



JANVIER 2020

Bonjour à toutes et tous,

Après un bel été particulièrement chaud, difficile à supporter pour bon nombre d'entre nous ! l'automne est arrivé et nous apporte enfin cette pluie bienfaisante et indispensable à la nature et à toute vie. Depuis la rentrée nous avons repris les réunions, afin d'élaborer un programme d'activités, de rencontres conviviales et d'informations, dont vous trouvez un aperçu dans ces pages.

Une nouvelle année s'ouvre, nous vous la souhaitons des meilleures, puis espérons vous apporter satisfactions dans nos projets.

*** N'oublions pas cette année 2020 les élections municipales qui se dérouleront les 15 et 22 mars**

Appel de Cotisation 2020

Nous rappelons que la cotisation reste inchangée à **22€ pour l'année 2020**. Elle sera encaissée en **Janvier 2020** par les responsables qui distribueront la lettre d'informations



*** Retenez déjà ces dates :**

le dimanche **2 février 2020** la galette des rois aura lieu à Paulx

Le dimanche **5 avril 2020** se déroulera notre « Assemblée Générale » à Machecoul

*** Les points dimanche 2020** le **19 janvier**,
1^{er} mars, **17 mai**, **23 août**, **13 septembre**,
8 novembre et **6 décembre**.

D'autres dates de sorties vont également s'y ajouter en juin et juillet

*** Retour sur nos rencontres**

Le 14 Juillet dernier : Journée à Passay

Les vacances Les rues sont désertes.... Les villages semblent endormis.

Les sites touristiques débordent d'activités.

Nous aussi, avons besoin de nous évader au moins une journée.

Ce dimanche, nous avons rendez vous au resto « Comme à la maison » à St Philbert de Grandlieu. Bien accueillis, nous profitons d'un bon repas, un moment heureux de convivialité et de partage.

La chaleur est au rendez-vous.

Nous partons vers l'agréable site de Passay, pour la visite de « La Maison du Pêcheur » un point de vue unique sur le « Lac de Grandlieu » et les coutumes de ses riverains, typique des rites d'autrefois, et pour certains, pas si éloigné que cela, car ils reconnaissent des visages familiers et des coutumes vécues.

*** L'aquarium et le salon des techniques**, nous fait rencontrer grâce à ses 15 aquariums (10000 litres) la flore du lac, la faune aquatique avec ses poissons d'eau douce. En particulier la célèbre « Anguille » qui peut être dégustée dans le petit restaurant à proximité, où lors de la « Fête du Lac ».

Le salon des techniques présente les bateaux traditionnels et outils de pêche anciens et ceux utilisés de nos jours par les pêcheurs professionnels en activité.

*** Le musée** : Lieu de ressources ethnologiques du village, cette partie du musée retrace l'histoire et la vie quotidienne des passis des années 1930 à 1970. La vie au bord du lac, les activités et fêtes traditionnelles, les relations des pêcheurs avec les riverains du lac, la naissance de la société

coopérative, la chasse, le tressage des joncs, l'agriculture.

Enfin pour les plus agiles et les habitués de marche ou d'escalade, accédez à :

***La tour panoramique** située dans un agréable jardin de détente agrémenté d'un bassin pédagogique (amphibiens, flore) la tour du haut de ses 12 mètres, munie d'optiques binoculaires professionnelles elle offre une impressionnante vue sur le plus grand lac naturel de plaine et sa réserve protégée.

Sur ce site à proximité de l'aéroport, les avions nous rasant les cheveux !!!

Ce pendant chacun prend son temps, on ne pense pas à quitter les lieux.

Nous avons passé une agréable journée, sur un site reposant.

Au 14 juillet 2020.

PS : Donnez nous des idées !!!



FOCUS sur notre la journée du 6 octobre 2019 – à ST ETIENNE DE MER MORTE

Madame Marie-Thérèse JOLLY responsable du CCAS nous a fait l'honneur de sa présence.

73 adhérents ou personnes intéressées par cette rencontre étaient présentes, dont la majorité a participé au repas et aux activités de l'après midi.

Sujets abordés par Madame Flore LECHENAULT Psychologue et Hypnothérapeute.

Réflexion sur vieillir et prendre soins de soi

Tout au long de sa vie, dès sa naissance, l'homme est en perpétuel changement. L'une des plus grandes difficultés qu'il rencontre est ce que l'on appelle la permanence identitaire : Rester soi quand tout en soi et autour de soi change et évolue. Bien que l'évolution de l'homme soit permanente, il existe des moments où ces changements sont plus importants et l'on

parle souvent de « crise » : crise d'adolescence, crise de la quarantaine, crise du vieillissement. On parle de **crise identitaire** car les changements physiologiques sont plus marqués et se répercutent sur l'état psychologique. C'est aussi des moments particuliers où le statut social évolue, ils demandent beaucoup d'adaptation.

Vieillir, c'est le corps qui s'adapte pour continuer à vivre plus longtemps. Changements physiologiques, qui se voient d'autres non (la couleur des cheveux). La marche n'est plus la même, le sommeil change (il devient plus haché, ce n'est pas la quantité de sommeil mais sa répartition), la force musculaire diminue, un corps qui a besoin de plus de temps pour faire en toute sécurité. Changements dans la sensorialité : l'ouïe, l'odorat, le goût => peut-être l'occasion de changer : ne plus manger des plats complexes aux goûts mélangés, manger autrement pour conserver le plaisir même si ce n'est plus les mêmes choses.

Les capacités intellectuelles baissent à partir de la cinquantaine. La mémoire évolue notamment, on a besoin de plus de temps pour retenir une information (les changements sensoriels peuvent jouer aussi). Il est important de continuer à avoir une certaine stimulation de nos capacités intellectuelles mais s'obliger à faire des mots croisés alors qu'on déteste ça n'est pas du tout efficace. **Le plus important dans la stimulation cognitive c'est de faire quelque chose qu'on aime**, sinon ça ne sert à rien. Il existe un effet d'expertise : les personnes âgées sont plus efficace que les jeunes dans des activités qu'elles font depuis longtemps, elles sont expertes par la répétition.

Il existe une plasticité neuronale même en vieillissant : le cerveau est capable de compenser, d'activer de nouveaux circuits neuronaux pour remplacer ceux qui ne fonctionnent plus.

Bien vieillir c'est bien vivre avec ces changements. Ce n'est pas continuer à vivre comme à 40 ans, c'est se sentir bien trouver les choses que je peux faire et qui me font plaisir en

tenant compte de mon corps, de mes possibilités, De la même manière qu'à 10 ans on apprécie et on ne fait pas les mêmes choses qu'à 40, à 40 on ne vit pas comme à 80. **Discours faussé de la société** qui semble dire que pour bien vieillir il ne faut pas vieillir, il faut rester jeune. C'est tout l'inverse, **c'est continuer à être soi, à vivre en accord avec son corps et à faire ce qui me convient le mieux de la manière qui me convient le mieux.** Parfois ça va être continuer une activité comme avant par exemple je vais chercher mon pain en vélo tous les jours, d'autres fois ça va être adapter une activité à mes nouvelles possibilités cf continuer la marche mais au lieu d'1h30 c'est deux fois 30 min de marche et parfois c'est découvrir de nouvelles choses : je viens de découvrir le chi gong.

Voir l'avancée en âge comme mon corps qui s'adapte au temps qui passe et pas le temps qui me change peut aider à mieux le vivre, être dans une certaine dynamique. L'importance de notre regard sur les choses = aller bien, être heureux ce n'est pas qu'il ne nous arrive jamais rien c'est continuer à se sentir bien malgré ce qui nous arrive.

Avec tous ces bouleversements et cette crise identitaire, nos besoins évoluent et la manière de prendre soin de soi également.

Comment prendre soin de nous.

Pour savoir ce que l'on peut faire pour l'autre, il faut le connaître. C'est pareil pour soi, le présumé à prendre soin de soi = se connaître.

Est-ce que je me connais bien, je sais ce qui est bon pour moi ? Mes besoins ?

Voir l'avancée en âge comme mon corps qui s'adapte au temps qui passe et pas le temps qui me change peut aider à mieux le vivre, être dans une certaine dynamique. L'importance de notre regard sur les choses = aller bien, être heureux ce n'est pas qu'il ne nous arrive jamais rien c'est continuer à se sentir bien malgré ce qui nous arrive.

Avec tous ces bouleversements et cette crise identitaire, nos besoins évoluent et la manière de prendre soin de soi également.

En conclusion pour prendre soin de soi : nécessité de se connaître soi-même et donc de prendre le temps de s'interroger

Ce questionnement est beaucoup plus important et pertinent que des recettes toutes prêtes ***dispensées par les livres, les coachs et les médias :***

Qu'est ce qui est important pour moi dans une journée

Quelles sont toutes ces choses que je fais et qui me font du bien ?

Quand est ce que je sens que c'est calme en moi, tranquille ?

Qu'est ce qui est important pour moi quand je suis avec quelqu'un d'autre ?

Ce n'est pas à la société de décider de ce qui est bon pour moi. Je suis le mieux placé pour le savoir.

Accepter et accueillir ses émotions c'est aussi prendre soin de soi.

Gérer ses émotions : ça s'apprend. Reconnaître que ce que je vis physiologiquement est une réponse de mon corps à la situation. Permet d'apaiser notamment les angoisses.

Chaque émotion est un message de notre corps, il nous indique un besoin, à nous de l'identifier et d'y répondre (parfois la réponse n'est pas en lien avec le besoin).

Peur : besoin de sécurité et protection,

Tristesse : besoin d'être consolé,

Colère : Besoin d'un changement dans la relation, d'être entendu...

Il n'y a pas d'émotions négatives, elles sont agréables ou désagréables mais elles ont toutes un rôle à jouer. Elle nous donne l'opportunité de prendre soin de nous en nous connaissant mieux.

***Le Bonheur :**

Est quelque chose qui se multiplie quand il se divise. Nous ne sommes pas chargé d'alourdir la route des autres mais de les accompagner surtout lorsque la route se fait dure pour eux.



Informatique

Découverte et apprentissage informatique, les cours ont débutés le 16 avril 2019, 5 personnes suivaient régulièrement chaque mardi jusque fin juin . Une autre s'est ouverte le 5 novembre, 9 personnes de différents niveaux y participent. D'autres sessions auront lieu à l'avenir.
Information et inscription au 02 40 78 53 89.

***Nos Points Dimanche** : depuis le 15 septembre, 20 octobre, 17 novembre, 8 décembre. Le restaurant « La Croix Verte » 77, rue Ste Croix à Machecoul nous accueille pour le repas (autour de 12 €). **Dans tous les cas s'inscrire 8 jours avant la date prévue. Au 02 40 78 53 89**



Histoires pour sourire

Un vacancier raconte à son ami : ma voiture à heurté un dromadaire dans le désert. Il n'y a pas trop de dégâts ? Ma voiture n'a rien mais le dromadaire s'en est tiré avec une bosse !!!



* Chef, chef ! il y a eu un vol au supermarché cette nuit ! on a volé 200 cartouches de cigarettes et 150 kilos de carottes !

Bien , et vous avez des soupçons ?

Ben ouais, on recherche un lapin qui tousse !

&&&&

***Devinette**

Quel est le comble de la politesse ?

C'est de frapper à la porte du frigo avant de l'ouvrir.

LES DROITS

LA CMU COMPLEMENTAIRE DEVIENT SOLIDAIRE

A partir du 1^{er} novembre 2019, la CMU-C et l'ACS fusionnent pour devenir la « complémentaire santé solidaire » Elle est gratuite si vos ressources annuelles ne dépassent pas **8951€** par an pour une personne seule et **13426€** pour un couple.

Si vos ressources sont comprises entre **8951€ et 12084€** pour une personne seule (entre **13426€ et 18126€** pour un couple), il vous sera demandé une participation qui varie en fonction de votre âge au 1^{er} janvier de l'année d'attribution. Si vous avez entre 60 et 69 ans, il vous en coûtera 25€ et 30€ à partir de 70 ans. Renseignez- vous auprès de votre de votre caisse d'assurance maladie ou sur www.cmu.fr Décret 2019-621 du 21 juin 2019, Décret 2019-623 du 21 juin 2019, JO du 23 juin 2019. (Source revue mensuelle NOTRE TEMPS novembre 2019)

***Pour info le tarif horaire du SMIC** est fixée au 1er janvier 2019 à 10,03€ /l'heure soit 1695.07€ /mois pour 169 heures.

PS : Si vous constatez des accros dans la mise en page. Veuillez nous accorder votre bienveillance.