

Le petit monalisa

N°5



UN SÉNIOR À L'HONNEUR
GILLES TERRADE

TRIPORTEUR EN FOLIE
LES BALADES DE L.E.A

SC2S
SERVICE CIVIQUE

CONSEIL NUMÉRIQUE
D'Océane

ACTIVER LE WI-FI
ARNAQUES NUMÉRIQUES

ÉDITO



Ce petit « journal » a été créé avec l'aide des personnes âgées isolées et des bénévoles Monalisa, c'est vous qui le rédigez, qui choisissez les thèmes que vous voulez aborder. Ne soyez pas timide et n'hésitez pas à nous transmettre vos récits, vos questions, vos recettes (cuisine, jardin...) pour que le numéro suivant soit en accord avec vos attentes.

Vous pouvez nous les transmettre directement par courriel à l'adresse suivante : numerique.una1686@gmail.com ou par le biais des bénévoles des équipes citoyennes.

Nous vous remercions de nous avoir suivis et d'avoir contribué à chaque numéro pour le faire évoluer aux plus proches de vos envies.

L'équipe d'UNA, salariés, bénévoles et l'ensemble de ses partenaires vous souhaite une bonne lecture !



SOMMAIRE

- 01** Actualités nationales
- 04** Actualités UNA
- 07** Triporteur en folie
- 09** Actualités Monalisa
- 10** SC2S
- 16** Atelier prévention
- 20** Les recettes de François & Francine
- 25** Un sénior à l'honneur
- 31** Sport & Santé
- 35** Conseils numériques
- 38** Poitiers et son patois
- 41** Prendre soin des animaux
- 44** Jeux



ACTUALITÉ NATIONALE

Plan d'urgence dans les métiers de l'aide à domicile

Le Gouvernement a appelé à une mobilisation générale pour résorber les tensions de recrutement que connaît la France. C'est le sens du plan annoncé le 29 septembre dernier qui renforce les moyens alloués à la formation en situation de travail des salariés et des demandeurs d'emploi, en particulier pour favoriser la réponse aux besoins des secteurs en tension dont font partie les métiers du soin et de l'accompagnement dans les secteurs sanitaires, du grand âge et du handicap.

En effet, la crise sanitaire liée au covid-19 et la gestion en parallèle des épidémies hivernales nécessitent encore une mobilisation exceptionnelle de la part des professionnels du soin et de l'accompagnement.

Dans le secteur des personnes âgées, la pression est d'autant plus critique que nous devons nous préparer à répondre à des besoins croissants compte tenu de l'évolution démographique.

Différentes mesures ont été prises tant au niveau national que régional pour renforcer l'attractivité des métiers hospitaliers (communication, formations...).

Lettre d'une Aide-soignante à domicile



Je m'appelle Coralie j'ai 29 ans, je suis actuellement en stage à la Maison de Léa pour une reconversion professionnelle visant à devenir Secrétaire Assistante Médico-Sociale.

Aujourd'hui je viens vous parler de mon autre travail : Aide-soignante.

Mon quotidien c'est les soins à domicile. J'accompagne les personnes âgées dans les actes de la vie quotidienne, aide à la toilette, aide

à l'habillage, prise de médicament.

Après dix mois de formation, dix mois rythmés par six mots : bienveillance, compréhension, empathie, intimité, respect et écoute, j'ai choisi de m'orienter vers le monde du domicile.

1^{ER} SALON DES MÉTIERS DE L'AIDE À DOMICILE DE RUFFEC

Organisé par les élèves du Roc Fleuri et par l'association d'Agef Tempo.

Ma journée type débute à 7 h je me rends chez mon premier patient, le temps passé chez les patients est variable, cela peut aller de 45 minutes à 2 heures selon les besoins et les pathologies de chacun.

Mon but est de prodiguer un soin de qualité tout en respectant les habitudes et les rituels de mes patients.

La plus grande satisfaction de mon travail est la reconnaissance que je reçois de mes patients.

Le plaisir d'échanger avec eux également, un petit Monsieur m'a particulièrement marqué, grand fan de Johnny Halliday, de la tenue vestimentaire à la coupe de cheveux, sans parler des nombreux posters de l'artiste chez lui.



Il était amputé d'une jambe suite à une ancienne chute, il avait besoin de notre aide pour se mouvoir. La joie que je pouvais lire sur son visage à chacune de mes interventions chez lui était très gratifiante, au-delà du soin prodigué ce patient appréciait l'échange et le plaisir de ma compagnie.

L'humain est le mot-clef de notre métier nous, les aide-soignantes. Le Service de soins infirmiers à domicile donne la possibilité aux personnes âgées handicapées ou malades, de vivre leur vieillesse chez elle. Cette solution permet d'instaurer une prise en charge de qualité.

Comment ça marche ?

Les personnes âgées de plus de 60 ans, malades ou en perte d'autonomie peuvent bénéficier, sur prescription médicale, des prestations d'un Service de soins infirmiers à domicile (Ssiad), assuré par une structure publique ou privée. En cas de handicap ou de maladie chronique, le Ssiad peut s'adresser à des personnes âgées de moins de 60 ans. Ce service peut intervenir 7 jours sur 7, si nécessaire, ponctuellement ou sur de longues durées. Ses interventions – toilettes, pansements, prises de médicaments, injections... – sont réalisées par des aide-soignantes et des infirmières. Elles sont prises en charge intégralement par l'Assurance Maladie.

靈氣

ACTUALITÉ UNA

Découvrez le soin Reiki par Pierre

Pierre Mesnier, 59 ans, thérapeute Reiki depuis 20 ans et bénévole à la Maison de L.E.A, vient régulièrement à l'association faire découvrir son art aux aidants et aux salariés pour leur plus grand plaisir.

Le Reiki c'est quoi ?

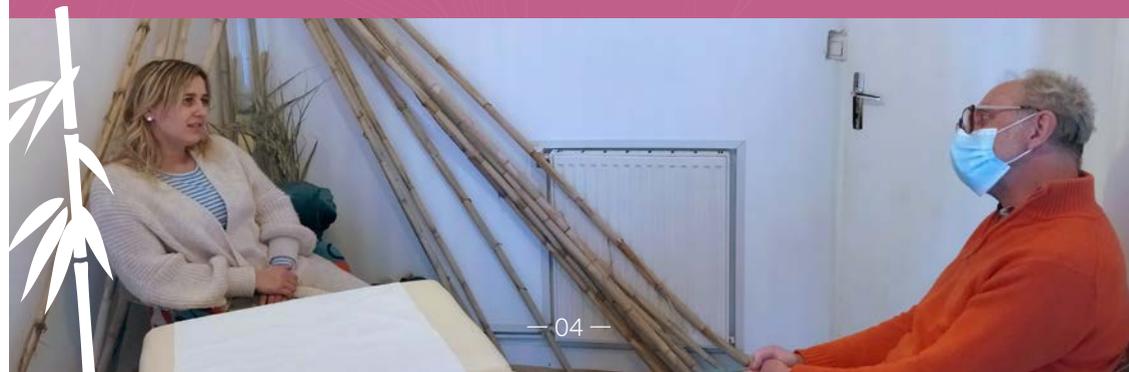
C'est l'art de transmettre l'énergie REIKI ou énergie universelle de vie. Cela se fait grâce à l'imposition des mains. L'un des buts du Reiki est de soulager les souffrances, d'apporter un calme mental, une paix intérieure et un bien-être en général.

Le principe est de se connecter à la personne sur la bonne fréquence (comme chercher la bonne fréquence sur une radio que l'on a envie d'écouter) et on va alors écouter cette personne. La transmission se fait ensuite.

Pierre se décrit comme étant un canal de réception, il va ressentir des choses, la personne peut en ressentir tout autant et de là, commence un apaisement général après déjà 30 minutes qui correspond à l'apaisement du mental. Le but est de lâcher prise et d'accueillir ce que la personne est venue vraiment chercher. Le tout dans le partage et la douceur.

Comment se déroule une séance ?

Pendant la séance, vous êtes allongé tout en restant habillé, vous pouvez rester silencieux ou communiquer avec le praticien. Lors de la séance, vous pouvez ressentir toutes sortes d'émotions, des angoisses, des fous rires, des pleurs, c'est pourquoi le thérapeute est important pour vous accompagner dans ces libérations d'émotions.



Il en ressort dans 95 % des cas, un apaisement global de la personne au bout déjà de 30 min.

« Je qualifie ça de douche intérieure » Pendant la séance, vous êtes allongé tout en restant habillé, vous pouvez rester silencieux ou communiquer avec le praticien. Lors de la séance, vous pouvez ressentir toutes sortes d'émotions, des angoisses, des fous rires, des pleurs, c'est pourquoi le thérapeute est important pour vous accompagner dans ces libérations d'émotions.

Il en ressort dans 95 % des cas, un apaisement global de la personne au bout déjà de 30 min.

« Je qualifie ça de douche intérieure »

Pierre insiste bien sur le fait qu'il n'est pas là pour guérir, il ne se considère pas comme un gourou, mais est simplement là pour accueillir avec ses mains, avec sa

technique, sa pratique, avec simplicité et surtout avec douceur et empathie, pour que les gens puissent lâcher les tensions, les émotions négatives et se faire du bien.

Pierre a trouvé sa place à la maison de L.E.A et heureux de voir que les gens repartent avec une tout autre énergie et du plaisir après les séances, que celle qu'elles pouvaient avoir au moment du début de la séance.



Les 3 choses que Pierre aime dans le REIKI

- Donner/recevoir, il faut qu'il y ait une demande, un soin sinon il n'y aura pas d'efficacité.
- Pratiquer dans la douceur, c'est un point capital.
- Travailler sur 3 plans : le physique, l'émotionnel et le plan spirituel.

Tout dans l'harmonie des plans.

Côté témoignages

Alors, comment me suis-je sentie après une séance de Reiki ? Et bien très apaisée, détendue, assez libérée des tensions que ce soit physique ou mentale, je pense que c'est une activité qui peut être très bonne en prévention, pas seulement dans les moments où on peut être fatigué, stressé ou perturbé émotionnellement, c'est intéressant de pratiquer. Moi ça m'a permis de me détendre et également de me reconnecter à moi-même, à mes ressentis et à mes besoins, et de me laisser porter sur une séance où on recharge les énergies et les pensées positives.

Chloé — Aidante et salariée

Je me suis sentie libérée, calme et détendue.

C'était la première fois que je faisais une séance de Reiki, je n'y croyais pas vraiment et pourtant mon corps a réagi à ma place, j'ai été soulagé de quelque chose. J'ai été écouté à travers mon corps et ça fait du bien.

Chantal — Aidante

Si vous souhaitez vous aussi découvrir le Reiki, contacter Pierre Mesnier au 06 25 36 20 31 ou par mail à pierremesnier@sfr.fr

PIERRE MESNIER
PRATICIEN THÉRAPEUTE REIKI

06 25 36 20 31

pierremesnieresfr.fr

133, rue de la Grand Font - 16000 Angoulême

靈氣
REIKI



TRIPORTEUR EN FOLIE

Pour les balades de L.E.A

En février, à la maison de L.E.A, nous avons eu le plaisir de recevoir notre Triporteur, lauréat de la deuxième édition du budget participatif de la Charente.

Le budget participatif

C'est un processus dans lequel des citoyens peuvent décider de l'affectation d'une partie du budget de leur collectivité territoriale. En France, cette démarche se traduit par l'allocation d'une enveloppe budgétaire de la part de la collectivité à des projets proposés et votés par les habitants.

Comment procède-t-on ?

Au cours de cette 1^{re} étape, les habitants sont invités à déposer leurs idées. Les idées déposées doivent remplir un certain nombre de critères fixés dans le règlement du budget participatif édité par la collectivité territoriale.

La phase se déroule en deux temps. Premièrement, un tri des idées est organisé afin de faire la part entre celles qui respectent les critères d'éligibilité inscrits dans le règlement et celles qui n'y répondent pas.

Ensuite, les services techniques ont la charge d'analyser la faisabilité technique et juridique du projet et d'en estimer le budget.

Une fois les projets finalisés, la campagne de vote peut commencer.



Après le comptage des votes, l'enveloppe budgétaire est répartie parmi les projets les plus soutenus et dans la limite du budget alloué.

Voici donc notre lauréat, le Triporteur de la Maison de L.E.A. Ce triporteur sera au service des aidants et des aidés et mis à disposition des associations. Le but étant, le temps d'un moment en triporteur, de se balader, se détendre et de partager un moment convivial.

*Renseignements auprès de la Maison de L.E.A : 06 22 61 80 62

Merci à tous ceux qui ont voté pour ce beau projet



À très vite, cheveux au vent !

ACTUALITÉ MONALISA

Deux nouvelles équipes en Charente

Deux nouvelles équipes en action dans la lutte contre l'isolement des personnes âgées en Charente. Monalisa est une démarche engagée pour une grande cause nationale, en vue d'encourager des citoyens, des associations, des institutions, à développer des liens sociaux de proximité comme à rompre l'isolement des personnes âgées. En Charente, cette démarche est épaulée depuis 2017 par la Fédération des Centres Sociaux.

La ville de Fléac et l'EVS-MJC se sont engagées dans cette démarche et mis en place une équipe de bénévoles pour rompre la solitude des personnes âgées. Le 12 février 2022 au château de Fléac, Georges Bray, référent Monalisa en Charente (Mobilisation nationale contre l'isolement des âgés) était heureux d'annoncer la nouvelle équipe de Fléac lors de la signature de la Charte MONALISA pour officialiser leur adhésion au dispositif. Il souligne une belle coopération entre l'EVS-MJC Serge GAINSBORG et la mairie de Fleac !

Dans les pas de Fléac une autre équipe de bénévoles a vu le jour à JARNAC. Une dizaine de bénévoles très motivés et engagés auprès du CCAS de Jarnac ont commencé leur mission en mars.



Les bénévoles des nouvelles équipes vont rejoindre la formation proposée par Monalisa pour acquérir un maximum d'outils pour réaliser leur mission.

Bravo aux nouvelles équipes Monalisa de Fléac et de Jarnac en Charente et merci pour leur engagement !

Contactez ou rejoignez l'équipe citoyenne de votre secteur



EVS-MJC

07 86 75 54 47

evsmjc@mjcsgainsbourg.com



Mairie de Fléac

05 45 91 04 57

mairie@fleac.fr



SC2S

Les jeunes au service des aînés

Pour commencer, un service civique c'est quoi ?

L'objectif du Service civique est à la fois de mobiliser la jeunesse face à l'ampleur de nos défis sociaux et environnementaux, et de proposer aux jeunes de 16 à 25 ans un cadre d'engagement, dans lequel ils pourront murir, gagner en confiance en eux, en compétences, et prendre le temps de réfléchir à leur propre avenir.

La mobilisation SC2S a été lancée sous l'impulsion d'Unis-Cité, association pionnière du Service civique et de tous les acteurs du Grand Âge.

L'intergénérationnel est une force !

Unis Cité



Nos 3 mots d'ordre

Esprit d'équipe, professionnalisme et enthousiasme.

(SC2S) qui vise à lutter massivement contre l'isolement des personnes âgées propose les missions suivantes :

- Rendre visite à des personnes âgées isolées à domicile ou en maison de retraite, organiser des animations, des jeux, des sorties pour nouer avec elles des relations de confiance.
- Recueillir leur mémoire, leurs souvenirs et valoriser ces témoignages (livre, expo, film, réseaux sociaux...).
- Développer la vie sociale et la création de lien pour la personne âgée en la faisant rencontrer d'autres séniors de son quartier, participer à des activités d'associations locales (club de lecture, jardinage, gymnastique...).
- Favoriser la mobilité et l'accès aux services et activités.
- Proposer des animations autour du numérique pour développer la curiosité des personnes âgées et favoriser le maintien du lien avec leurs proches, notamment leurs enfants et petits-enfants. Cette mission est accessible à tous, sans condition de diplôme ou d'expérience.



L'association UNA Charente vienne a eu le plaisir de former de jeunes volontaires service civique d'Unis-cité, sur la thématique « Bâtir une relation de confiance auprès des personnes âgées » et sur « Le bien vieillir ». Une formation durant une journée avec de la théorie, mais aussi de la pratique avec des simulations à l'écoute bienveillante et un simulateur de vieillesse pour se mettre à la place d'une personne vieillissante.



Présentation de deux futurs volontaires service civique, Amina et Camille très engagées dans leur mission.

AMINA

Qui suis-je ?

Je m'appelle Amina, j'ai 17 ans, je suis issue d'un CAP vente commerce première année.

J'ai effectué de l'alternance dans ce domaine, mais cela ne m'a pas autant plus que je le pensais, j'ai voulu donc reprendre mes études, mais malheureusement, ma mère est tombée malade... Je me suis donc consacrée à lui apporter mon soutien ainsi que de l'aider dans la vie de tous les jours (hygiène, médicaments...)

Ce que je fais

Nous luttons contre l'isolement, le but de notre service civique est « visites de convivialités ».

La lutte contre l'isolement est plus exactement de faire de leur temps d'ennui, un super temps de bonheur et d'amusement. Par exemple, nous avons la possibilité de cuisiner avec elles, ainsi faire des promenades ou des activités à l'extérieur comme une séance de cinéma.

Pourquoi un service civique ?

Ne sachant que faire pour l'instant et n'ayant aucune orientation ni professionnelle ni scolaire, j'ai donc décidé après en avoir entendu parler de me tourner vers un service civique.

Aimant aider les personnes en difficulté ou non, le thème de ce service civique m'a tout de suite donné envie. J'ai donc envoyé un mail et me voilà aujourd'hui ici prête !



CAMILLE

Qui suis-je ?

Je me présente, je suis Camille, 16 ans, je suis actuellement en service civique et j'ai pour mission, la lutte contre l'isolement des personnes âgées. Je suis gentille, sportive, j'aime bien être seule, mais parfois sortir avec mes amis ne me déplaît pas.

J'aime aider mon prochain, j'aime rigoler, passer du bon temps avec mes proches. Plus tard, je voudrais être dans le métier des pompiers et aussi travailler dans la vente (bijouterie, vêtements).

Nous remercions les volontaires service civique pour leur engagement !



Envie de vivre la même expérience ?

Si vous connaissez un jeune entre 18 et 25 ans qui souhaite s'engager, invitez-le à aller sur le site internet : <https://www.service-civique.gouv.fr>

SERVICE CIVIQUE D'UNA

Que sont-ils devenus ?



Aurèle volontaire service civique et bénévole au sein de notre association UNA Charente-Vienne en 2020, a trouvé sa voie. Son projet était d'intégrer l'armée et aujourd'hui il a atteint son but.

L'armée n'est pas une mince affaire, il faut avoir un mental d'acier et une motivation à toute épreuve pour pouvoir y entrer. Malgré son jeune âge, Aurèle a relevé le défi !

Tenue de la Marine T22 de cérémonie

Elle contient :

- Un chapeau : Le bachi
- Un pull Marine : Une vareuse
- Un col bleu avec un col en V blanc
- Les « chaussettes » blanches : Les guêtres
- L'arme : Un Famas avec embout baïonnette





Son prochain objectif : intégrer les commandos.

Il sait que la préparation va être dure et il va tout mettre en œuvre pour y arriver, il est déterminé.

Nous lui souhaitons bonne chance et à dans un an peut-être en tenue de commandos



ATELIER PRÉVENTION UNA 16/86

Notre chef François en action dans le cadre de l'atelier nutrition « Du sourire dans l'assiette »

Le 14 janvier 2022 a eu lieu un atelier nutrition au sein de l'association AAPEL (Agence de services d'aide à domicile), un atelier qui s'inscrit dans un programme de prévention axé sur l'équilibre alimentaire de la personne âgée proposé par votre association d'aide à domicile avec le soutien du conseil départemental de la Charente, de l'ARS et de la conférence des financeurs.

Devinez qui a animé cet atelier. Oui vous l'avez bien reconnu sur la photo ci-dessous malgré son masque : votre chef François qui anime habituellement la rubrique culinaire de votre journal !!!!

Attendez... mais où est Francine... ?

Les participants, lors de la réalisation d'un menu qu'ils partagent à l'issue de l'atelier, apprennent à concevoir un repas équilibré, découvrent des recettes faciles à reproduire chez soi, bénéficient des conseils d'une/un animatrice/teur culinaire ainsi que ceux d'une diététicienne. Les ateliers se déroulent par petit groupe et dans la convivialité.

Cet atelier fut animé donc par votre chef François, coach culinaire, pour la rédaction du menu, Caroline en était l'autrice avec le concours de Rachel, diététicienne. Ce menu fut composé dans le cadre de l'atelier sommeil, donc un repas léger pour améliorer la digestion et en l'occurrence le sommeil.



Les participantes (groupe exclusivement féminin pour cette session) très à l'écoute des conseils du « Chef ».



Pour ce fait, nous avons un menu attrayant :
Une salade de pommes de terre et son champignon farci.

Le sourire sur les visages, mais aussi dans les assiettes !



Notre chef faisant une duxelles de champignons.



Les petites mains sont à l'oeuvre,
toujours dans la joie et la bonne humeur.



Vous souhaitez participer à un atelier culinaire ?

- Connaître ce dont votre organisme a besoin lorsque vous prenez de l'âge
- Manger équilibré en composant des menus simples
- Découvrir des recettes originales et faciles à réaliser
- Savoir comment vous pouvez retrouver l'appétit

Vous avez 60, 70, 80 ans et plus, inscrivez-vous à l'atelier nutrition.

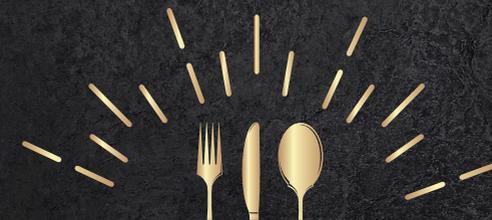
Contact UNA Charente-Vienne
06 76 99 67 41



Retrouvez la recette à la page suivante dans la rubrique culinairement vôtre et son lexique.



François & Francine
PRÉSENTENT



CULINAIREMENT
Vôtre



SALADE DE POMMES DE TERRE

et ses champignons farcis

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- 1 pomme de terre (100 g)
- 20 g de mâche
- 4 rondelles de concombre
- 2 tomates cerises
- 1 c. à c. de vinaigre balsamique
- 1 à 2 c. à c. d'huile de colza
- 1/4 c. à c. de moutarde
- 1 pincée de sel et poivre

GARNITURE

- 2 champignons de Paris ou bruns
- 2 c. à c. de fromage frais (de chèvre)
- 2 c. à c. de fromage blanc
- Miel
- Poivre/thym/persil

USTENSILES

- 1 couteau d'office
- 1 économètre
- Fourchettes
- Cuillères à café
- Saladiers
- Bols
- Plat thermorésistant
- Papier cuisson

● *Lexique du chef* ●

DUXELLES

Hachis de champignons de Paris finement haché.

● *Info santé* ●

LA POMME DE TERRE

La pomme de terre est un légume riche en glucides c'est pourquoi nous le consommons en tant que féculent. C'est donc une source d'énergie, mais aussi de protéines végétales, de vitamine C (en particulier dans la pomme de terre nouvelle) et de potassium.

L'HUILE DE COLZA

L'huile de colza est ainsi riche en oméga-3, oméga-6 et oméga-9. Le taux de vitamine E qu'elle renferme la rend également très bénéfique pour la peau. Antioxydante, cette vitamine prévient le vieillissement cutané.

LES CHAMPIGNONS

Les champignons luttent contre la dépression hivernale, renforcent nos os, stimulent notre système immunitaire et maintiennent une peau en bonne santé.

Préparation

CHAMPIGNON FARCIS

1. Lavez les champignons.
2. Coupez les pieds des champignons.
3. Hachez les pieds en duxelles et mélangez dans un bol avec le fromage + fromage blanc avec des feuilles de thym.
4. Salez, poivrez.
5. Disposez une goutte de miel au fond des têtes des champignons.
6. Recouvrir du mélange fait préalablement.
7. Les déguster froids ou cuits, si cuits, mettez un peu d'eau au fond d'un plat 30 min à 180 °C.
8. Rajoutez une touche de miel avant de déguster.

SALADE DE POMMES DE TERRE

1. Lavez la pomme de terre.
2. Faire cuire à ébullition dans une casserole d'eau froide (vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau).
3. Épluchez-la et coupez en dés.
4. Laissez tremper dans de l'eau vinaigrée la mâche pendant 5 min, rincez-les deux fois à l'eau froide et les égoutter.
5. Lavez, épluchez le concombre et le couper en rondelles.
6. Lavez et coupez en morceau les tomates cerises.

VINAIGRETTE

1. Mélangez dans un bol, la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre.
2. Ajoutez-y les huiles et mélangez.

ASSEMBLAGE

Dans un saladier, assemblez les légumes, ajoutez la vinaigrette, décorez la salade de feuille de persil et ajoutez les champignons farcis.

Bonne dégustation !



BELLE HÉLÈNE

Cocktail sans alcool

INGRÉDIENTS

Pour 1 personne

- Jus de Poire
- Sauce chocolat
- Sirop ou extrait de vanille
- Copeaux de chocolat
- Pralin

USTENSILES

- 1 verre tumbler haut
- 1 cuillère longue
- 1 paille

• Info santé •

Et surtout, n'oubliez pas, mangez de tout avec modération et bougez pour pouvoir continuer à manger ce que vous voulez !



Préparation

1. Remplir le verre de glaçons.
2. Coupez le citron en deux, le presser.
3. Filtrez le jus du citron dans le verre.
4. Ajoutez le jus de pomme et le sirop.
5. Mélangez avec la cuillère.
6. Terminez avec le Ginger Ale ou Canada dry.

Santé ! (mais pas les pieds)



C'était François & Francine, qui vous présentent
CULINAIREMENT
Vôtre

GILLES Terrade

UN SÉNIOR À L'HONNEUR



Prenons de l'altitude avec Gilles et son voyage vers les nuages.



Dans ce petit MONALISA n°5, nous avons suivi Gilles Terrade pilote d'avion devenu instructeur au sein de l'Aéroclub d'Angoulême. Gilles est Président de l'AAPEL, Association d'Aide à la Personne. C'est un retraité très actif : Président d'association, motard (et ancien compétiteur)... Il nous partage sa passion de l'avion.

Bonne lecture !

« Depuis mon plus jeune âge, j'ai toujours rêvé de voler, en 1977 j'ai fini l'armée, et grâce à mon emploi de surveillant pendant mes études, j'ai pu financer ma formation de pilote. J'ai donc obtenu ma licence de pilote du 2nd degré (ancienne appellation), aujourd'hui PPL (Private Pilote Licence) en apprenant à voler sur l'ancien aérodrome de Bel-Air (aujourd'hui espace Carat).

Depuis cette époque, j'ai volé assez régulièrement et lorsque j'ai pris ma retraite en 2017, L'Aéroclub d'Angoulême m'a proposé de suivre la formation d'instructeur. Proposition difficile à accepter, car elle nécessite 2 ans de préparation théorique + un examen théorique puis un stage d'instruction pratique.

Voler n'est pas naturel donc être instructeur demande beaucoup de compétences et être à l'affût.

Je suis instructeur depuis maintenant 1 an et j'ai déjà 8 élèves, dont 2 qui ont 14 ans (le plus jeune élève de l'Aéroclub a à peine plus de 13 ans). Il faut savoir que si une personne peut voler seule à partir de 16 ans, il n'y a pas de limite d'âge pour commencer ; la seule contrainte est d'être assez grand pour voir par-dessus le capot et les jambes assez longues pour toucher les palonniers (les « pédales »). Les visites médicales cependant sont draconiennes, mais il est possible de piloter avec une correction et porter des lunettes.

La vue n'est pas un handicap même dans l'armée pour être pilote de transport c'est possible d'avoir des corrections.

L'Aéroclub d'Angoulême est ATO (Authorized Training Organisation) c'est-à-dire, labellisé ISO européen avec des règles bien précises.

L'apprentissage du pilotage comprend des règles très strictes et les élèves sont suivis par des programmes normalisés de progression. Au programme : Aérodynamique, Météorologie, Navigation, Règlementation... En théorie tout le monde peut apprendre à piloter un avion », mais ça demande beaucoup de discipline et de coordination. Pour les plus jeunes cet apprentissage « millimétré », leur permet d'apprendre également la rigueur, l'écoute, la maîtrise ainsi que la confiance en soi.

Piloter est un sport à risque, il faut être préparé, comme à la plongée ça demande un entraînement.

Pour chaque vol de formation, une partie « briefing », un cours théorique d'environ 30 minutes et une partie pilotage, environ 45 minutes. Ces formations se font toujours en « doubles commandes », jusqu'au jour où l'instructeur juge l'élève pilote mûr pour le « lâcher » qui consiste à laisser partir seul l'élève avec l'avion. C'est un moment très intense dans la vie du pilote puisque pour la première fois il se retrouve seul aux commandes de son avion, avec personne à côté de lui pour rattraper une erreur.



Certains disent qu'on se souvient plus de son lâcher que de sa nuit de noces.

Sachez que le ciel n'est pas un espace de liberté, on y fait pas ce qu'on veut, bien au contraire, tout est règlementé en fonction des différentes zones (militaires ou civiles). Ainsi si vous souhaitez passer votre licence de pilote, il en existe 3 types :

- PPL : Licence de Pilote Privé (Avion à moteurs et passagers sous certaines conditions de vol)
- CPL : Licence de Pilote Commercial (transport de marchandises)
- ATPL : Licence de Pilote de Ligne (Transport de voyageurs)

La flotte de l'aéroclub



Jodel D113, 180 km/h, 2 places



Cessna 150, 170 km/h, 2 places
avion école



Cessna 152, 185 km/h, 2 places
avion école



Cessna 172 P, 200 km/h, 4 places



Cessna 152, 185 km/h, 2 places
avion école



OCEANAIR TC 160, 220 km/h, 4 places



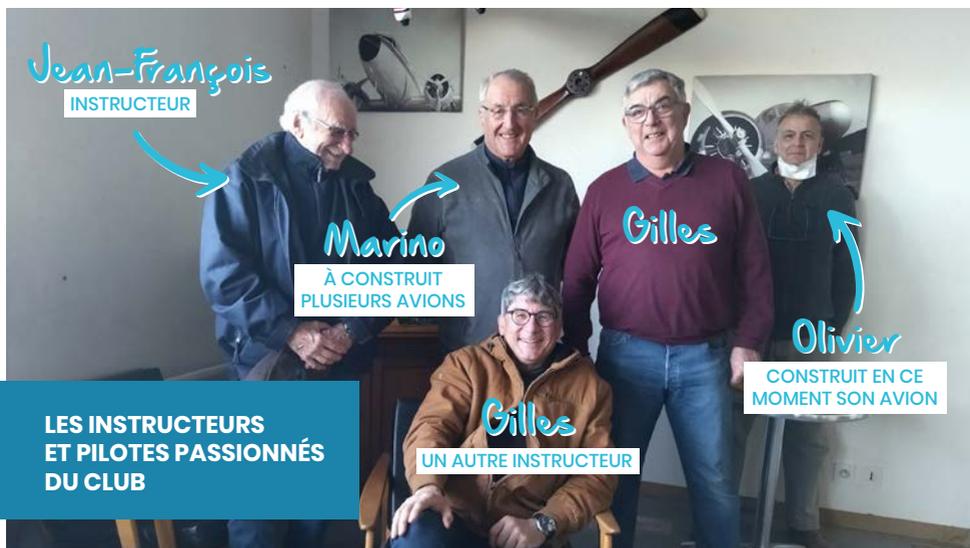
ULM Zénair, 180 km/h, 2 places



MCR-4S, 215 km/h, 4 places



Piper PA28, 230 km/h, 4 places



**LES INSTRUCTEURS
ET PILOTES PASSIONNÉS
DU CLUB**

VRAI ou FAUX ?



L'aviation est une pratique élitiste, il faut être riche pour financer sa licence de pilote.

FAUX !

Il existe des moyens de financer votre licence par le biais d'une aide gouvernementale. Tout jeune (élève) pilote peut obtenir des bourses fédérales FFA (moins de 21 ans) ou FFPLUM (moins de 25 ans). Pour les formations dispensées à l'aéro-club, il est possible de toucher des aides : pour les licences avion : jusqu'à 1340 € (1500 avec le BIA) (BIA Brevet d'Initiation Aéronautique formation de base dispensée au collège et au lycée qui permet de se familiariser au monde de l'aéronautique).

Alors, n'hésitez plus, et prenez votre envol !



- ➔ Savez-vous pourquoi les aviateurs portaient toujours une écharpe blanche autour du coup lors des vols ?
À l'époque, les avions perdaient beaucoup d'huile de moteur, c'était un moyen rapide de s'essuyer les lunettes.
- ➔ Un des plus anciens membres du club d'Angoulême est Édouard, il a volé jusqu'à l'âge de 86 ans (en étant accompagné lui aussi d'un pilote de sécurité).
- ➔ L'Américaine Katrina MUMAW est la plus jeune pilote à avoir passé le mur du son à l'âge de 12 ans, en 1994 aux commandes d'un avion de chasse russe MIG-29 (accompagnée cependant d'un pilote de sécurité).



Envolez-vous!



LE SPORT À LA MAISON

Édition n°3

Précédemment dans le n°5 du petit Monalisa, nous avons vu que depuis la crise sanitaire de 2020, il était difficile de pratiquer ou reprendre une activité physique.

Nous sommes de nouveau avec l'enseignant APA M. Nicolas Riethaeghe, conseiller santé auprès de personnes souhaitant pratiquer une activité physique adaptée, pour continuer d'apprendre à bouger à votre rythme.

Nous avons vu comment exercer le haut du corps ! Et si cette fois-ci nous parlions un peu de souplesse ? En tant qu'élément essentiel de la condition physique, la souplesse apporte à votre corps de nombreux bienfaits. Elle améliore par exemple votre mobilité, votre posture et votre coordination musculaire, tout en diminuant le risque de blessures et de douleurs musculaires.

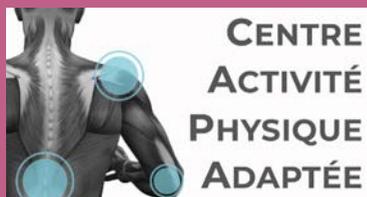
EXERCICE 1 : Étirement du dos (Assis sur une chaise dos bien droit)

- Entrelacez vos doigts.
- Retournez vos paumes.
- Puis tendez vos bras horizontaux, devant vous.
- Poussez le plus loin possible devant, tête relâchée entre vos épaules.

Maintenez la position de 2 à 3 respirations profondes.

Répétez 3 à 5 fois.

Conseils : Ne vous penchez pas trop votre buste en avant, le dos doit légèrement s'arrondir. Ne forcer en aucun cas.



Nicolas RIETHAEGHE
06 29 36 10 16
nicolasriethaeghe@hotmail.fr

EXERCICE 2 : Étirements du thorax (Assis sur une chaise, jambes écartées)

- Levez votre bras gauche à la verticale au-dessus de votre tête.)
- Posez votre avant-bras au-dessus de votre cuisse droite.
- Regardez votre main gauche derrière vous.

Maintenez la position de 2 à 3 respirations profondes. Même exercice de l'autre côté.

Répétez 3 à 5 fois par côté.

Conseils : Ramenez d'abord votre tête puis vos bras. Redressez lentement sans à-coup. Pour vous redresser, prenez appui sur vos cuisses. Ne tournez pas votre tête en cas de problèmes cervicaux.



EXERCICE 3 : Respiration abdominale (assis sur une chaise)

- Assis sur la chaise avec le dos droit ; mettez vos mains sur votre ventre.
- Inspirez profondément par le nez, vous devez sentir le ventre se gonfler sous vos mains.
- Expirez profondément en creusant le ventre.

Répétez 10 fois.



EXERCICE 4 : Relaxation « contraction/décontraction »

- Toujours assis sur la chaise, décollez votre dos du dossier, dos bien droit, inspirez.
- Au moment de l'expiration, serrer fort les poings en contractant les bras en même temps.

Répétez 10 fois également.

Vous voilà prêt pour apprendre à vous relaxer, à vous détendre et à écouter votre corps.

Retrouver Nicolas RIETHAEGHE dans le prochain numéro pour apprendre de nouvelles choses sur le maintien physique.

L'AQUAGYM

Découverte d'un sport

L'aquagym est un excellent moyen d'allier l'aspect détente/plaisir de la piscine et les bienfaits d'une activité sportive. On peut en faire en toute saison et à tous les âges. C'est un sport doux à la portée de chacun, qui permet de réaliser un entraînement très complet.

De nombreuses piscines proposent des cours d'aquagym adaptés à tous (cours cardio, bike, renforcement, gym douce, cours spécifiques séniors, enfants). L'aquagym apporte de nombreux bienfaits quel que soit l'âge et est recommandé pour les séniors.

L'aquagym : un sport adapté aux séniors. Plongé dans l'eau, le corps ne pèse plus que 70 % de son poids, ce qui rend les mouvements effectués dans l'eau plus facile à réaliser.

L'eau qui entoure le corps permet d'amortir les mouvements, et réduit quasiment à zéro le risque de blessures. Il y a très peu de contre-indications à la pratique de l'aquagym : seuls les allergies au chlore, l'insuffisance respiratoire, et quelques rares troubles sévères empêchent la pratique de ce sport aquatique.

Par ailleurs, il n'est pas nécessaire de savoir nager, puisque l'aquagym se pratique dans un bassin peu profond, suffisamment chauffé (au minimum à 28°).

L'aquagym pour prévenir des douleurs liées à l'âge.



L'aquagym permet de prévenir ou de soulager divers maux :

L'OSTÉOPOROSE : les problèmes d'ostéoporose sont fréquents chez les séniors, car la masse osseuse ne cesse de se réduire avec l'âge. Pour ralentir ce phénomène, il est conseillé d'entretenir la force musculaire, ce qui favorise l'ossification. Avec l'aquagym, les articulations sont protégées par l'eau, et comme le corps est plus léger, les mouvements se font facilement et sans douleur.

LES RHUMATISMES : le terme rhumatisme regroupe toutes les douleurs liées aux os, articulations, muscles, tendons et ligaments. L'activité physique est le meilleur moyen de lutter contre les rhumatismes, mais il convient de choisir un sport qui ménage les articulations. L'aquagym est particulièrement conseillée.

LE MAL DE DOS : le dos et plus généralement l'appareil de maintien est sollicité tout au long de la journée. Nous avons vu que plongée dans l'eau, le corps pèse moins lourd,

ce qui permet de soulager le dos. Les exercices de musculation pratiqués dans l'eau produisent des variations de pression, et renforcent en douceur l'appareil de maintien.

L'ARTHROSE : l'arthrose est une maladie des cartilages, qui entrave les mouvements des articulations. Une activité sportive adaptée, comme c'est le cas de l'aquagym, peut prévenir la dégradation des cartilages et limiter les douleurs.

Pour participer à une séance d'aquagym, vous pouvez prendre contact avec ces centres d'Aquagym en Charente :

BAIGNES SAINTE RADEGONDE
PISCINE
Rue des Tanneurs
16360 Baignes-Sainte-Radegonde

BROSSAC
PISCINE ÉTANG VALLIER
Etang vallier
16480 Brossac

CHASSENEUIL SUR BONNIEURE
PISCINE
Rue des Ecoles
16260 Chasseneuil Sur Bonnieure

CHÂTEAUBERNARD
CENTRE AQUATIQUE X'EAU
1 place de l'Azuré
16100 Chateaubernard

JARNAC
PISCINE INTERCOMMUNALE
Île Madame
16200 Jarnac

MANSLE
PISCINE
Route Montignac
16230 Mansle

MONTBRON
PISCINE
51 rue Limoges
16220 Montbron

MONTMOREAU ST CYBARD
PISCINE
5 allée du stade
16190 Montmoreau St Cybard

ROUILLAC
PISCINE
Rue Aigre
16170 Rouillac

RUFFEC
PISCINE AQUAVAL
Rue Villebois Mareuil
16700 Ruffec

ST YRIEX SUR CHARENTE
CENTRE NAUTIQUE NAUTILIS
Impasse fontastier
16710 Saint-Yrieix-sur-Charente

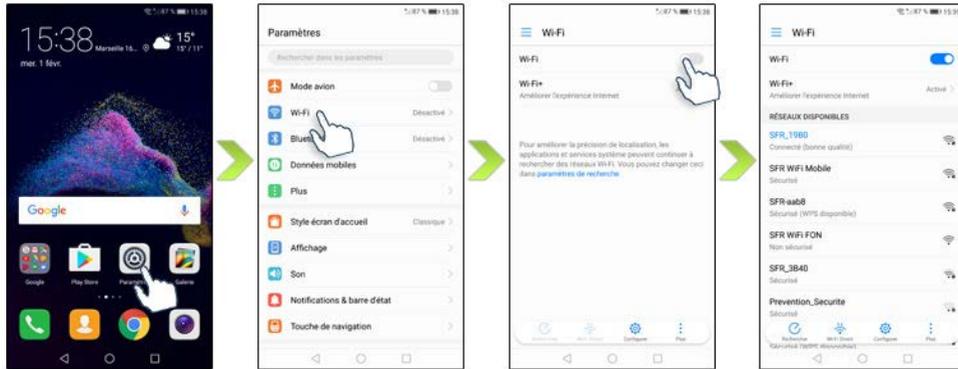
ANGOULÊME
MOUVÉO AQUABIKE
35 Impasse Félix Nadar
16000 Angoulême

ANGOULÊME
CRESCEND'EAU
6 Rue de la Brigade de Rac
16000 Angoulême

LE PETIT CONSEIL NUMÉRIQUE

d'Océane

METTRE EN WI-FI SA TABLETTE OU SON SMARTPHONE



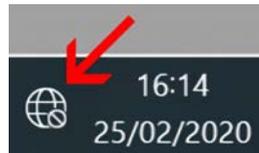
1. Touchez Applis.
2. Touchez Paramètres.
3. Touchez Wi-Fi.
4. Si le Wi-Fi est désactivé, touchez le curseur Wi-Fi pour l'activer.
5. Touchez le réseau Wi-Fi désiré.
6. Entrez le mot de passe du réseau.
7. Touchez CONNEXION.
8. La tablette est connectée au réseau Wi-Fi.

METTRE EN WI-FI SON ORDINATEUR

1. Placez votre souris sur l'icône réseau de Windows se trouvant en bas de l'écran dans la barre des tâches à proximité de l'horloge. L'icône ressemble à un signal radio ou à une mappemonde selon les versions de Windows.

Si vous ne la trouvez pas, cliquez sur la flèche pointant vers le haut pour afficher les icônes cachées.

2. Appuyez ensuite sur l'icône puis sur le bouton Wi-Fi présent dans le menu contextuel.

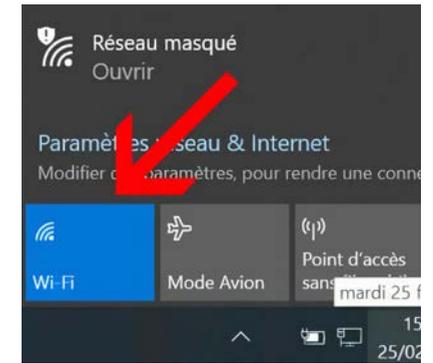


3. Une fois le Wi-Fi allumé, le bouton va devenir bleu.

Pour stopper le Wi-Fi, il vous suffira de cliquer de nouveau sur le même bouton.

4. Il ne vous reste plus maintenant qu'à choisir dans la liste le nom de votre connexion Wi-Fi auquel vous souhaitez vous connecter et de saisir le mot de passe de sécurité. À noter que les hôtels, les centres commerciaux ou les aéroports disposent de hotspots Wi-Fi gratuits non sécurisés ne réclamant pas la saisie d'un mot de passe.

Windows propose un système de reconnexion automatique à un réseau Wi-Fi. Pour l'activer il suffit de cliquer sur l'icône Wi-Fi située dans la barre de tâches et de sélectionner son réseau et de cocher la case se connecter automatiquement.



ACTUALITÉS NUMÉRIQUES



Dans l'actualité numérique du moment, nous allons parler d'un fait qui survient de plus en plus à vos boîtes mail et vos SMS. Les publicités, SMS ou mails frauduleux.

Récemment, vous avez peut-être été destinataire d'un mail, dont l'objet est une convocation judiciaire vous accusant de proposer, partager, diffuser et échanger des supports à caractère

pornographiques ou pédopornographiques et d'avoir commis des atteintes sexuelles sans violence sur mineurs. Ces courriels usurpent l'appellation de la Gendarmerie nationale, de la Police nationale, de la préfecture de Police de Paris et d'Europol.

Attention : ce type de courriel est une arnaque.

Ce message vous demande de prendre contact au plus vite avec les directeurs de la Police ou de la Gendarmerie nationale. L'objectif de cette arnaque est de vous

amener à verser une somme d'argent ou de vous faire communiquer vos données personnelles.

Les services du ministère de l'Intérieur n'envoient jamais de courriel pour procéder à des auditions.

Si vous êtes destinataire de ce type de mail :

- Ne cédez pas à la panique.
- Ne répondez jamais.
- Ne prenez jamais contact avec l'expéditeur, celui-ci cherchera à accroître la pression.
- Ne payez pas.

Votre adresse email a sans doute été extraite suite à la consultation d'un site de e-commerce. Il est recommandé de changer votre mot de passe.

- Ne cliquez sur aucun lien ou pièce jointe : vous pourriez être dirigé sur un site malveillant maquillé en site institutionnel, vous amenant à donner des informations personnelles ou à télécharger des documents contenant des logiciels malveillants.
- Marquez ce courriel comme étant un courrier indésirable afin que les suivants puissent être filtrés par votre messagerie.
- Conservez des éléments de preuve par des captures d'écran : note de menace, adresse mail de l'expéditeur, etc.
- Déposez un signalement sur <https://www.cybermalveillance.gouv.fr/> et à l'adresse mail fraude-bretic@interieur.gouv.fr afin qu'il soit pris en compte dans le cadre de l'enquête ouverte par l'Office central de lutte contre la criminalité liée aux technologies de l'information et de la communication (OCLCTIC) ;

Si vous avez donné suite : déposez plainte immédiatement auprès des services de Police ou de Gendarmerie.



Océane HOLLEVILLE

Conseillère numérique

06 22 61 57 50

numerique.una.1686@gmail.com



VILLE DE POITIERS

par Lucas

POITIERS AU CŒUR DE L'HISTOIRE DE FRANCE

Capitale de la province d'Aquitaine au XII^e siècle, capitale du comté du Poitou puis du duché d'Aquitaine, capitale administrative du royaume de France, Poitiers s'est retrouvé au cœur de l'histoire de France. L'architecture et les monuments de la ville en témoignent aujourd'hui encore (l'église Notre-Dame-la-Grande et le rendez-vous des Polychromies des artistes Skertzo, la cathédrale Saint-Pierre et l'orgue Clicquot, le baptistère Saint-Jean, la salle des Pas Perdus du Palais de Justice...).

Je citerai un personnage emblématique de la ville de Poitiers que j'aime particulièrement : Aliénor d'Aquitaine. Poitiers fut le lieu de son sacre et de sa cour. Elle est la petite-fille de Guillaume IX d'Aquitaine, épouse de Louis VII, roi de France. Puis épouse d'Henri II roi d'Angleterre.



Aliénor était une femme avec un fort caractère, intelligente, lettrée, habile en politique. Elle a parcouru l'Europe. Elle tient à Poitiers une cour plus brillante que celles de Paris ou de Londres ; on y célèbre l'amour courtois et on y accueille des poètes.

Femme que l'on peut qualifier d'exceptionnelle. Il faut souligner qu'elle est morte à 82 ans ce qui est rare à une époque où l'espérance de vie ne dépasse pas 45 ans.

Elle a eu neuf enfants, dont Richard « Cœur de Lion » et Jean « sans Terre ». On peut la qualifier de « Grand-mère de l'Europe ».

Le Palais des Comtes de Poitou et Ducs d'Aquitaine reste l'un des plus remarquables ensembles architecturaux du Moyen-Âge en France.



Savez-vous comment se nomment les habitants de Poitiers ?

Les habitants de Poitiers se nomment les Pictaviens et non les Poitevins
(Poitevin désigne l'habitant du Poitou)

Expressions poitevines

« BEH QUI QU'TU BOUINES ! »
« qu'est-ce que tu fais »

« FAITES GAFFE, LES DRÔLES D'ICI
Y SORTENT PAS SANS LEUR TIRE-
CHAILLE ! »

« le tire chaille c'est le lance pierre,
et les drôles/drôlesses ce sont les
enfants, garçons/filles... »

Patois poitevin

CHANSON DE ROLAND

(XI^e siècle, le plus ancien exemple de patois conservé)

Ne placet deo, ço li respunt Rollant,
Que ço seit dit de nul hume vivant
Ne pur paien que ja sei-jo cornant !
Ja n'en auront reproece ni parent.
Par son seigneur deit hom susfrir granz, mais,
Et endurer e forz freiz e granz chalz.

Que faire à Poitiers ?



PARC DU FUTUROSCOPE

Le parc du Futuroscope, qui a aujourd'hui plus de 30 ans, est un parc de loisirs scientifique, futuriste, et à la fois ludique et à vocation pédagogique.



PARC FLORAL DE LA ROSERAIE

Le parc floral de la Roseraie : Parc floral présentant de nombreux tableaux végétaux et des scénettes à la fois esthétiques et pédagogiques.

Spécialités culinaires & Produits emblématiques du terroir poitevin



LE CHABICHOU

Fromage légendaire, star incontestée de la région, le célèbre fromage de chèvre du Poitou à la forme caractéristique d'un petit tronc de cône.



LE VIN AOC DU HAUT-POITOU

Le vin AOC du Haut-Poitou se caractérise par une sensation de fraîcheur et de légèreté quelle que soit sa variété, blanc, rouge ou rosé.



LE FARCI POITEVIN

Le Farci Poitevin est une spécialité culinaire servie froide en entrée ou chaude en plat principal.



LE BROYÉ POITEVIN

Il s'agit d'une délicieuse galette à base d'œufs, de beurre et de sucre aux saveurs d'antan.

PRENDRE SOIN DES ANIMAUX DE SON JARDIN



Comment aider les animaux du jardin à passer l'hiver ?

Entre le froid et l'arrivée de la neige, les animaux du jardin ont de plus en plus de mal à faire face aux intempéries. Ils chercheront par conséquent à se trouver un abri, mais aussi à manger par tous les moyens. D'ailleurs, si vous apercevez des animaux ou des insectes près de vos habitations, c'est qu'ils recherchent la chaleur. Pour les aider à surmonter le froid et la pénurie de l'hiver, quelques gestes suffisent. Découvrez nos conseils pour aider les animaux du jardin à passer l'hiver sereinement.

Les hérissons

Les hérissons sont malins : avant l'arrivée du froid, ils préparent des réserves de fruits et de graines afin de ne pas manquer de nourriture. Ils sont par ailleurs capables d'ajuster leur métabolisme selon la région où ils se trouvent. Ils peuvent en outre réguler la température de leur corps pour la maintenir plus haute que celle de l'extérieur (ce qui n'est pas le cas des animaux à sang froid comme les amphibiens). Le hérisson a besoin d'un abri puisqu'il entre en hibernation. Alors pour l'aider, placez des branches, de la mousse et des feuilles d'arbre un peu partout dans votre jardin. Il se réveillera rarement, seulement pour se nourrir et se dégourdir les pattes.



Les poissons rouges du bassin

Un bassin doit faire au moins 80 cm de profondeur pour éviter que les poissons soient soumis aux dures variations des températures et les protéger du gel. L'hiver, les poissons rouges se blottissent dans les plantes aquatiques et réduisent leur activité. Pour les aider, vous pouvez laisser flotter des morceaux de bois à la surface, cela laissera passer l'oxygène en cas de gel du bassin. Si le bassin fait moins de 80 cm, placez les poissons dans une bassine et à l'abri. Ne les nourrissez pas de tout l'hiver.



Les vers de terre

Le vers de terre n'hiverné pas, mais il ralentit fortement son organisme. Il descend beaucoup plus sous terre et se nourrit de matières organiques qu'il transforme en humus, utile à la biodiversité. Pour les aider, vous pouvez placer du compost, des débris de végétaux ou de la fumure sur le sol de votre jardin. Cela permettra de nourrir les vers, mais aussi de ralentir le gel de la terre.



Les escargots

L'escargot fait partie des animaux à sang froid. Pour ne pas geler, ces animaux rentrent en léthargie et créent des substances qui les empêchent de geler. L'escargot n'a pas vraiment besoin d'aide, mais si vous en apercevez, mettez-les à l'abri pour les cacher des prédateurs. Le mollusque aura bouché la coquille avec un opercule organique, pas de risque de le réveiller.



Les grenouilles

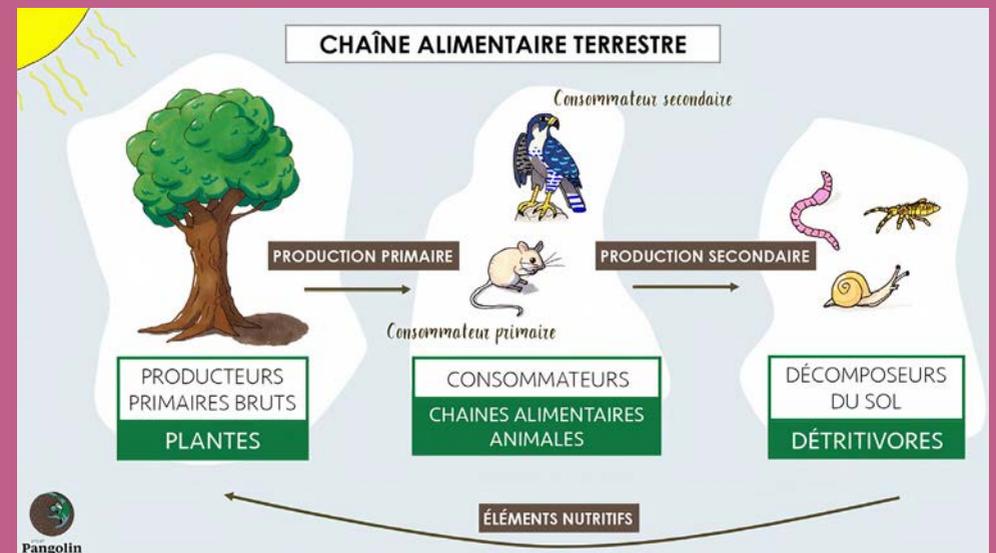
Pour aider les grenouilles, il suffit de laisser de la vase au bord des points d'eau. Évitez donc de tout nettoyer avant l'hiver. En effet, lorsque le froid arrive, la grenouille s'enfouit dans la vase. Elle ne dépense alors plus d'énergie et entre en hibernation. En cas de gel, c'est le glucose contenu dans son organisme qui fait office d'antigel.



Comment faire son compost ? Le guide du compostage

Faire du compost, c'est un premier geste écocitoyen pour construire un monde plus durable !

Imaginez un monde où le mot « déchet » n'est pas synonyme d'ordure. Imaginez un monde dans lequel nous considérons nos déchets comme des ressources. Et bien ce monde existe, grâce au compostage !



Qu'est-ce que le compostage ? Une étape naturelle

Définition : Le compostage est un processus de transformation des déchets organiques en un produit riche en éléments nutritifs appelé compost. Le compost peut ensuite être réutilisé comme engrais naturel et gratuit.

Dans le schéma ci-dessus, une chaîne alimentaire terrestre (très simplifiée) est représentée.

La chaîne alimentaire est bouclée ! Dans la nature, rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme.

Comment faire son compost ?

1. Choisir un bac à compost pratique, stable et bien ventilé.
2. Remplir le bac de couches successives de végétaux secs (feuilles, brindilles...) et de déchets humides (épluchures de légumes, résidus de tonte, herbe...)
3. Veiller à l'aération du tas de compost et à son taux d'humidité. Conditions obligatoires pour que le processus fonctionne.
4. Récolter le compost au bout d'environ 6 mois à 1 an.



Retrouvez les lieux de compostages à la plateforme de Frégeneuil (94 rue du Port Thureau à Angoulême) les vendredis après-midi de 13 h 30 à 16 h SAUF JOURS FÉRIÉS.

GrandAngoulême encourage, par son soutien technique et financier, le compostage à domicile (fourniture de composteurs gratuits...) ou encore le broyage pour faire du paillage ! Toutes les informations sur www.pluspropremaillage.fr ou au numéro vert 0 800 77 99 20.

BIENTÔT LES VACANCES !

Alors coloriez votre oeuf de Pâques !



NOUS REMERCIONS

Nos Plumes

NOS SÉNIORS

Gilles pour sa passion de l'aviation

Patrick pour ses petites histoires

Nadine pour sa pratique sportive : l'aquagym sénior

Henri pour son amour des animaux du jardin

NOS BÉNÉVOLES

François & Francine pour leurs goûts culinaires

Océane pour la prévention numérique

Aurèle pour son engagement citoyen

Coralie pour son témoignage métier

Amina et Camille pour leur engagement volontaire auprès des séniors

Pierre pour la découverte du Reiki

NOS PARTENAIRES

AAPEL

SC2S Le Service civique Solidarité Séniors

Nicolas RIETHAEGHE coach APA



NOS SOUTIENS FINANCIERS



VOUS VOULEZ DEVENIR BÉNÉVOLE
OU FAIRE PARTAGER VOS HISTOIRES PAR TÉLÉPHONE

CONTACTEZ LE
05 45 37 33 33

Mona Lisa
ENGAGÉS CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS