

Infos Séniors

CLIC de Bressuire - Parthenay - Thouars

Sommaire

- **Actualités** Page 1
- **Réseau de Visi-
teurs bénévoles:
« Plaisir
Part'agé »** Page 2
- **Alimentation—
Recette** Page 4
- **Chanson—Texte
à trous** Page 5
- **Présentation d'un
partenaire: l'Asso-
ciation CLE** Page 6
- **Lecture—Livres** Page 7
- **Jeux** Page 8

Actualités

L'Association Appui&Vous Nord 79 porte les 3 CLIC du Nord 79. Le CLIC signifie « Centre Local d'Information et de Coordination ». C'est un lieu ressource pour les séniors, leur entourage et les professionnels. Nos équipes restent mobilisées pendant cette période de crise sanitaire par téléphone.

Nos bureaux d'accueil sont fermés au public. Nous pouvons vous recevoir uniquement sur rendez-vous. Notre accueil téléphonique est maintenu aux jours et horaires habituels:

du Lundi au Vendredi
de 9h à 12h30 et 14h à 17h.



Compte tenu du contexte sanitaire actuel, certaines de nos actions collectives se dérouleront à distance par l'intermédiaire d'une retranscription en direct sur Internet. Nous ne manquerons pas de vous tenir informés. En attendant de pouvoir vous retrouver en présentiel sur nos prochaines actions, nous vous proposons ce journal avec diverses informations et activités.

Pour la réalisation de cette nouvelle édition, nous avons sollicité l'aide d'un groupe de 5 séniors bénévoles. L'ensemble de cette édition a été réalisée en collaboration avec eux, et nous les en remercions sincèrement.

Toute l'équipe de l'Association et nos séniors bénévoles vous souhaitent une bonne lecture.

Dans le cadre de la pandémie, nous vous rappelons la nécessité d'appliquer les gestes barrières suivants:

COVID-19

ALERTE CORONAVIRUS POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

Se laver très régulièrement les mains

Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir

Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter

Saluer sans se serrer la main, arrêter les embrassades

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS 0 800 130 000 (appel gratuit)

Réseau de Visiteurs bénévoles

L'exemple du Réseau « Plaisir Partagé »

« Apporter de la joie, un sourire »

« Partager un moment de plaisir »

« A notre petite échelle, on se sent utile »

« Rompre l'isolement des personnes âgées à domicile »

« Apporter un regard extérieur »

« De la convivialité »

« De l'écoute »

« C'est du donnant/donnant »

« Vieillir c'est embêtant,
mais c'est la seule façon
de vivre longtemps »

Citation de Felix Leclerc

(Paroles recueillies auprès de visiteurs bénévoles de Bressuire)



Les réseaux de visiteurs bénévoles sont des collectifs permettant la mise en lien des personnes demandeuses de visite et des personnes bénévoles prêtes à donner de leur temps pour une balade, une discussion et/ou un jeu...

Les personnes intéressées sont contactées par un professionnel (selon le secteur d'habitation : Centre Socio Culturel, CLIC, MSA...) qui viendra présenter un visiteur bénévole. Si le premier contact se passe bien, les visites peuvent démarrer, à raison d'une fois tous les 15 jours ou 3 semaines.

Les bénévoles, quant à eux, font partie d'une équipe et bénéficient du soutien des professionnels.

Les « visites » ne sont plus toujours « que » des visites... le confinement a permis d'évoluer vers de nouvelles formes de contacts pour garder le lien : des appels téléphoniques, du courrier...

Les réseaux sont toujours en train de se réinventer.

Réseau de Visiteurs bénévoles

« Plaisir Part'âgé » - (suite)

A Bressuire, par exemple, le réseau de visiteurs bénévoles s'appelle « Plaisir Part'âgé ». Il a été créé en 2017 et est animé conjointement par le CLIC Antenne de Bressuire (Association Appui&Vous Nord 79) et la MSA Poitou.

Actuellement 10 visiteurs bénévoles rendent visite à 9 personnes âgées du Grand Bressuire.

Illustration grâce au poème d'une personne visitée par une bénévole du réseau de Bressuire :

CLIC-CLAC

*Plusieurs années déjà, accompagnée par le CLIC
Qui m'a déléguée une charmante Dominique
Entre nous des histoires de jeunesse échangées
Puis il y a la récré
Dégustation de brioches de Vendée
Sans alcool et sans café
A un certain âge il faut ménager l'intérieur
Mais le ravalement n'est pas interdit à l'extérieur !
Jusqu'à maintenant il n'y a pas eu de « CLAC »
Seulement un chaleureux « au revoir »*

Alors, convaincu ?

Que vous soyez une future personne visitée ou un futur visiteur, le CLIC de votre secteur pourra vous renseigner (coordonnées en dernière page).

Réseaux de visiteurs bénévoles sur la Gâtine

Renseignements auprès du:

CLIC antenne
de Gâtine
05 49 63 45 70

Réseaux de visiteurs bénévoles sur le Thouarsais

Renseignements auprès du:

CLIC antenne
du Thouarsais
05 49 67 83 53

Réseaux de visiteurs bénévoles sur le Bressuirais

Renseignements auprès du :

CLIC antenne
du Bocage Bressuirais
05 49 65 52 74

Alimentation

Recette: Le Coulonnais

Ce gâteau est un gâteau typique de Coulon (d'où son nom) dans le Marais Poitevin.



Le Coulonnais



Ingrédients :

4 œufs
200g de beurre
200g de sucre
250g de farine
1/2 paquet de levure

Préparation de la recette :

- Préchauffer votre four à 180°C.
- Beurrer et fariner un moule à gâteau. Réserver.
- Dans une casserole, faire fondre le beurre.
- Dans un saladier, mélanger le beurre avec le sucre.
- Ajouter la farine, les œufs, puis la levure.
- Malaxer le tout.
- Verser la pâte dans le moule.
- Saupoudrer de sucre cristallisé.
- Mettre au four pendant 25 minutes à 180°C.
- Le dessus doit être légèrement doré. Il peut être dégusté tiède ou froid.

Bonne Dégustation !

Chanson

Textes à trous : Le Temps des Cerises

On doit les paroles de cette chanson à Jean-Baptiste Clément (1836.1903) Il a rédigé cette chanson au cours d'un voyage vers la Belgique. Sur la route des Flandres, il a dormi dans une maison entourée de beaux cerisiers.

Ecrite avant la Commune de Paris (1871) elle est souvent associée à la Commune cette guerre civile. En effet J-Baptiste Clément a combattu en tant que Communard et a dédié plus tard sa chanson à une vaillante infirmière rencontrée pendant « la semaine sanglante ».

Dans notre région souvent lors des fêtes familiales les invité(e)s entonnaient avec plaisir cette mélodie. « Ma mère avait toujours le texte de cette chanson dans sa poche pour ravir les participants ! Elle la chantait souvent à ses enfants !



Sans doute connaissez-vous cette mélodie, retrouvez les paroles effacées par l'usure du papier tant de fois plié. !!!



Quand nous chanterons, le temps des
.....

Le gai, le moqueur
Seront tous en fête.
Les belles auront la en
Et lesdu soleil au cœur.

Quand nous chanterons, le temps des
cerises
Sifflera bien mieux, le merle moqueur.

Mais il est bien court, le des ce-
rises
Où l'on s'en va à deux,en rê-
vant
Des..... d'oreilles,
Cerises d'amour aux robes vermeilles
Tombant sous la en gouttes
de sang
Mais il est bien court, le temps des ce-
rises
Pendant de, qu'on cueille en
.....

J'aimerai toujours le temps des cerises
C'est de ce temps-là que je garde au
cœur,
Une plaie ouverte.
Et Dame en m'étant offerte
Ne pourra jamais calmer ma
J'aimerai toujours le temps des cerises
Et le que je garde au
.....

Présentation d'un Partenaire

Association CLE: Communiquer Lire Ecrire

CLE est un organisme de formation **associatif** implantée depuis plus de 30 ans sur le **territoire de la Gâtine**.



Son objectif est « de permettre à des français et des étrangers, de **maîtriser la langue française, et d'acquérir des notions de lecture, d'écriture et de calcul** visant à faciliter leur **autonomie, leur promotion et leur insertion** ».

Par la formation et l'apprentissage, CLE **lutte contre l'illettrisme**, et toutes les difficultés dans les savoirs de base.

Avec 30 bénévoles, 4 salariés, des stagiaires et services civiques, Clé s'appuie sur une **équipe mixte** engagée autour de **valeurs humaines**. Le **président Jacky Prêt** répète à qui veut l'entendre : « Nous aidons à mettre l'Homme **debout**. »

En Gâtine et au-delà, l'association CLE est aujourd'hui **connue et reconnue** par les partenaires de l'insertion socioprofessionnelle, les collectivités locales, les acteurs économiques, etc, mais l'association poursuit sans relâche ce travail dans un seul but : lutter contre l'illettrisme, et **accompagner vers l'autonomie** toutes les personnes qui sont souvent obligées de mettre en œuvre des **stratégies de contournements au quotidien** pour masquer ces problèmes.

Le **regard de l'autre** et la **crainte du jugement** peuvent être un fardeau.

En Deux-Sèvres, l'illettrisme concerne 8% de la population, soit environ 30.000 personnes. Les raisons et les conséquences sont **multiples et diverses**.

A Parthenay et en Gâtine, l'association CLE multiplie ses interventions, et est sollicitée pour apporter son **expertise** sur l'illettrisme ou l'illectronisme auprès de **partenaires qu'ils soient anciens ou nouveaux**.

CLE peut accueillir de **nouveaux bénévoles** pour continuer à porter haut et fort son slogan : « **Savoir pour être libre !** »

Coordonnées

Association CLE, 7 rue Jean Macé, 79200 Parthenay.

Tel : 05 49 95 15 92

Mail : cle@cc-parthenay.fr

Site internet : associationcle.fr

Page Facebook : facebook.com/associationcle.fr/

Lecture

Proposition de lecture

« Même les méchants rêvent d'amour »

Livre de Anne-Gaëlle Huon aux éditions Albin Michel



A travers ce livre Anne-Gaëlle HUON raconte l'histoire de sa grand-mère. Ce livre est inspiré d'un carnet que lui a confié sa grand-mère Jeanine durant l'un des derniers étés qu'elles ont passé ensemble.

Bref résumé:

Jeanine a la mémoire qui commence à flancher. Elle décide de raconter sa vie dans ce carnet.



Une vie qui a été compliqué un père tyrannique, une amie cachotière. Ces deux personnes ont fait basculer son destin.



Julia (sa petite fille) à travers ce carnet va lever le voile sur l'histoire d'amour bouleversante qui a marqué la vie de Jeanine.

C'est un livre sur le bonheur, la tendresse, le pardon. Et aussi sur les hasards parfois heureux de la vie.

Jeux

Le 5-7

→ Complétez les cases avec des 5 et 7.

Dans les 16 cases, il y a douze fois le chiffre 7 et quatre fois le chiffre 5.

En sachant que :

- la somme des chiffres de chaque ligne est égale à 26
- la somme des chiffres de chaque colonne est égale à 26
- la somme des chiffres de la diagonale est égale à 26

		7	
5			

La réponse du jeu n° 7 : Recopiez la dernière ligne qui commence par 5 _ _ _ _ _



Ce jeu vous est proposé par Parthenay Cité jeux – Faiseurs de liens – FLIP – Vive les aidants
Réponse: 775 ou 7577

Un témoignage, une activité, un métier, une expérience, ou autre, à partager avec nous pour notre prochaine édition?

N'hésitez pas à nous contacter par téléphone aux numéros ci-après avant le 20 du mois.

N° Unique Départemental des CLIC en Deux-Sèvres : 05 49 06 63 63

CLIC Antenne de Gâtine
33 rue Louis Aguillon
79200 PARTHENAY
05 49 63 45 70

CLIC Antenne du Thouarsais
6 rue Gambetta
79100 THOUARS
05 49 67 83 53

CLIC Antenne du Bocage Bressuirais
Parc Bocapôle
79302 BRESSUIRE
05 49 65 52 74

Si vous ne souhaitez plus recevoir Infos Séniors, merci de nous le préciser en nous contactant aux numéros ci-dessus.