



Fédération de la Nièvre



NOVEMBRE 2023
n  171

pages	SOMMAIRE
1	Couverture
2	Sommaire
2	Numéros des urgences
3	Editorial
4 à 8	Compte-rendu de l'Assemblée Générale du 30 mars 2023
9 et 10	Voyage 2024 : Les Baléares
11 et 12	Voyage 2024 : La Grèce
13 et 14	Voyage 2024 : La Normandie
15 et 16	Développement du projet « découvrir nos villages »
17 et 21	Durée de conservation des papiers
21 et 22	Les départements, en humour
22	L'automne (poème d'Alphonse de Lamartine)
23	Symptômes d'infarctus
24	Calendrier de nos rencontres 2024

NUMEROS DE TELEPHONE EN CAS D'URGENCE

<i>Numéro d'appel</i>	<i>Organisme</i>
15	SAMU
17	POLICE
18	POMPIERS
32 37	PHARMACIE DE GARDE
03.83.32.36.36	CENTRE ANTIPOISON
39 19	VIOLENCES SUR LES FEMMES

Magazine n° 171. Organe d'information de Générations Mouvement – Fédération de la Nièvre, 68 route de Marzy 58000 NEVERS. Tél 03 86 21 99 29 (permanence le premier vendredi de chaque mois, de 14 h à 17 h). Email : fede58@gmouv.org immatriculée au registre des opérateurs de voyages IM075100069. Présidente : Danielle BEAULIEU-DUMONT. Directeur de la publication : Jean-Paul DUBREULE. / Dépôt légal : 4ème trimestre 2023. Tirage 2000 exemplaires, n° inscription ISSN 2272 – 2300.





Chères Adhérentes, chers Adhérents,

Dans le monde de l'hyper-communication, la communication entre nous est réduite à presque rien. Je rencontre trop souvent des adhérents encore aujourd'hui qui me disent "je ne savais pas". Pour améliorer nos relations, mieux nous connaître je vous propose de nouveaux outils :

- "Pipelette" un document de quatre pages qui a pour but de vous informer au fil du temps.
- "Générations Mouvement" notre magazine une fois par an.
- "E.mailing que vous adresse régulièrement la Présidente et les Responsables de secteur.
- Site Générations Mouvement Nièvre que vous pouvez consulter aisément, le code d'accès :
Nièvre.Générations-Mouvement.org

- SAGA un nouvel outil pour la gestion des adhérents, qui si vous le souhaitez peut devenir un moyen de communication global pour notre association. Pour cela acceptez de nous communiquer votre adresse mail, elle restera confidentielle à notre réseau.

A la lecture du compte rendu de notre dernière Assemblée Générale vous prendrez connaissance de toutes nos actions départementales 2023/2024.

Vous découvrirez nos trois voyages 2024 : un séjour en Normandie et deux destinations Européennes Les Baléares et la Grèce.

Un projet à mettre en œuvre par tous les adhérents pour encourager la vie sociale et rompre l'isolement des seniors.

« LA NIEVRE DE GENERATIONS MOUVEMENT »

Tous les bénévoles sont avec vous, disponibles et présents.

Chères Adhérentes, chers Adhérents, partageons toujours et encore nos émotions.

Bien à vous,
Danielle Beaulieu-Dumont

Téléphone 06 29 90 47 77 - Email : daniellegeorges38@hotmail.com
ou fede58@gmouv.org

Courrier : Générations Mouvement – Fédération de la Nièvre - 68 route de Marzy
58000 NEVERS.



**COMPTE-RENDU DE L'ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE
GENERATIONS MOUVEMENT FEDERATION DEPARTEMENTALE DE LA NIEVRE
Le jeudi 30 mars 2023**

Chers Partenaires, chers Adhérents, au nom des membres du Conseil d'Administration, je vous remercie d'être aussi nombreux à notre Assemblée Générale et vous remercie particulièrement de votre soutien et engagement au sein de nos clubs.

Nous remercions également chaleureusement la Municipalité de Châtillon-en-Bazois qui a mis gratuitement la salle des Fêtes à notre disposition.

Nous remercions tout particulièrement les membres du club de Châtillon-en-Bazois qui ont participé à la préparation matérielle de cette importante journée.

Rapport moral 2022

Présenté par Madame Danielle Beaulieu-Dumont

Mesdames, Messieurs, Chers Amis,

L'année 2022 nous a permis de renouer avec beaucoup de nos activités pour notre plus grand bonheur.

A l'automne nous avons eu une période difficile ; la gestion des ateliers « Sécurité Routière » nous a fortement perturbés. Mais finalement ce fut un beau succès qui nous incite à poursuivre l'action en 2023.

Nous avons particulièrement apprécié nos réunions d'automne, nos échanges ont été très constructifs. Ils augurent d'un bon départ de nos projets en 2023.

Nous ressentons un réel désir de collaboration entre les responsables des clubs et les responsables des secteurs ; la reconnaissance de chacun vis-à-vis des uns et des autres devrait être au cœur de nos attentions.

Nous avons cette année trois personnes à renouveler : Mme Danielle Beaulieu, Mme Catherine Desboudard, Mme Marie-Thérèse Laborde.

Une personne M. Dominique Marceau à élire comme nouveau membre du Conseil d'Administration. *Tous ont été élus à la majorité.*

Je vous remercie de votre attention.

Mme Beaulieu demande l'approbation du rapport moral 2022

Approbation obtenue à l'unanimité.

Rapport d'Activités 2022

Présenté par Catherine Desboudard

Conseil d'Administration s'est réuni 5 fois en 2022.

Assemblée Générale de la Fédération de la Nièvre le jeudi 31 mars 2022

Notre Assemblée Générale s'est déroulée dans les conditions habituelles d'avant 2019 ; nous avons regretté toutefois l'absence de notre Présidente, le covid 19 l'a tenue éloignée de notre rencontre. Nous avons eu 49 clubs présents ou représentés, 62 votants pour un nombre total de voix de 93.

Nos actions en 2022

Ateliers numériques Générations Mouvement

Nous avons tenu nos engagements dans de nombreux clubs

Secteur Entre Bertrange et Nièvre : Marzy et Raveau/Narcy

Secteur Entre Loire et Puisaye : Pougny et Saint Amand

Secteur Entre Aron et Mont d'Azy : Montigny sur Canne et Saint-Seine

Secteur Entre Nièvre et Aron : Saint Saulge, et Billy-Chevannes, Biches
Secteur entre Loire et Allier : Lucenay

Action Solidarité Madagascar :

Elle a connu un vif succès. Depuis le début de l'opération 610 boîtes ont été achetées ce qui représente 1200 € pour Madagascar ; c'est une belle action de générosité à poursuivre.

Collecte de Radiographies Argentiques :

La collecte s'amplifie au fil des mois et nous espérons atteindre les 500 kg dans les prochains mois.

Le Jeu des Connaissances :

Nous avons eu la satisfaction de constater que le jeu a perduré au cours de l'année.

Le MAGAZINE « Générations Mouvement » :

Nous avons offert un exemplaire à tous les clubs.

Nous tenons à remercier M. Jean-Paul Dubreule pour sa forte contribution.

Action Sécurité Routière :

La mise en œuvre n'a pas toujours été facile sur les 12 ateliers prévus. Nous avons eu un total de 268 personnes sur l'ensemble des séances.

Le constat est unanime, les réponses sont identiques pour tous les participants :

L'outil utilisé pendant la sensibilisation était bien adapté aux participants et le côté ludique a été très apprécié.

Le formateur a su transmettre ses compétences et apporter un éclaircissement sur les risques routiers auxquels nous sommes exposés.

Nous avons noté un point négatif la durée de la formation était insuffisante.

Réunion des Responsables des Clubs en novembre 2022 :

Cette réunion importante pour nous tous a permis de faire le point sur les actions pluriannuelles.

De débattre sur les sujets d'actualités, de permettre aux responsables de la Fédération Départementale d'apporter des compléments d'informations aux uns et aux autres et d'envisager sereinement l'année 2023.

La fête Départementale à Nevers le 22 juin 2022 :

Le retour d'Anthony Fraysse, toujours aussi talentueux séduit l'ensemble des participants comme en 2017.

Nous vous avons proposé en 2022 deux voyages :

Séjour à la Baule : une des plus belles baies du monde du 14 au 21 mai

Séjour en Espagne à Calella – Costa Barcelona du 25 septembre au 2 octobre

Animations départementales :

Elles rythment tout au long de l'année nos rencontres. Je remercie vivement toutes celles et ceux qui en assurent l'organisation et qui contribuent largement à la convivialité de ces moments : Dictée, Jeu « Le Savez-vous ? » le « jeu des Connaissances » Belote, Pétanque, Scrabble, Tarots.

Je vous remercie de votre attention et vous invite à participer activement à toutes nos rencontres en 2023.

Mme Beaulieu demande l'approbation du rapport d'activités 2022

Approbation obtenue à l'unanimité.

Rapport Financier 2022

Présente par Madame Nicole Delapierre

Les documents comptables ont été remis à chacun lors de l'émargement.

L'année 2022 a été conforme aux années antérieures pour nous tous. Nous avons enregistré 3577 adhérents dans nos écritures.

Nous constatons un déficit de 6621.71€.

Avec votre accord, nous vous proposons d'affecter ces résultats en report à nouveau.
Nous remercions Madame Delapierre de la qualité constante de son travail, ainsi que notre vérificateur aux comptes Madame Liliane Ducrot qui a vérifié dans nos livres les écritures comptables.
Mme Beaulieu demande l'approbation du rapport financier 2022.
Approbation obtenue à l'unanimité.

Rapport d'orientation 2023
Présenté par Madame Danielle Beaulieu-Dumont

Cotisation 2024 :

Une augmentation de la cotisation de la Fédération nationale, la compensation de la Tombola supprimée en 2019 nous contraignent de vous proposer 7 € pour le prix de la carte 2024. Nous vous demandons de voter à l'aide du bulletin remis à chacun lors de votre arrivée.

Les votants ont accepté à la quasi majorité l'augmentation de la cotisation à 7 €. (48 oui et 4 non)

SAGA :

Nous avons commencé à organiser des rencontres de quatre à cinq personnes dans les secteurs pour ouvrir les fichiers SAGA. Mme Laudet, M. Moreau, Mme Beaulieu sont à votre disposition.

Nouveau Site Générations Mouvement pour la Nièvre :

À l'ère du numérique il est plus que recommandé pour les Associations d'avoir leur propre site internet. Pour nous c'est chose faite.

Magazine :

De nombreux clubs sont partagés : deux propositions vous sont présentées : un seul exemplaire offert par la Fédération ou l'option un par la Fédération et l'autre pris en charge par les clubs. Nous vous demandons de voter à l'aide du bulletin remis à chacun lors de votre arrivée.

Le vote en faveur de l'édition d'un Magazine gratuit par an a été confirmé. (52 oui pour un exemplaire)

Jeu « Le savez-vous » :

Une nouvelle version pour 2023.

Le Jeu des Connaissances : le jeu reprend pour 2023.

Je tiens tout particulièrement à remercier M. Alain Asselin malgré ses problèmes de santé de poursuivre la préparation des jeux.

Fête Départementale le mercredi 28 juin 2023 :

Nous avons souhaité en Conseil d'Administration répondre au plus grand nombre. Nous vous proposons :
Un repas-froid simple - Une animation musicale au cours du repas et un petit moment de danse - Une pièce de théâtre qui a enchanté de nombreux nivernais.

Pour un prix par personne de 35 €

Fêtes Champêtre Montapas le mercredi 6 septembre 2023 :

Retour des activités pétanque, pêche, belote, marche ... Pour le repas chacun apporte son repas et ses boissons et son matériel table et fauteuils.

Nous souhaiterions que des producteurs locaux soient présents. Stand pour les clubs qui font des travaux ; chacun apportant son matériel (tables et chaises).

Voyages 2023 :

Venise du 03 au 09 juin 2023

Venise féérique cité lagunaire occupe plus de 100 petites îles dans un lagon de la mer Adriatique. La ville ne comprend aucune route, uniquement des canaux, dont le Grand Canal, bordé de palais gothiques et Renaissance.

La Côte D'opale du 16 au 23 septembre 2023

Séjour au Village de vacances de Merlimont : 120 km de plages, de dunes et de falaises entre la Baie de Somme et la Belgique... Entre sites naturels surprenants et lieux historiques émouvants, vous ne trouverez pas le temps de vous ennuyer.

Sécurité Routière :

Après avoir rencontré la responsable de la Conférence des Financeurs et de nombreux responsables de la Fédération Départementale nous pouvons envisager une poursuite de l'opération en 2023. Nous apporterons les modifications nécessaires pour améliorer les points identifiés en 2022 comme faibles.

Deux séances par jour : une de 9 h 00 jusqu'à 12 h 00, l'autre de 14 h 00 jusqu'à 17 h 00.

Groupe de 20 / 25 personnes : la dynamique est meilleure

Envisager un atelier dans un site le matin et un autre l'après-midi dans une zone proche (pour éviter de longs déplacements). Le formateur devra s'attacher à une présentation des nouveaux panneaux par une projection vidéo.

Nous avons fait évoluer la formation pour les personnes qui y ont participé en 2022. Actuellement une idée semble avoir l'approbation des participants : utilisation d'une zapette pour répondre à des photos projetées. Au fur et à mesure et selon les réponses, le formateur donnera collectivement les explications nécessaires.

Cette action doit être préparée en amont. Nous devons échanger avec les adhérents pour leur donner envie de participer.

Nous aurons cette année un bon relais avec les participants de 2022 qui étaient tous très contents de la démarche.

Découvrir nos villages de la Nièvre :

Encourager la vie sociale et rompre l'isolement des seniors

La Fédération départementale sollicite les associations adhérentes à Générations Mouvement, afin qu'elles fassent visiter leur village.

Les journées comprennent un accueil et des visites guidées le matin ainsi qu'un déjeuner au restaurant, à la salle des Fêtes du village et des visites guidées l'après-midi. Les déplacements se font en covoiturage ou en autocar selon l'importance du groupe.

Les responsables du club invitent tous les adhérents à partager le projet. Chacun à une idée, une connaissance particulière de son village, un sens de l'organisation, de la gestion d'un groupe. N'hésitez pas à faire appel à une personne connue pour ses connaissances de l'histoire de votre village.

Création d'un document d'une ou deux pages pour la présentation du village et de ses atouts.

Etablir le programme de la journée - Définir le prix (visites et repas) - Solliciter les personnes qui assureront l'accueil et l'accompagnement

Phase de démarrage première année 2023

Le club visiteur prendra en charge le covoiturage (mini-bus de la commune)

Les visites et le repas seront pris en charge par l'adhérent.

Phase de développement deuxième année 2024

Prise en charge du coût du transport par nos partenaires.

Nous pourrions conduire cette action avec le soutien financier de la Conférence des financeurs.

Notre projet rentre dans l'objectif fixé : bien vivre son âge c'est participer à la vie sociale, économique et culturelle de son territoire au contact et en relation avec les autres.

Nous solliciterons tous nos partenaires pour démarrer notre projet.

Le conseil d'Administration est fier de vous présenter un programme qui nous permet de répondre à nos objectifs associatifs :

Développer toujours plus le lien social,

Participer à la vie économique, culturelle de son territoire,

Préserver le bien vivre à tout âge par plus de prévention,

Mme Beaulieu demande l'approbation du rapport d'orientation 2023

Approbation obtenue à l'unanimité.

Nous avons le plaisir d'accueillir nos partenaires. L'attention qu'ils portent tout au long de l'année à nos activités est pour nous un véritable soutien :

Groupama Rhône-Alpes Auvergne, représenté par Madame Isabelle Chopin.

Mme Chopin note un réel désir de part et d'autre de renforcer notre partenariat. Elle nous invite à faire évoluer l'action « Madagascar ».

Elle nous confirme qu'une somme de 200 € peut être attribuée au club qui présente un dossier à sa Caisse Locale.

Brièvement elle nous présente les actions que nous pourrions partager

- Accompagnement « Groupama et moi »

Groupama et moi permet d'accéder à ses contrats, relevés de compte, consulter les remboursements de soins, attestation Tiers payant, envoyer des documents...

- « QARE » rendez médical, prescription d'ordonnance par mail 6 fois dans l'année, réservé aux clients Groupama
- Formation les gestes qui sauvent

Vous pouvez vous rapprocher de nos Caisses Locales ou nos 14 agences pour construire des actions locales.

Crédit Agricole Centre Loire, représenté par Madame Joëlle Robert

Mme Joëlle Robert nous félicite pour l'implication de tous dans notre territoire et la mise en œuvre de nos nombreuses activités tout au long de l'année.

Elle nous présente les actions que le Crédit Agricole développe sur le département : accompagnement à l'installation dans nos villages, soutien à l'Eco-Transition, aides diverses pour les acteurs touchés par les augmentations des énergies nécessaires à la poursuite de leur travail.

Mairie de Châtillon en Bazois, représenté par Monsieur le Maire

M. Marie nous dit être très attentif à notre Mouvement depuis de nombreuses années et apprécie l'évolution de nos clubs qui ont pris le chemin de l'informatique et se tourne aujourd'hui vers des actions de prévention et du bien vieillir destinées à nos adhérents.

Conseil Départemental, représenté par Le Président Monsieur Fabien Bazin

Monsieur Fabien Bazin souligne que nous sommes la troisième Association du département en nombre de personnes et la première consacrée aux seniors.

Il nous complimente tous pour notre investissement pour les actions que nous conduisons depuis des années pour le lien social et le soutien apportés aux seniors.

Il nous assure de son engagement pour nous aider dans nos nouveaux projets qui lui semblent pertinents dans cette période de moins en moins sereine.

Il est séduit par notre projet « Découvrir nos villages de la Nièvre » et nous propose d'emblée de le nommer « La Nièvre de Générations Mouvement ». Il nous offre la possibilité de constituer un recueil de toutes ces journées découvertes de la Nièvre et que l'imprimerie de Conseil Général pourra prendre en charge l'impression.

Nous vous remercions de votre écoute attentive,
Construisons ensemble Générations Mouvement.



FEDERATION DE LA NIEVRE

BALEARES

Séjour détente à Majorque

Du 30 mai au 5 juin 2024

L'île de Majorque est connue pour la beauté de ses paysages et la douceur de son climat. PALMA, étalée au fond de sa large baie, a conservé un centre historique souvenir d'un glorieux passé maritime.

Jour 1 : Notre département / MILLAU

Réunion des participants en début d'après-midi et départ en autocar en direction du Massif Central, dîner et logement à Millau.

Jour 2 : MILLAU / BARCELONE / PALMA

Après le petit-déjeuner, départ en direction de l'ESPAGNE. Déjeuner en cours de route. Arrivée à Barcelone. Dîner puis embarquement pour la traversée maritime vers Majorque (départ prévu à 22h45). Nuit en cabines doubles à bord.

Jour 3 : PALMA

Nous vous proposons un séjour en pension complète, boissons incluses, dans un hôtel 4* de très bon confort, il dispose de salons, bars, piscine, terrasse et offre un programme d'animations situé à proximité des plages de sable fin et aux superbes criques baignées de lumières.

Arrivée vers 7h à PALMA. Accueil puis transfert à votre hôtel de séjour.

Petit-déjeuner à l'hôtel et temps libre pour repos et détente. Déjeuner puis excursion à PALMA : visite guidée de la ville : la cathédrale (avec entrée), la vieille ville, les patios majorquins. Retour à l'hôtel en fin d'après-midi, dîner et logement.

Jour 4 : VALLDEMOSA / GROTTES DE HAMS

Petit-déjeuner puis départ pour une excursion guidée à la Chartreuse de VALLDEMOSA où vécut George Sand et Chopin. Valldemosa est un petit village pittoresque aux vieilles maisons de pierres, construit sur la partie montagneuse de Majorque. Retour à l'hôtel. Déjeuner. L'après-midi, départ vers l'est de l'île. Arrêt à MONTUIRI et visite d'une fabrique de perles de nacre. Puis, arrivée à PORTO CRISTO et découverte des GROTTES DE HAMS, les plus belles grottes de l'île, dans une ambiance musicale classique. Retour à l'hôtel, dîner et logement.

Jour 5 : LES CORNICHES / SOLLER

Petit-déjeuner suivi d'une excursion guidée aux CORNICHES permettant de découvrir les cultures en terrasses datant de l'occupation des arabes. Visite du port d'Andraitx. Retour à l'hôtel pour le déjeuner. L'après-midi, départ pour une excursion guidée à SOLLER, au pied du Puig Major, le sommet le plus élevé de l'île. Visite de la ville surnommée « la vallée dorée » à cause de la présence d'orangers et de citronniers. Promenade à pied et en tramway. Retour à l'hôtel, dîner et logement.

Jour 6 : PALMA / COSTA BRAVA

Petit-déjeuner. Embarquement sur le ferry pour la traversée vers l'Espagne avec déjeuner à bord. Dîner et logement région COSTA BRAVA.

Jour 7 : COSTA BRAVA / France / Notre département

Petit-déjeuner. Déjeuner en cours de route.
Fin de nos services.

- L'ordre des visites pourra être modifié mais le programme sera respecté -

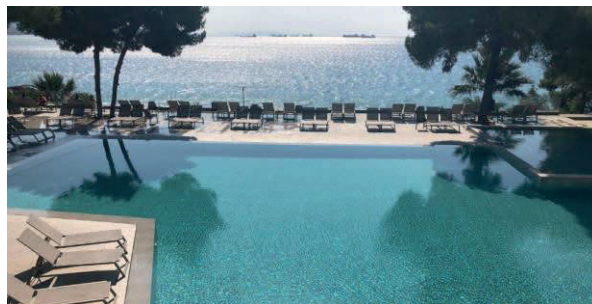
PRIX PAR PERSONNE : 1120 euros
Supplément chambre individuelle : 300 euros

Ce prix comprend : La pension complète, tous les repas du dîner du 1er jour au déjeuner du dernier jour inclus L'hébergement en hôtel 4* en chambre double avec bain ou douche/WC. Les entrées et visites mentionnées au programme. Les boissons : ¼ vin + eau Les services d'un guide accompagnateur d'expression française aux BALÉARES pour toutes les excursions Une accompagnatrice. Les pourboires. L'assurance annulation, assistance et rapatriement.

REGLEMENTS :

5 décembre : 300 euros 5 février : 350 euros 5 avril : 470 euros

Génération Mouvement – Fédération de la Nièvre
68 route de Marzy 58000 NEVERS, Email : fede58@gmouv.org
immatriculée au registre des opérateurs de voyages IM075100069



Grèce "face à la mer" Du lundi 9 au lundi 16 Septembre 2024

Au départ de la Nièvre en autocar puis envol depuis l'aéroport de Paris

*Un séjour « tout inclus » en hôtel-club 4**** situé dans le secteur de Corinthe. Ancienne capitale de la Grèce Antique, vous pourrez y visiter les vestiges datant de plusieurs millénaires. Vous pourrez donc profiter d'un séjour mêlé de farniente et de découvertes culturelles.*

Situation

Votre hôtel se situe à 2 km du canal de Corinthe, 10km de Corinthe et de la station balnéaire réputée de Loutraki. A environ 1h15 de l'aéroport, il offre une situation idéale pour découvrir les plus beaux sites de la Grèce Antique.

Votre hôtel : Le Club King Saron 4****

L'hôtel entièrement rénové pendant l'hiver 2019 dans un design épuré et contemporain offre des prestations de grande qualité. Face à la mer et au cœur d'un superbe parc aux essences locales, il dispose de 182 chambres dont 135 réservées au Club. Toutes les chambres sont aménagées avec climatisation, téléphone, télévision, coffre-fort (payant), salle de bain ou douche avec sèche-cheveux, balcon (vue mer avec supplément). Wifi gratuit dans tout l'hôtel.

Restauration

1 restaurant principal avec repas buffet varié à volonté : cuisine internationale et locale, buffet à thème, show cooking, snack... Boissons locales à volonté de 10h à 23h : vin, bière, jus de fruits, soda, café, thé, eau, alcool local, gin, vodka, whisky... 2 choix de cocktail du jour à volonté. 1 bar principal et 1 bar à la piscine (ouvert de mi-juin à mi-septembre).

Loisirs et animations

Programme varié d'animations et d'activités ludiques et sportives tout au long de la journée, spectacles et soirées à thème. 1 petite plage de sable aménagée avec parasols, transats en accès direct. 1 grande piscine extérieure d'eau de mer avec parasols et transats. L'ensemble est situé face à la mer avec une superbe vue panoramique.

Les excursions au départ du club King Saron

L'Argolide > 1 journée mardi

Visite guidée de Mycènes, célèbre royaume ayant inspiré tant de poètes tragiques : vous découvrirez l'acropole entourée de « murs cyclopéens » en pénétrant par la Porte des Lionnes, ainsi que le Tombeau d'Agamemnon. Déjeuner à Mycènes puis arrêt à la vieille ville pittoresque de Nauplie (1ère capitale de la Grèce moderne). Vous apprécierez le théâtre d'Epidaure à la perfection esthétique et l'acoustique unique avant de rejoindre le Canal de Corinthe vu d'en haut, pour une petite pause.

Entrée au Théâtre d'Epidaure et à Mycènes incluse. Déjeuner inclus (hors boissons).

Visite d'Athènes > 1 journée samedi

Athènes est la capitale du pays, très intéressante et très variée. Vous y trouvez toutes les périodes, antique byzantine, néoclassique et moderne.

Accompagnés de nos guides qualifiés, vous découvrirez le centre d'Athènes. Cette visite va vous donner un aperçu sur la ville moderne et les contrastes frappants des vestiges du passé. Vous verrez aussi le Temple de Zeus Olympien et vous visiterez le rocher sacré de l'Acropole d'Athènes couronnée par les chefs-d'œuvre de la période classique comme les Propylées, le temple d'Athéna victoire, le majestueux Parthéon et l'Erechthéon décoré par les statues des caryatides. Déjeuner puis temps libre dans le quartier de la Plaka avant le retour à votre hôtel.

Entrée du site de l'Acropole incluse. Déjeuner inclus (hors boissons).

Delphes > 1 journée-jeudi

Visite guidée du site divin situé sur les flancs du mont Parnasse, à 1000m d'altitude. On y accède en traversant la plaine fertile de la Béotie où se situe la célèbre ville de Thèbes. Les anciens grecs l'appelaient le Nombriil de la Terre (Omphalos). On venait y consulter la Pythie pour recevoir l'Oracle le plus connu de l'Antiquité (prédiction) ! Son musée renferme des chefs-d'œuvre de la sculpture classique tel que l'Aurige (conducteur de char). Après le déjeuner, bref arrêt au village d'Arahova, réputé pour son artisanat en tissage de laine.

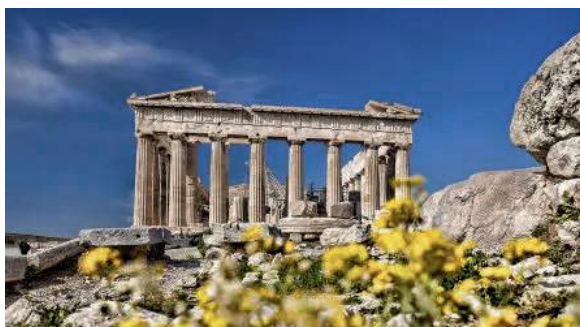
Entrée du site de Delphes incluse. Déjeuner inclus (hors boissons).

PRIX PAR PERSONNE 1480 €

CE PRIX COMPRENT : Le transfert en autocar au départ de la Nièvre - Les vols France / Athènes / France - Les taxes d'aéroport La franchise bagage en soute - 7 nuits en hôtel 4* (normes locales) en chambre double avec bain ou douche, WC - Formule « tout inclus » à l'hôtel de séjour - Le forfait trois excursions - L'assurance annulation rapatriement Générations Mouvement.

REGLEMENTS : 5 décembre : 480 € 5 avril : 500 € 5 juillet : 500 €

Formalités : carte nationale d'identité ou passeport en cours de validités.





Fédération de la Nièvre



Séjour sur les plages de Normandie Du samedi 21 au samedi 28 septembre 2024

Grandioses, sauvages, historiques... Les plages de Normandie sont parmi les plus célèbres et les plus belles au monde. Nous avons retenu pour vous la côte Fleurie et les plages du débarquement : Ce ne sont peut-être pas les plus belles, mais ce sont certainement les plus emblématiques et les plus bouleversantes.

1^{er} jour : Notre Département - Asnelles

Réunion des participants et départ en autocar de grand tourisme vers Paris, Déjeuner en cours de route. Arrivée sur votre lieu de séjour : Les Tourelles est un village vacances Cap France, idéalement situé à Asnelles, au cœur des plages du débarquement. Vous rêvez de vacances les pieds dans l'eau, le village de vacances Les Tourelles en Normandie vous apportera l'air marin et vivifiant que vous recherchez. Au cœur d'un parc de plus d'un hectare, le village est doté d'un restaurant au panorama exceptionnel avec vue sur la mer, prolongé d'une terrasse de 100m². Labélisée « 4 saisons », la cuisine est régionale et de saison. Dîner et Logement.

2^{ème} jour : Découvertes de Deauville - Mémorial de Caen

Après le petit déjeuner promenade dans Deauville. Créée au 19^{ème} siècle par le Duc de Morny pour être le « royaume de l'élégance » proche de Paris, Deauville a su garder toute sa splendeur et son élégance : architecture de villégiature typique, plage de sable fin... Déjeuner au village.

Le Mémorial de Caen est un musée incontournable ! Des origines de la Seconde Guerre mondiale à la fin de la Guerre froide, les parcours muséographiques racontent ce que fut la terrible histoire du XX^e siècle. Vous découvrirez l'exposition du fonds Patrick Chauvel ! À voir ! Une expérience visuelle et sonore inédite pour comprendre notre histoire européenne commune avec le film « L'Europe notre histoire », projeté en 360°. Dîner et logement au village.

3^{ème} jour : La route du cidre - Ville de Caen

Après le petit déjeuner la route du cidre. Les vergers bénéficient d'un sol idéal pour leur développement et la production de fruits, donnant au cidre du Pays d'Auge toute sa spécificité aromatique. Visite d'une cidrerie et dégustation de produits fermiers comme du cidre AOP, ou du jus de pommes. Déjeuner au village.

L'après-midi visite guidée de Caen, choisie comme résidence par Guillaume le Conquérant. Passage par le Château Ducal, construit vers 1060 et résidence favorite des Ducs de Normandie. Continuation par l'Abbaye aux Hommes, chef-d'œuvre d'architecture qui frappe par l'élégance de ses lignes. Le port de plaisance, situé en plein cœur de la ville, se trouve non loin du Vieux Caen et du quartier médiéval du Vaugueux, avec ses maisons à pans de bois et pierres de Caen. Dîner et logement au village.

4^{ème} jour : La Côte Fleurie

Après le petit déjeuner départ pour Trouville la mer à la campagne. C'est ce qui définit le mieux ce joli coin de la Côte Fleurie que certains surnomment la « Reine des Plages ». Trouville, c'est les premières heures de la Belle Époque, célébrée par les artistes, de Flaubert à Boudin. D'autres, à l'instar de Dumas, Corot et Monet suivirent le même chemin pour s'inspirer de cette atmosphère. Déjeuner au village.

Nous poursuivrons l'après-midi par Cabourg qui devient à la moitié du XIX^e siècle une station balnéaire florissante ! Les premières villas aux styles architecturaux éclectiques s'érigent : renaissance, médiéval, gothique et classique se mêlent pour créer ce charme si distinct de l'architecture Belle Époque. Cabourg offre une promenade nature la Promenade Marcel Proust, piétonnisée et longue de 4 km tout le long de la plage, offrant une vue sur toute la Côte Fleurie, la Côte de Nacre et Le Havre. Dîner et logement au village.

5^{ème} jour : Les plages du Débarquement

Le Débarquement marquera à jamais l'histoire comme constituant l'une des plus importantes journées de la Seconde Guerre mondiale. Le front ouvert par Overlord s'étend sur l'ensemble de la baie de Seine, entre le pied du Cotentin à l'ouest, et Cabourg à l'est, soit 80 km.

Après le petit déjeuner nous partirons pour la découverte des plages du Débarquement en débutant par le cimetière de Colleville où 9387 militaires reposent, il surplombe la plage d'Omaha Beach. Déjeuner au restaurant en cours de visite. Passage par la pointe du Hoc. Continuation vers Sainte Mère l'Eglise prise par les parachutistes américains, deux heures avant le débarquement maritime. Sur la place du 6 juin, vue sur le clocher auquel resta accroché un parachutistes toute la nuit. Coup d'œil aux plages de Utah Beach. Dîner et logement au village.

6^{ème} jour : Asnelles

Journée de détente en pension complète au village.

7^{ème} jour : Tapisserie de Bayeux - Musée du débarquement à Arromanches

Après le petit déjeuner départ pour Bayeux et admirer sa célèbre Tapisserie de Bayeux A l'aide de fils de laine brodés sur une toile de lin, elle raconte l'épopée de Guillaume, duc de Normandie, devenu roi d'Angleterre en 1066, à l'issue de la Bataille d'Hastings. La Tapisserie de Bayeux se découvre dans une galerie sombre où seule l'œuvre est en lumière. La visite se prolonge par la projection d'un film de 16 minutes, présentant des scènes réelles de reconstitution de la bataille d'Hastings. Déjeuner au village.

L'après-midi nous poursuivrons pour le nouveau Musée du débarquement à Arromanches-les-Bains : c'était le premier musée construit pour commémorer le débarquement de Normandie. Ici, vous trouverez alors divers objets, des armes, des uniformes, des photos séparées en différentes salles dédiées à chaque nation : Royaume-Uni, Canada, Etats-Unis. Au cœur de plages du débarquement : Port en Bessin authentique petit port de pêche artisanale et de plaisance du calvados, réputé pour ses coquilles Saint Jacques situé à 10 minutes d'Arromanches et de son port artificiel. Dîner et logement au village.

8^{ème} jour : Asnelles / Notre département

Petit déjeuner et départ pour Honfleur, un joyau ! Honfleur vous invite à la découverte de ses ruelles pittoresques et de ses maisons étroites et couvertes d'ardoises. Épargnée par les épreuves du temps, Honfleur a su préserver les témoins de ce riche passé historique qui en font aujourd'hui l'une des villes les plus visitées de France. Une renommée qu'elle doit, en partie, à l'authenticité et au charme de ses rues pavées, ses façades à colombages, ses petites boutiques, mais aussi à la diversité de ses monuments et à la richesse de son patrimoine culturel et artistique. Le Vieux Bassin et la Lieutenance sont les symboles d'Honfleur. Déjeuner.

Dans l'après-midi retour par Paris, arrivée en début de soirée dans la Nièvre.

Fin de nos services

PROGRAMME ANCV "SENIORS EN VACANCES"

PRIX PAR PERSONNE pour les retraités non imposables avant déduction fiscale : **640 €**

Votre inscription doit être accompagnée d'une photocopie de votre carte d'identité et de votre avis de non-imposition 2023 sur le revenu, sous pli fermé.

PRIX PAR PERSONNE pour les personnes éligibles au programme : **820 €**

Supplément chambre individuelle (en nombre limité) : **150 €**

Ce prix comprend : La pension complète. L'hébergement en Résidence-hôtelière en chambre double. Les entrées et visites mentionnées au programme. Une accompagnatrice. Le transport en autocar de tourisme. Les pourboires. Les assurances annulation, rapatriement.

REGLEMENTS : 5 janvier : 250 euros 5 avril : 250 euros 5 juillet : 320 euros





Village de Montapas et son étang

GENERATIONS MOUVEMENT DE LA NIEVRE

Vous propose de découvrir nos villages de la Nièvre !

DEVELOPPEMENT DE NOTRE PROJET

OBJECTIFS :

Encourager la vie sociale et rompre l'isolement des seniors

Faire société c'est bénéficier d'un entourage avec lequel entrer en relation afin de pouvoir exister et se sentir utile aux yeux de l'autre et de pouvoir ainsi être reconnu dans sa singularité, dans sa différence.

Faire société enfin, c'est participer pleinement à la vie sociale de son territoire de résidence et contribuer ainsi à l'édification d'une société plus inclusive.

CONCEPTION :

La Fédération départementale sollicite les associations adhérentes à Générations Mouvement, afin qu'elles fassent visiter leur village.

Les journées comprennent un accueil et des visites guidées le matin ainsi qu'un déjeuner au restaurant et des visites guidées l'après-midi.

Les déplacements se font en covoiturage ou en autocar selon l'importance du groupe.

Les responsables du club invitent tous les adhérents à partager le projet.

Chacun à une idée, une connaissance particulière de son village, un sens de l'organisation, de la gestion d'un groupe.

N'hésitez pas à faire appel à une personne connue pour ses connaissances de l'histoire de votre village.

REALISATION

Création d'un document d'une ou deux pages pour la présentation du village et de ses atouts.

Etablir le programme de la journée (modèle ci-joint)

Définir le prix (visites et repas)

Solliciter les personnes qui assureront l'accueil et l'accompagnement

FINANCEMENT

Phase de démarrage première année 2023

Le club visiteur prendra en charge le covoiturage avec le soutien de la Fédération. (mini-bus de la commune)

Les visites et le repas seront pris en charge par l'adhérent.

Phase de développement deuxième année 2024

Prise en charge du coût du transport par nos partenaires.

Nous pourrions conduire cette action avec le soutien financier de la Conférence des financeurs.

Notre projet rentre dans l'objectif fixé : bien vivre son âge c'est participer à la vie sociale, économique et culturelle de son territoire au contact et en relation avec les autres.

Nous solliciterons tous nos partenaires pour démarrer notre projet.

SOUTIEN A LA MISE EN ŒUVRE

Les membres du Conseil d'Administration de la Fédération Départementale et plus particulièrement :

Les responsables de secteur

**La présidente de la Fédération
georgesdanielle@hotmail.fr**



DUREE DE CONSERVATION DES PAPIERS

Certains documents administratifs peuvent prouver l'existence d'un droit, ou démontrer la bonne foi en cas de litige. C'est pourquoi il est important de les garder. Mais leur délai de conservation varie selon la nature des pièces et il dépend de la durée durant laquelle une action en justice peut être engagée par le détenteur de ces documents, ou contre lui.

Les temps indiqués ci-après sont les durées minimales pendant lesquelles il est bon de garder les documents. Il s'agit des délais au cours desquels vous pouvez exercer un droit (exemple, demander un remboursement) ou pendant lesquels on peut vous réclamer quelque chose (exemple, payer une amende). Evidemment, vous pouvez garder vos documents plus longtemps, notamment pour apporter une preuve devant la justice. En effet, les délais indiqués ne prennent pas en compte tous les cas et ils peuvent être allongés si la prescription est suspendue ou interrompue.

Trier et conserver les documents est donc indispensable dans l'éventualité de litiges futurs. La meilleure façon consiste à les classer dans différentes pochettes dont chacune correspond à un thème. (exemples : impôts, assurances...).

Certains documents, même très anciens, peuvent être des preuves incontestables. En revanche, certains autres n'ont pas à être conservés longtemps. Les délais de conservation des documents varient selon leur nature. Les durées indiquées sont celles minimales pendant lesquelles il est prudent de les conserver, mais rien n'empêche de les garder plus longtemps. Il s'agit de listes non exhaustives et de durées indicatives qui ne recouvrent pas tous les cas de figure.

La plupart des documents à conserver nous sont envoyés par courrier papier, mais il est de plus en plus fréquent d'en recevoir par courrier électronique ou de pouvoir les consulter sur un site internet (exemple la déclaration d'impôts). Les documents papier ou en format numérique ont la même valeur juridique et leur durée de conservation est identique. Par contre, un document papier scanné n'a pas la valeur légale d'un original et il ne peut pas être utilisé en cas d'action en justice.

Il faut savoir qu'en cas de litige ou d'action en justice, l'impossibilité de fournir les pièces justificatives peut entraîner une procédure longue et compliquée, avec des conséquences pécuniaires, juridiques, fiscales, sociales, civiles, ou pénales.

Quelles sont donc les durées de conservation des papiers les plus courants.

Documents d'assurance :

Contrat d'assurance habitation et ses avenants éventuels : 10 ans après la résiliation ou le terme du contrat

Contrat d'assurance vie : 10 ans après la cessation, pour le bénéficiaire en ayant connaissance

Quittance, avis d'échéance, lettre de résiliation : date d'émission de ces documents + 2 ans

Preuves des règlements : durée du contrat + 2 ans

Documents relatifs à un dommage corporel : 10 ans après la survenue du dommage, voire à vie

Relevé d'informations d'un véhicule automobile : à vie

Documents relatifs au véhicule automobile :

Certificat d'examen du permis de conduire : jusqu'à réception du permis, mais au moins 4 mois

Permis de conduire : à vie

Carte grise (certificat d'immatriculation) : jusqu'à la revente du véhicule

PV, amende forfaitaire : 3 ans après la notification par le Trésor Public

Factures d'achat et de réparations : durée de conservation du véhicule + 2 ans après la revente

Certificat de cession du véhicule : au moins la durée de conservation du véhicule

Documents bancaires :

Chèque à encaisser : au-delà de 1 an et 8 jours il ne peut plus être encaissé

Bordereau de versement (par chèque ou espèces) : 5 ans après l'opération

Tickets de carte bleue : jusqu'à réception du relevé où figurent les sommes

Relevés de comptes et chèquiers terminés : 5 ans (*NB : Un débit frauduleux peut être contesté dans un délai maximum de 13 mois*)

Justificatifs de clôture d'un compte : 1 an

Contrats et justificatifs de prêts (immobilier ou à la consommation) : 2 ans après le paiement de la dernière échéance

Documents familiaux :

Acte d'état civil (copie intégrale et extraits) : à vie

Livret de famille : à vie

Contrat de mariage : à vie (le notaire qui l'a établi peut en faire une copie)

Récépissé de PACS : à vie

Livret de mariage : à vie (une copie peut être obtenue auprès de la mairie)

Acte de reconnaissance ou d'adoption d'un enfant : à vie

Avis de versement d'allocations familiales : 5 ans

Carte d'invalidité d'un enfant : jusqu'à liquidation des droits à la retraite

Bulletin de versement des prestations familiales : 3 ans

Actes de jugement de divorce : à vie
Donation, testament et règlement de succession : à vie
Diplômes : à vie

Documents relatifs au logement (même après déménagement) :

Factures de gaz, d'électricité et d'eau : 5 ans
Factures de téléphone (fixe ou mobile), d'internet : 1 an
Preuve de restitution de la box internet : 2 ans à partir de la date de restitution
Factures de construction : 10 ans après la fin des travaux
Factures de travaux de gros œuvre (murs, charpente, toiture...) : 10 ans
Factures de petits travaux (fenêtres, isolation) : 2 ans
Certificat de ramonage : 1 an au moins
Attestation annuelle d'entretien de chaudière : 2 ans
Titre de propriété (acte d'achat) : à vie (ou jusqu'à la vente du bien)
Documents notariés attestant d'une servitude : jusqu'à la vente du bien
Appels de fonds des charges de copropriété et preuves de leur paiement : 10 ans
Echanges de correspondances avec le syndic : 10 ans
Procès-verbal d'assemblée générale de copropriété : 10 ans
Règlement de copropriété : jusqu'à la vente du bien
Bail, relevés de charges, factures de travaux d'entretien réalisés, actes de caution : 5 ans après la fin du bail
Contrat de location, état des lieux (arrivée et départ), quittances de loyer : 3 ans après la fin de la location
Courrier de révision du loyer résidence principale : 1 an après la fin de la location
Courrier de résiliation d'une location : 2 ans
Inventaire du mobilier (si location meublée) : durée de la location + jusqu'à restitution du dépôt de garantie
Justificatif de versement de l'Aide Personnalisée au Logement) par la CAF : 2 ans
Factures de mobilier : la durée de leur conservation (ou celle de la garantie)
Factures de bijoux : la durée de leur conservation (ou celle de la garantie)

Documents liés aux impôts :

Déclarations de revenus : 3 ans à partir de l'année suivant celle de l'imposition
Justificatifs utilisés (exemple pour les frais réels) : 3 ans à partir de l'année suivant celle de l'imposition
Avis d'imposition sur le revenu : 3 ans à partir de l'année suivant celle de l'imposition
Avis d'impôts locaux : 1 an (3ans si dégrèvement, exonération ou abattement)
Taxe foncière : 1 an (3ans si dégrèvement, exonération ou abattement)

Taxe d'habitation : 1 an (3ans si dégrèvement, exonération ou abattement)

Impôt sur la fortune (ISF) : 10 ans

Documents relatifs aux droits de donation, de succession et à l'IFI : 7 ans

Documents liés au travail, au chômage et à la retraite :

Contrat ou certificat de travail : jusqu'à la liquidation de la retraite

Bulletins de salaire : jusqu'à la liquidation de la retraite

Justificatifs d'indemnités journalières : jusqu'à la liquidation de la retraite

Relevés individuels de situation : jusqu'à la liquidation de la retraite

Points de retraite complémentaire : jusqu'à la liquidation de la retraite

Attestation de Pôle Emploi : jusqu'à l'obtention de l'allocation chômage

Justificatif de versement de l'allocation chômage : jusqu'au calcul des droits à la retraite

Reçu du solde de tout compte : 3 ans (ou 6 mois ???)

Bulletin de paiement de la pension de retraite : à vie

Notification de pension de réversion : à vie

Notes de frais : 3 ans (délai de contrôle par l'administration fiscale)

Documents militaires :

Livret militaire : à vie

Attestation des services accomplis ou état signalétique des services : à vie

Documents l'emploi d'un salarié à domicile :

Contrat de travail du salarié : 5 ans

Bulletins de paye du salarié : 5 ans

Documents relatifs aux charges sociales : 3 ans

Comptabilisation des horaires du salarié : 1 an

Déclaration d'accident de travail auprès de la CPAM : 5 ans

Attestation fiscale : 3 ans

Solde de tout compte : 3 ans

Documents de santé :

Carnet de santé : à vie

Carte de groupe sanguin : à vie

Carnet de vaccination : à vie

Certificat médical : à vie

Compte-rendu d'examen médical (radiographie, échographie, IRM...) : à vie

Carte de mutuelle : variable (se référer au contrat de l'organisme)

Ordonnance : Au moins 1 an (3 ans pour des lunettes)

Demande de remboursement : variable (se référer au contrat de l'organisme)

Décomptes de remboursement de la Sécurité Sociale : 2 ans

Récapitulatifs de remboursement de l'assurance maladie : 5 ans

Par ailleurs, les délais de conservation des papiers continuent de s'appliquer après le décès de la personne, car certains documents peuvent prouver des dettes ou des créances transmises aux ayants droit lors de la succession. En outre le versement de certaines prestations sociales après le décès du bénéficiaire peut faire l'objet d'une action en recouvrement auprès des ayants droit pendant les 5 ans qui suivent le décès.

HUMOUR

Quelques départements français en humour

Remplacez les **pointillés** par le nom d'un département français. Vous pourrez alors lire phonétiquement une petite histoire ...

J'étais assis au bar en train de boire un tandis que je regardais un clochard faire la

Une dame vint s'asseoir à côté de moi ; elle portait un manteau de et j'en fus impressionné car je sais que le

Nous engageâmes la conversation, et ce qui me charma chez elle furent et ses yeux

Au bout de quelques minutes, elle me demanda de monter chez elle. Il fallut donc que je et j'acceptai sans crier

Elle ne perdit pas le nous entrâmes dans sa chambre, et à peine arrivés, elle se déshabilla. Ses seins étaient magnifiques, elle les

En fait cette fille était vraiment et l'on s'amusa jusqu'à

L'exercice ça, aussi, au petit matin, je lui proposai du jambon, du saucisson et du

Elle fut si contente de ce petit déjeuner, qu'elle m'appela son et me demanda une que je refusai de payer, trouvant que c'était trop

Elle me fit alors une terrible et je vis dans ses yeux une terrible

A cet instant, j'aurais bien eu besoin d'un car elle me lança son sac au visage et me donna un coup de pied dans le

Tout finit par s'arranger, mais avec des histoires pareilles, elle qu'on ne l'y prendrait plus.

Voici la solution :

J'étais assis au bar en train de boire un **CALVADOS** tandis que je regardais un clochard faire la **MANCHE**

Une dame vint s'asseoir à côté de moi ; elle portait un manteau de **LOIR** et j'en fus impressionné car je sais que le **LOIR ET CHER**

Nous engageâmes la conversation, et ce qui me charma chez elle furent **SAVOIE** et ses yeux **DOUBS**.

Au bout de quelques minutes, elle me demanda de monter chez elle. Il fallut donc que je **VIENNE** et j'acceptai sans crier **GARD**
Elle ne perdit pas le **NORD**. Nous entrâmes dans sa chambre, et à peine arrivés, elle se déshabilla. Ses seins étaient magnifiques, elle les **AVEYRON**. En fait cette fille était vraiment **GIRONDE** et l'on s'amusa jusqu'à **L'AUBE**. L'exercice ça **CREUSE**, aussi, au petit matin, je lui proposai du jambon, du saucisson et du **CANTAL**. Elle fut si contente de ce petit déjeuner, qu'elle m'appela son **HERAULT** et me demanda une **SOMME** que je refusai de payer, trouvant que c'était trop **CHER**.
Elle me fit alors une terrible **SEINE** et je vis dans ses yeux une terrible **AISNE**
A cet instant, j'aurais bien eu besoin d'un **ALLIER** car elle me lança son sac au visage et me donna un coup de pied dans le **BAS RHIN**
Tout finit par s'arranger, mais avec des histoires pareilles, elle **JURA** qu'on ne l'y prendrait plus.

POESIE

L'AUTOMNE

(Alphonse de Lamartine, 1790-1869)

Voilà les feuilles sans sève
Qui tombent sur le gazon,
Voilà le vent qui s'élève
Et gémit dans le vallon,
Voilà l'errante hirondelle
Qui rase du bout de l'aile
L'eau dormante des marais,
Voilà l'enfant des chaumières
Qui glane sur les bruyères
Le bois tombé des forêts.

L'onde n'a plus le murmure,
Dont elle enchantait les bois ;
Sous des rameaux sans verdure
Les oiseaux n'ont plus de voix ;
Le soir est près de l'aurore,
L'astre à peine vient d'éclorre
Qu'il va terminer son tour,
Il jette par intervalle
Une heure de clarté pâle
Qu'on appelle encore un jour.

LES SYMPTÔMES D'UN INFARCTUS DU MYOCARDE

De nombreuses personnes ne boivent pas avant d'aller au lit, par crainte de devoir se lever la nuit pour aller aux toilettes. Or boire un verre d'eau avant de se coucher, évite un accident vasculaire cérébral ou une crise cardiaque.

Pourquoi doit-on uriner la nuit ?

En position « debout » ou « assis », la force de gravité retient l'eau dans la partie inférieure du corps et les jambes peuvent alors enfler.

En position « couché », la partie inférieure du corps cherche un équilibre avec les reins ; ceux-ci éliminent alors l'eau et les déchets.

La majorité des crises cardiaques se produisent entre 6 heures du matin et midi.

Avoir une crise cardiaque la nuit, au moment où le cœur fonctionne normalement à un rythme calme, signifie qu'un événement inhabituel s'est produit : l'apnée du sommeil.

Si vous prenez un cachet d'aspirine tous les jours, il vaut mieux le prendre le soir, car dans ce cas l'aspirine sera plus forte dans le corps que la crise cardiaque.

Les symptômes annonciateurs d'une crise cardiaque sont tout d'abord des douleurs dans le bras gauche. Cependant, d'autres signes préliminaires moins courants peuvent se produire tels que des douleurs intenses dans le menton et la maxillaire, des nausées et une forte transpiration. Néanmoins, il arrive qu'aucune douleur ne soit ressentie au niveau de la poitrine.

Par contre, si vous vous réveillez à cause de vives douleurs dans la poitrine, avalez immédiatement deux aspirines accompagnées d'un verre d'eau.

Ensuite téléphonez au 112 (service des Urgences), puis la personne la plus proche de votre domicile. Signalez que vous êtes peut-être en train de faire une crise cardiaque et que vous avez pris 2 cachets d'aspirine.

Immédiatement après asseyez-vous près de la porte d'entrée et attendez l'arrivée des secours. Et il ne faut SURTOUT PAS VOUS COUCHER.

Attention, il ne s'agit que de conseils qui ne fonctionnent pas à tous les coups.



CALENDRIER DE NOS RENCONTRES 2024

	DATES	MANIFESTATIONS
DICTEES 14 h 30	Lundi 29 janvier	Dictée des Clubs
	Lundi 18 mars	Dictée des Secteurs
	Lundi 22 avril	Dictée Départementale Secteur Loire et Puisaye
DICTEE REGIONALE	Mai	
« LE SAVEZ-VOUS ? » 14 h 30	Lundi 4 mars	Secteurs
	Lundi 3 juin	Secteurs
	Lundi 7 octobre	Secteurs
BELOTE 14 h 00 Les participants en retard ne participeront pas à la rencontre	Jeudi 18 avril	Secteurs
	Jeudi 20 juin	Finale à Châtillon en Bazois
PETANQUE « triplète » 14 h 00	Jeudi 4 avril	Secteurs
	Jeudi 13 juin	Finale La Machine
PETANQUE REGIONALE 09 h 00 / 17 h 00	Juin	
VOYAGES 2024 FEDERATION NIEVRE	Les Baléares	du 30 mai au 5 juin 2024
	La Grèce	du 9 au 16 septembre 2024
	La Normandie	du 21 au 28 septembre 2024
RENCONTRES FEDERALES	Jeudi 28 mars Assemblée Générale Fédération Départementale	Salle des Fêtes Châtillon en Bazois 14 h 00
	Mercredi 26 juin Fête Champêtre	L'étang de la Chênaie Montapas 09 h 00
	Fête Départementale	

Il est important que chacun d'entre vous inscrive dans son agenda 2024, les dates des rencontres Fédérales qui sont le socle de notre cohésion.