

Flash-info
Décembre 2022

Le Mot du Président,

LA SANTE : UN TRESOR A PRESERVER

S'il est un élément de la vie sur lequel tout le monde s'accorde, c'est bien celui de la santé. En effet, ne dit-on pas : "Quand on a la santé, tout va" ou bien encore : "La santé est la plus belle des fortunes »

Mais alors que pouvons-nous faire pour l'entretenir voire même l'améliorer ? Des solutions simples sont à la portée de tous.

Pensons tout d'abord à l'**alimentation**, ou autrement dit la santé dans mon assiette : manger de tout modérément et le corps dispose de tous les éléments nutritifs dont il a besoin. Nos précieux produits du jardin familial sont recommandés à notre santé.

Bouger et marcher : le sport bien-être, chacun à son rythme pour activer et oxygéner toutes nos cellules - y compris cérébrales.

Etre en **relations sociales**, échanger et participer à des projets collectifs utiles au plus grand nombre. C'est motivant, positif et sain.

Rêver, jouer et s'amuser constituent également des leviers favorables à la santé. Activons-les et pensons aussi à nous reposer.

Je vous souhaite enfin une bonne santé et de très belles fêtes de fin d'année conviviales et chaleureuses.

Claude GABORIAUD

Nos contrats « Complémentaire Santé » MUTUALIA

Nous avons souscrit 2 contrats de Groupe avec MUTUALIA « Bien Etre » et « Sécurité »

- Actuellement, 272 personnes en bénéficient (186 adhérents et 86 conjoints)
- Les conditions d'accès sont sans limite d'âge, l'obligation étant d'adhérer à notre association.
- Les tarifs sont fixés par rapport à l'âge de 67 ans (avant 67 ans et à partir de 67 ans).

Ci-joints ces 2 contrats avec leurs garanties 2023 et leur coût.

LES TEMPS FORTS DE 2022 :

Loisirs, séjour et voyage, rencontres conviviales et culturelles.



Une tradition de notre association

Cette journée a connu comme à l'accoutumée un franc succès et les 111 participants ont eu le plaisir de se retrouver.

Avant de se mettre à table le midi, 2 groupes de randonneurs ont parcouru quelques kilomètres accompagnés de Luc ROBIN et de Gilles MARTEL.

L'après-midi a permis aux beloteurs et aux joueurs de pétanque de passer un bon moment.

Nous vous donnons rendez-vous en mai 2023.

Une belle journée champêtre à la Michaudière à Juvigny sous Andaine (Orne) a ravi les 45 participants. Pour commencer, la projection d'un film a permis un petit retour en arrière dans la vie rurale pour nos visiteurs. S'en est suivi un moment de temps libre pour découvrir les installations avant de se retrouver autour d'un repas consistant mais néanmoins gastronomique. Ensuite est venu le moment d'assister au spectacle équestre. La partie pédagogique de cette journée a été assurée par Jean DINARD, propriétaire des lieux depuis 1984, un passionné dont l'ambition première est de redonner ses lettres de noblesse au cheval de trait et de contribuer à la préservation des différentes races.

La MICHAUDIÈRE, 2 juin 2022



SEJOUR à OBERNAI du 18 au 25 Juin 2022

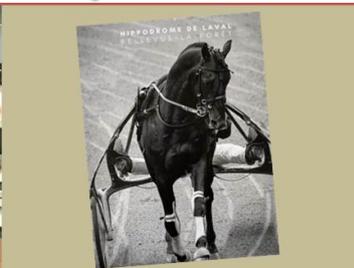


Le groupe de 40 participants a découvert les trésors de l'Alsace du 18 au 25 juin 2022.

Cette semaine a permis de voir ou de revoir des sites en autres comme Strasbourg, Gertwiller la capitale du pain d'épices, Sélestat, Ribeauvillé, Riquewihr, Colmar et le château du Haut KOENIGSBOURG...Des participants revenus avec des souvenirs plein la tête et satisfaits de leur séjour.



Soirée hippodrome le 1^{er} septembre 2022



Un essai transformé !

Une soirée innovante qui a rencontré un franc succès. Le groupe de 75 participants a été accueilli par le régisseur, puis une personne du PMU a expliqué les différentes façons de jouer. La soirée s'est déroulée d'une façon conviviale autour d'un cocktail dînatoire tout en assistant au spectacle des courses sans doute en misant...et en gagnant peut-être aussi !

Le 15 septembre, le groupe de 40 personnes s'est envolé pour **VENISE « La Sérénissime »** et ses visites incontournables, la Place St Marc et la basilique, le pont des soupirs, le Rialto sans oublier la balade en gondole. Venise se situe au centre de la lagune et est parcourue par 118 petites îles, le groupe a visité 3 d'entre elles, BURANO avec ses jolies petites maisons colorées, MURANO où se trouvent les verriers pour terminer par TORCELLO. Avec le soleil, le voyage s'est poursuivi par la découverte de VERONE, le lac de Garde, le lac majeur et les îles BORROMEES, BERGAME, PADOUE pour terminer à TREVISE « si vous la voyez, vous en tombez amoureux ».



La « Sérénissime » Venise et les lacs italiens du 15 au 22 septembre 2022



Un franc succès pour notre concours de belote annuel du 19 octobre 2022, organisé conjointement avec l'amicale du Crédit Agricole.

Cette année, 56 participants passionnés se sont retrouvés dans une ambiance conviviale après l'épisode Covid.

Les résultats de ce concours sont les suivants :

Les 5 premiers du classement
 Michel DUVACHER de Craon (CAM), Agnès LANDAIS de Quelaines (MSA), Jacqueline VALLÉE d'Entrammes (MSA), Odette DOBAIRE d'Astillé (MSA), Gaston BETTON de Mayenne (CAM).

Merci à tous pour ce bon moment et nous vous donnons rendez-vous pour 2023.





Le 29 novembre 2022

Une soixantaine de personnes a assisté à la conférence « un éclairage sur l'Ukraine » animée par Jean-Claude JEROME. Grâce à ses recherches, il nous a montré que l'Ukraine a une histoire longue et indissociable des empires et pays voisins, que sa géographie de plaine en fait un territoire propice aux invasions. Ces réalités nous font mieux comprendre les réalités d'aujourd'hui.

Le calendrier des Activités 2023 prévues à ce jour

Le 2 Mars 2023 notre réunion annuelle

Elle se déroulera à la MSA en présence de Madame Marie-Christine CHAMBE, Nouvelle Présidente Nationale d'INITIATIV'Retraite. L'invitation officielle vous sera adressée en Janvier.



- **Concours de belote le 6 février** salle du Tertre à LAVAL (flyer joint)
- **Journée conviviale en mai à l'Hippodrome de Bellevue la Forêt**
- **Découverte de la Touraine le 6 juin** (flyer joint)
- **Voyage en SLOVENIE- CROATIE du 26 Septembre au 3 octobre** (flyer joint)
- **Séjour à PORT BAIL du 23 au 29 Septembre,**
Il reste des places : s'inscrire auprès de Jean Yves BEUCHER (06 88 37 12 07)
ou Georges HEUVELINE (06 86 37 87 93)

A l'étude

• **Sortie dans la Forêt de Bercé**

Située dans la Sarthe au nord du petit village de Jupilles, elle est connue pour ses grands chênes de l'époque de Colbert utilisés aujourd'hui pour la tonnellerie et la charpente de Notre Dame. Dans ce bourg est implanté un grand musée de l'homme et de la forêt ou CARNUTA (en souvenir des Carnutes tribu gauloise).

Proposition d'un Atelier Numérique

Vous voulez vous familiariser avec votre tablette ou votre smartphone, vous connecter au Wifi, faire une recherche sur Internet. Alors, vous avez la possibilité de participer à des ateliers numériques. **Ceux-ci s'adressent aux personnes débutantes âgés de 60 ans et plus.** Chaque atelier se déroule sur 10 séances de 2h, chaque participant s'engage à suivre l'intégralité du cycle. Ces ateliers proposés par l'ASEPT des Pays de Loire (association de prévention des caisses de retraite, MSA, CARSAT) sont gratuits et peuvent avoir lieu au cours du 1^{er} semestre 2023.

Si vous êtes intéressés, vous voudrez bien le faire savoir auprès du responsable de la commission Communication, André RICARD Tél : 06 27 96 35 15