliquer sur un lien sous prétexte :

- * d'urgence
- * De gain attractif
- * De démarches administratives
- * De colis à retirer

Avant toute chose, je me renseigne sur le numéro et sa tarification en consultant l'annuaire inversé :

www.surmafacture.fr

Attention sur internet au « Click to Call »

En faisant une recherche sur internet (médecin vétérinaire, administration etc...) on peut vous proposer de cliquer sur un numéro pour appeler directement

Avant toute chose, je me renseigne sur le numéro et sa tarification. Toutes les informations pratiques sur les numéros spéciaux sont disponibles sur le site

www.surmafacture.fr

Attention aux abonnements Internet

En naviguant sur internet, vous pouvez cliquer sans faire attention sur un bouton qui vous abonne à, un service payant. Cela peut arriver à la suite de nombreux clics qui réduisent votre vigilance.

Le coût sera prélevé directement sur votre facture téléphonique grâce à Internet+, la solution de paiement proposée par les opérateurs téléphoniques.

Elle permet de régler des services digitaux (VOD, musique, jeux...) sans fournir ses coordonnées bancaires en étant prélevé directement sur sa facture téléphonique. Vous pouvez être facturé jusqu'à 300 €/mois pour plusieurs abonnements Internet+

Les bons réflexes

Attention aux numéros inconnus :

- * Jenecliquepasx
- * Jenerappellepas

Si j'ai un doute sur un numéro, je consulte l'annuaire inversé

J'apprends à reconnaître la signalétique tarifaire des numéros surtaxés

Pour signaler un problème de consommation avec un professionnel et me renseigner sur mes droits,

Je dépose un signalement sur

signal.conso.gouv.fr

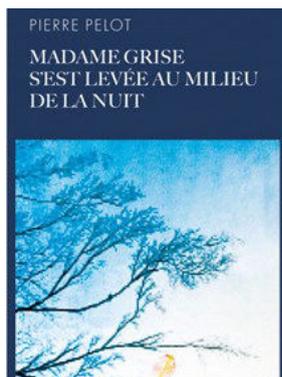
LITTÉRATURE et INFOS



Frédéric Ploussard

TOUT BLANC C'est décidé, elle part. Blanche refuse d'être l'énième victime d'un féminicide. Tant pis si ce départ lui fait mal, ce ne sera pas pire que les coups qu'elle encaisse. Elle va retrouver son frère à Bourgevel. C'est là, dans la station huppée, qu'un chercheur a inventé un tissu thermorégulé à dix-neuf degrés, décliné en une ligne de vêtements idéaux par... 7

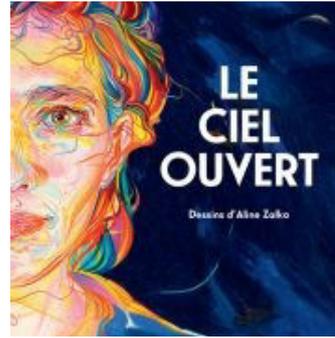
Humour corrosif et imagination débridée, bienvenue dans le cauchemar blanc



« Madame Grise s'est levée au milieu de la nuit
Madame Pluie
Elle n'a pas le sommeil très lourd, elle ne dort pas beaucoup
Plic et plic et tip et toc et plic et plic
Écoutez-la marcher sur le toit, à petits pas pointus sur ses talons aiguilles... »

Entre les gouttes de cette chanson de la pluie, une averse d'autres refrains, des *Murmures à chanter*, de la *Cipaille aux Tartines*, des *Recettes d'une Insoutenable gravité*. Noël ! chante la pluie quand elle neige, au rythme de *Folles et joyeuses plaintes*, des *Histoires* qui roulent et cascaden au vent gentil, *Nightmare forever* et *Porte close* et puis *Les Loups*. Et puis les loups viendront...

Pierre Pelot



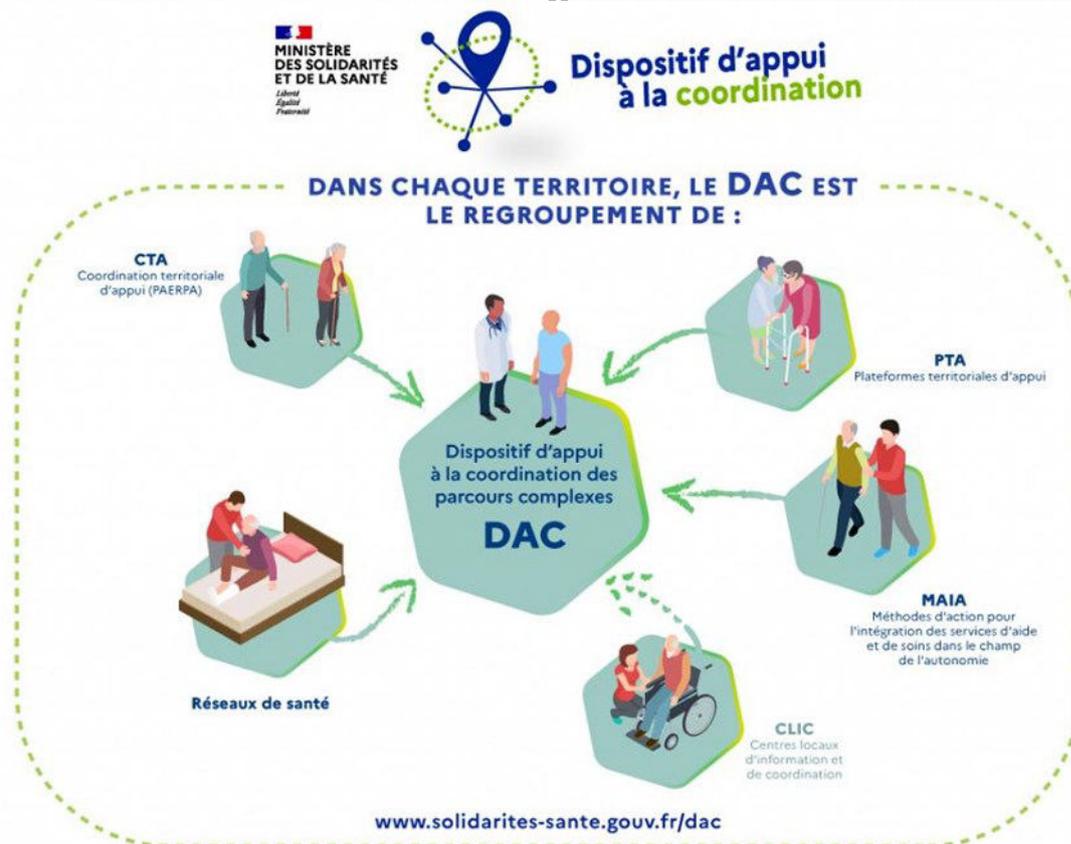
Je vous souhaite d'être follement aimée", écrivait André Breton. Dans ce recueil de poèmes qui constituent autant de microfictions incandescentes, publiées au fil des années sur Instagram, **Nicolas Mathieu** dessine les visages de cet amour fou et donne à voir un monde de coïncidences, d'analogies et de banalités transformées en trésors : les villes entrevues, la mer, les rencontres et les commencements, le désespoir et les joies, le bonheur intenable, les saisons, les matins au lit et les dîners avortés, les gueules de bois, l'attente, la désertion, l'enfance et la fin qui viendra.



Un rêve avorté, des secrets bien gardés, un vieil homme bougon et de la neige, beaucoup de neige... les ingrédients qui participent à la réussite de Malamute.

Qu'on se le dise **Jean-Paul Didierlaurent** est définitivement un merveilleux conteurs. »

DISPOSITIF D'APPUI A LA COORDINATION



Une solution pour les personnes âgées en difficultés multiples vivant à domicile : s'orienter vers le Dispositif d'appui à la coordination (DAC).

Les dispositifs d'appui à la coordination sont structurés à un échelon départemental et interviennent quel que soit l'âge, la pathologie ou le handicap de la personne.

Le DAC est un point d'entrée unique et gratuit pour les professionnels et structures qui font face à des personnes en situation de santé et de vie complexes pour favoriser le maintien à domicile.

Il s'agit d'informer et d'orienter les professionnels, les patients et leur entourage vers les ressources adaptées en juxtaposant :

- * L'écoute de la demande et l'évaluation des besoins,
- * Une orientation vers les ressources les plus adaptées
- * Un appui dans les démarches administratives.

Tout en veillant au respect du projet de vie du patient.

Son intervention est sollicitée par des professionnels pour l'entrée ou la sortie des établissements de santé, le médecin traitant est le plus souvent à l'origine de la demande, il est toujours informé.

Les sorties d'hospitalisation lorsque les enfants habitent loin, l'hospitalisation et le retour de l'aidant d'une personne en perte d'autonomie à domicile sont, par exemple, des situations qui peuvent être accompagnées efficacement.

Les DAC disposent d'antennes au sein du département afin que des équipes soient au plus près des populations concernées et puissent prendre en compte les spécificités locales

Pour entrer en relation avec le DAC il faut privilégier l'intervention du médecin traitant du patient concerné ou le service social de l'établissement s'il s'agit d'une sortie d'hospitalisation.

Un certain nombre de régions ont mis en place un numéro d'appel qui permet une orientation rapide vers le secteur géographique approprié.

LES « FRANCE SERVICES » vous facilitent la vie

25 « France Services » sont aujourd'hui dans les Vosges et couvrent l'ensemble du territoire.

A moins de 20 minutes de chez eux, les Vosgiens peuvent, désormais, effectuer la plupart des démarches administratives du quotidien.

Dans ces maisons, les usagers bénéficient d'un accueil de proximité 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 près 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 notamment à Neufchâteau, Châtenois, Bruyères, Le Thillot, Gérardmer, Girancourt, Epinal, Mirecourt, Lépanges-sur-Vologne, Vincey.

Emploi, santé, famille, impôts

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

Un projet partagé

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

Celui-ci a permis d'attendre 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.



HOMOPHOBIE AU TRAVAIL

1. DE QUOI PARLE-T-ON ?

Hémophobie : Méconnaissance et préjugés entraînant moqueries, violences ou évitement d'une femme ou d'un homme en raison de son homosexualité.

Discrimination : Traitement défavorable d'une personne liée, par exemple, à son orientation sexuelle. La discrimination peut être intentionnelle ou non.

Exemple : refus d'embauche ou de formation, absence d'évolution de carrière, inégalités salariales, placardisation, licenciement

Un harcèlement lié à l'orientation sexuelle constitue une discrimination.

2. PREVENIR LA TRANSPHOBIE

Les personnes transsexuelles et transgenres vivent un profond décalage entre le sexe assigné à la naissance et le sexe qu'elles revendiquent

Depuis 2022, elles sont explicitement protégées contre des discriminations et le harcèlement liés à l'identité sexuelle.

Est discriminatoire et donc nul le licenciement intervenu suite à l'annonce par le salarié de son choix de changer d'apparence physique et de sexe

3. POURQUOI EN PARLER ?

L'orientation sexuelle : une affaire pas si privée.

La vie personnelle n'est pas absente du lieu de travail. On raconte son week-end, on organise des repas où les conjoints sont invités

Or, près d'un salarié sur deux estime que l'annonce de son homosexualité par un ou une collègue contribuerait à mettre mal à l'aise le reste du personnel.

TAIRE SON HOMOSEXUALITE

67% des personnes homosexuelles souhaitent ne pas être visibles sur leur lieu de travail par crainte des conséquences négatives.

Cacher son homosexualité est une manière de se protéger, mais cela implique le renoncement à ses droits

Lorsque la direction de l'entreprise prend des mesures contre l'homophobie, le développement est facilité et le risque de discrimination diminué.

. TOUS ACTEURS

Dans l'entreprise ou l'administration

- * collègues
- * Hiérarchie
- * Délégués du personnel, représentants
- * Elus syndicaux
- * Instances représentatives du personnel
- * Ressources humaines
- * Employeur

EN EXTERNE

- * Médecine du travail
- * Prévention
- * Inspection du travail
- * Associations LGBT
- * Organisations syndicales
- * Défenseurs des droits

Les lesbiennes peuvent être exposées à une double discrimination : sexisme et homophobie

Pour s'informer sur les droits

Sur le site www.defenseurdesdroits.fr

Téléphone 09.69.39.00.00

Pour saisir le Défenseur des droits

www.defenseurdesdroits.fr rubrique « saisir »

Ou

www.defenseurdesdroits.fr rubrique « contacter votre délégué »

Par courrier

Le Défenseur des Droits

7, rue Saint Florentin

75409 Paris cedex 08

COMMENT RECONNAITRE LES BONS CHAMPIGNONS

Leurs caractéristiques doivent absolument concorder : aspect général (mince ou trapu, couleur), forme et composition du chapeau

(taille, couleur, aspect, toucher, mais aussi présence de lamelles, de tubes, d'aiguillons), forme et composition du pied (anneau, volve)

La morphologie des champignons prend des formes très variées.

Chapeaux : ils peuvent être ronds et convexes (cèpe), aplanis (langue de bœuf), pointus (morille), en entonnoir (chanterelle), en cloche (mousseron). Ces chapeaux peuvent être recouverts d'une fine pellicule ou de verrues.

Sous le chapeau : certains champignons possèdent des lamelles (mousserons), d'autres des aiguillons (pieds de mouton), d'autres enfin des lames (chanterelles)

Pieds : ils possèdent parfois un anneau qui entoure leur sommet ou leur base (orange), une volve, sorte de reste d'un voile qui enveloppait le champignon à sa naissance et qui s'est déchiré lors de la croissance

Apprendre pour mieux les connaître

Il existe un seul moyen de reconnaître les bons champignons : apprendre à les reconnaître.

Attention, ne récoltez pas les champignons dont vous n'êtes pas sûr. Si vous avez la moindre hésitation, si toutes les caractéristiques indiquées ne sont pas présentes, ne prenez pas de risques inutiles : montrez votre récolte à des spécialistes



Le Cèpe de Bordeaux

Le bolet
Tête de nègre



Clavaire jolie

Cortinaire majestueux



Pleurote de l'Olivier

Paxille enroulé



Girolle

Amanite phalloïde



LA TENSION ARTERIELLE

Près d'un adulte sur cinq a une tension artérielle trop élevée. On parle d'hypertension artérielle. C'est un facteur de risque cardiovasculaire (maladie du cœur et des vaisseaux) qui, associé au diabète, aggrave ce risque.

L'hypertension artérielle n'entraîne généralement aucune gêne ni douleur. Il est donc essentiel de vérifier régulièrement sa tension avec son médecin, d'autant qu'il est possible d'agir pour la contrôler.

Qu'est-ce que la tension artérielle ?

La tension artérielle correspond à la pression exercée par le sang sur la paroi des artères. Quand le cœur se contracte, il renvoie le sang dans les artères pour apporter l'énergie et l'oxygène à tout l'organisme.

Au fil de la journée, la tension artérielle varie : plus basse pendant le sommeil, elle augmente pendant la journée et, par exemple en cas de stress ou d'activité physique.

Pourquoi l'hypertension artérielle augmente-t-elle le risque cardiovasculaire ?

Les artères les plus touchées sont celles du cœur, des membres inférieurs et du cerveau.

Avec le temps, l'hypertension augmente le risque d'infarctus du myocarde, d'artérite des membres inférieurs ou encore d'accident vasculaire cérébral.

L'hypertension altère aussi les petits vaisseaux sanguins. Le risque de complications du diabète au niveau des reins ou des yeux est alors plus important.

Le diabète et l'hypertension artérielle : deux facteurs de risque cardiovasculaire

L'association de plusieurs facteurs de risque augmente le risque cardiovasculaire

Comment la tension artérielle est-elle mesurée

Votre médecin mesure votre tension à chaque consultation après un repos de quelques minutes. Avec un diabète sans complication, **il est recommandé de maintenir une tension artérielle inférieure ou égale à 14/8,5 mm hg**

La tension artérielle : deux chiffres à retenir

Votre tension artérielle comprend deux chiffres

- * le premier, le plus élevé, correspond à la pression dans les artères quand le cœur se contracte. **C'est la tension artérielle systolique**
- * Le second correspond à la pression dans les artères entre deux contractions du cœur. **C'est la tension diastolique.**

En pratique, que puis-je faire ?

- * Je pratique une activité physique adaptée à ma situation
- * J'adopte une alimentation équilibrée et limitée en sel
- * Si j'ai un traitement pour ma tension artérielle, je prends chaque jour les médicaments prescrits
- * Si je fume, j'envisage d'arrêter.

Les facteurs de risque cardiovasculaire

Une tension artérielle élevée augmente le risque cardiovasculaire. Pour prévenir les risques d'apparition de complications, je peux agir sur :

- * la tension artérielle
- * Le tabagisme
- * Le taux de « mauvais » cholestérol (LDL)
- * L'équilibre de mon diabète (atteindre mon objectif d'hémoglobine glyquée HbA1c).

Je suis d'autant plus vigilant si :

- * je suis un homme de plus de 50 ans
- * Je suis une femme de plus de 60 ans
- * J'ai des antécédents familiaux d'AVC avant 45 ans
- * J'ai des antécédents familiaux de maladies cardiovasculaires avant 55ans chez le père ou avant 65 ans chez la mère
- * J'ai de l'albumine dans les urines

TOURISME : ESPRIT BORD DE MER

A Bouzey et à Saulxures c'est surprenant mais c'est bien réel : les berges des plans d'eau vosgiens distillent une véritable ambiance balnéaire.

Et il suffit d'un rien pour s'imaginer maritimes le doux clapotis de l'eau, le léger souffle de vent, les joyeux rires d'enfants.

Excepté l'incontournable lac de Gérardmer deux autres sites de plaine et de montagne valent vraiment le détour.

BOUZEY, Ivre de nature

En périphérie d'Epinal, le lac de 127 hectares qui sert de réservoir au canal de l'Est s'affirme site multi-facettes, tourné vers les plaisirs issus de l'eau, de la magistrale nature environnante et des animations festives proposées durant l'été.

Point d'orgue des réjouissances : la promenade de 7km pour faire le tour du lac au plus près de la nature, entre chemins bucoliques et forêt ombragée, parfois même au-dessus de l'eau

Le long du sentier, une signalétique pédagogique invite à s'instruire sur les spécificités écologiques des lieux. L'été le site vibre au rythme de joyeuses animations

LA TOURBIERE DE LA COMTESSE

Tout proche de Bouzey, une tourbière protégée s'impose comme un lieu d'exception, où une flore de milieux extrêmes trouve un idéal terrain d'expression.

Libellules et amphibiens y offrent un magnifique ballet aérien et aquatique



SAULXURES, repu de loisirs.

C'est entre Remiremont et La Bresse, sur la commune de Saulxures sur Moselle, qu'on peut venir goûter aux propositions d'une base de loisirs qui se déploie sur 23 hectares

Une bulle verdoyante ouverte à moult activités pls ou moins toniques.

Ici on vient profiter d'un vaste plan d'eau, d'une belle plage de sable et d'une étendue gazonnée, mais aussi s'adonner à sa passion pour la pêche

On peut également louer vélos, rosalies, pédalos, canoés et goûter aux joies de l'escalade et du tir à l'arc

Les alentours du site invitent à la pratique de la randonnée pédestre ou VTT, de l'équitation ou du parapente.



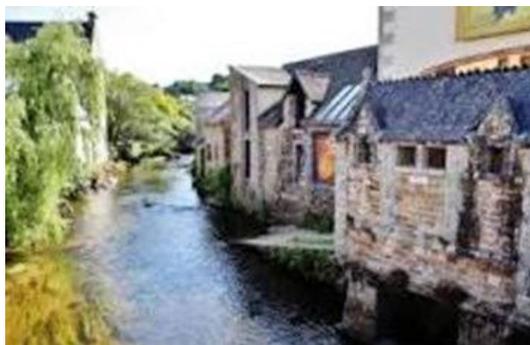
A moins que l'on préfère goûter aux traditions locales en allant pousser la porte d'une chèvrerie, d'une fromagerie artisanale, d'un producteur et d'un Musée du bois pour un beau tour d'horizon des métiers et des outils anciens.



VOYAGES 2025

VILLAGE CLUB DE PORT MANECH

Du 21 au 28 Juin 2025



VILLAGE CLUB DE CARQUEIRANNE

Du 30 Août au 6 septembre 2025



L'OUEST AMERICAIN

Du 23 Septembre au 4 Octobre 2025

