



Les échos du groupe 17

Bulletin de liaison décembre 2024



1 Le mot du Président

Bonjour à toutes et à tous

Chaque année à cette même période, je tiens des propos alarmistes concernant la survie de notre groupe et malheureusement les statistiques me donnent raison.

Actuellement nous sommes 350 adhérents à jour de cotisation. La moyenne d'âge très élevée (81ans) justifie, à mon avis, la perte d'une cinquantaine de personnes chaque année et dans quelques temps nous ne serons plus assez nombreux pour gérer le groupe avec les seules cotisations.

Mais le problème majeur est la difficulté de recruter de jeunes adhérents et de jeunes bénévoles pour remplacer les membres du comité qui eux aussi sont âgés.

Nous voudrions initier au plus tôt ceux qui accepteraient d'assurer la relève. Dans deux ans, la grande majorité d'entre nous aura atteint la limite d'âge et s'il n'y a pas de relève que deviendra le groupe ?

Le comité du groupe Charente-Maritime vous souhaite de très belles fêtes de Noël et de fin d'année ainsi qu'une très bonne santé.

Le président
René AUBRY

Sommaire

1- Le mot du président	1
2- Le coin du social	2-3
3- la vie de l'association	3-4
4- les sorties du 2 ^{ème} semestre	4-5
5- le coin des marcheurs	5-6
6- calendrier des marches	6
7- Calendrier des activités	6
Séjour en Provence.....	7-8
Fiches d'inscription	

Découvrez **page 6** notre programme d'activités pour le premier semestre 2025. Retenez d'ores et déjà celles qui vous intéressent

<https://anr17.fr>

N'hésitez pas à consulter notre nouveau site internet

2 le coin du social

L'activité sociale

Comme chaque année, nos correspondants sociaux se sont réunis le 4 décembre pour échanger leurs pratiques et les difficultés auxquelles ils peuvent être confrontés lors de la distribution des chocolats. A la fin de la réunion, les 7 responsables de secteurs ont reçu les ballotins et boîtes de gâteaux (pour les couples) à remettre aux plus de 85 ans, 117 personnes cette année.

Le sommeil des personnes âgées

La Mutuelle Générale a organisé une conférence sur le sommeil chez les personnes âgées en octobre pour sensibiliser sur les besoins de sommeil des seniors. En effet, bien dormir est primordial pour garder une bonne santé. Cela permet à l'organisme de se régénérer durant la nuit, et de lutter contre les désagréments du vieillissement. Avoir un bon sommeil, lorsque l'on est senior est indispensable pour lutter contre certaines pathologies. Cependant, sa qualité se détériore avec l'âge. Loin d'être une fatalité, il est possible de trouver des solutions pour retrouver un sommeil reposant.

➤ **Le sommeil, un allié pour lutter contre le vieillissement**

Le sommeil a un effet **bénéfique pour préserver les capacités motrices et cognitives**, mises à rude épreuve au fur et à mesure du temps. Les besoins sont variables selon les individus (entre 6 et 10h de sommeil par jour). D'après une étude réalisée par la NSF (National Sleep Foundation), **une personne âgée aurait besoin de 7 à 8h de sommeil pour rester en forme**. Or, près de 40% des personnes de plus de 75 ans sont insatisfaites de la qualité de leur sommeil (Institut National du Sommeil et de la Vigilance). Elles éprouvent des difficultés à s'endormir, se réveillent plus tôt, et souffrent de réveils nocturnes.

En effet, le rythme de vie se modifie avec l'âge. Les activités physiques et professionnelles diminuant, il est plus difficile de trouver le sommeil. À cela s'ajoutent les pathologies liées au vieillissement (troubles respiratoires, carences, médicaments, dépression, sensibilité aux bruits...) qui viennent perturber les nuits des seniors.

Pourtant, un bon sommeil a des effets bénéfiques sur la régénération des cellules. Il permet de renforcer les connexions neuronales et de préserver la mémoire. **Il renforce également les muscles et les organes**, ce qui permet aux seniors de préserver leurs capacités motrices. A contrario, un mauvais sommeil peut engendrer de la fatigue et de la somnolence, ainsi qu'une perte d'attention et de concentration, augmentant ainsi **les risques de chute et d'accidents domestiques**.

➤ **Les principaux troubles du sommeil chez le senior**

Le sommeil est composé de 2 phases principales : le sommeil profond et le sommeil paradoxal. Le sommeil profond est la phase au cours de laquelle la personne est profondément endormie et très peu réceptive aux éventuelles stimulations extérieures. Chez les personnes âgées, cette phase se raccourcit et devient instable. Le sommeil devient donc moins récupérateur et laisse place à la fatigue durant la journée.

L'endormissement devient plus compliqué. **Des siestes diurnes inadaptées peuvent bouleverser le rythme** chronobiologique et rallonger le temps d'endormissement de la personne âgée. **Le manque de mélatonine ainsi que les angoisses au moment du coucher** liées à la solitude par exemple, sont autant de facteurs qui peuvent empêcher le senior de s'endormir rapidement.

Lors du sommeil paradoxal, les réveils nocturnes sont également plus fréquents. Les personnes âgées se lèvent la nuit notamment pour aller aux toilettes. Mais pas seulement. Leur sensibilité aux bruits et aux variations de température peut les réveiller. Certains problèmes de santé influent également sur les réveils nocturnes. Les problèmes respiratoires (ronflements et apnées du sommeil), ainsi que les mouvements nocturnes provoqués par le syndrome des jambes sans repos, des carences en fer, ou de l'insuffisance rénale, sont d'autres causes identifiées de réveils intempestifs.

Enfin, le mode de vie de la personne âgée impacte son sommeil. Ainsi, **une alimentation trop riche le soir, la consommation d'alcool, ou encore une forte consommation de médicaments auront un impact négatif** sur le sommeil.

La dénutrition des personnes âgées

La dénutrition : qu'est-ce que c'est ?

La dénutrition touche particulièrement les personnes âgées et est souvent sous-évaluée à cause de symptômes difficilement identifiables. Avec l'âge, l'appétit peut diminuer alors que les besoins nutritionnels ne changent pas. La dénutrition entraîne une perte de masse musculaire qui provoque des troubles de l'équilibre, des chutes et souvent une perte d'autonomie.

Avec l'âge, le corps et son métabolisme changent. Cependant, contrairement aux idées reçues, **l'avancée en âge ne fait pas diminuer les besoins nutritionnels** qui restent similaires tout au long de la vie d'adulte.

La dénutrition survient lorsque les apports alimentaires sont insuffisants pour couvrir les besoins nutritionnels.

La dénutrition n'est pas une conséquence inéluctable de l'avancée en âge. Elle peut arriver pour différentes raisons, souvent de manière concomitante :

- le goût et l'odorat qui peuvent s'altérer avec le vieillissement, une sensation de faim et de soif qui peut diminuer, une digestion plus lente qui donne une impression prolongée de satiété;
- un isolement social, le manque d'aide pour l'organisation des courses et la préparation des repas;
- des difficultés financières qui ont un impact sur la qualité des repas ;
- des problèmes bucco-dentaires qui rendent difficile la mastication ou la déglutition ;
- une maladie chronique, par exemple les maladies de la mémoire comme la maladie d'Alzheimer ou encore la dépression, qui peuvent entraîner des difficultés au quotidien, rendant difficile la préparation ou la consommation des repas ;
- un stress aigu, comme une infection par la grippe ou la COVID ou encore une fracture osseuse ;
- la prise de plusieurs médicaments (polymédication) qui peut altérer le goût et couper l'appétit
- un régime restrictif inadapté, comme des régimes trop stricts en sel, calorie ou sucre.

Pour en savoir plus sur la dénutrition, votre association, ANR17, vous propose une conférence sur ce thème le **vendredi 14 mars 2025 à Rochefort**. Pour vous inscrire, vous reporter à la fiche d'inscription des activités.

L'Amicale Vie

A partir de 64 ans et jusqu'à 76 ans, choisissez le **contrat Capital Décès de l'Amicale Vie** géré par la Caisse Nationale de Prévoyance (CNP). Vous aurez ainsi une protection et une couverture décès celles-ci n'étant plus assurées par la Mutuelle Générale à partir du 65^e anniversaire.

Pour des renseignements complémentaires, contacter notre correspondante Amicale Vie Josette Bellier au 05 46 41 79 24 ou Josette.bellier@wanadoo.fr

C'est une mutuelle qui offre une couverture de prévoyance individuelle couvrant les risques d'accident de la vie courante, d'hospitalisation et de dépendance.

3 la vie de l'association

Le forum des associations à Rochefort

Comme chaque année nous avons participé le samedi 7 septembre au Forum des associations à Rochefort qui s'est tenu, pour nous, seulement le matin, l'orage et la pluie étant venus troubler cette manifestation. De nombreuses personnes se sont dites intéressées sans pour autant se manifester par la suite.

Nos déçès

Monsieur Jean Pascal nous a quittés au début du mois de septembre. Il venait de fêter ses 94 années. J'ai eu le bonheur de faire sa connaissance dans le cadre de l'ANR, car à peine nommé président et ayant la responsabilité de distribuer les chocolats sur la ville de Saintes je lui ai rendu visite ainsi qu'à son épouse Jeanne pendant presque dix ans. Il était très attaché à notre association, adhérent depuis 1992, il en a été le trésorier pendant de très nombreuses années. Très discret, je sais qu'il appréciait énormément ce que lui proposait le groupe Charente-Maritime car il ne manquait pas de le dire à un membre du comité à qui il téléphonait régulièrement. A son épouse, à sa fille, le comité renouvelle ses condoléances.

Le président : René Aubry

Nouveau site internet de l'ANR17



Notre nouveau site internet a été lancé officiellement le 7 décembre 2023. Il est mis à jour régulièrement et permet de trouver rapidement les diverses activités proposées. Des vidéos de nos marches et nos sorties sont mises en ligne et permettent de revoir et de se souvenir de bons moments passés ensemble. N'hésitez pas à le consulter.

Notre nouvelle adresse : <https://www.anr17.fr>

4 Les sorties de l'année 2024

Voyage en Navarre du 24 au 27 septembre

Le matin du 24 septembre 2024, 38 personnes, de bonne heure et de bonne humeur, de La Rochelle à Saintes, se retrouvent pour partir en Navarre sous une pluie diluvienne. Celle-ci nous a quittés une fois arrivée aux abords du Pays Basque où nous avons trouvé le soleil.

Arrêt pour le déjeuner à Irun où notre guide "Joseph" nous accueille. Avant de rejoindre la Navarre, notre guide et notre chauffeur nous proposent une visite en car de la ville de San Sebastian avec arrêt au palais royal où nous avons pu nous promener dans les jardins et admirer la "Concha" célèbre plage de cette ville.



En soirée nous arrivons dans la banlieue de Pampelune, dans une "oasis urbaine" où se situe notre hôtel près d'une station-service et d'une route bien passagère. Après le pot de bienvenue, direction le restaurant qui a un air de "cafétéria", ce que confirme les menus.

Mercredi matin, il fait frais mais le soleil est là. Après le petit déjeuner qui donne toute satisfaction, nous partons découvrir la ville de Pampelune, sa citadelle, ses quartiers médiévaux, ses parcs et son histoire. Notre guide nous intéresse en décrivant la manifestation culturelle la plus importante de la ville : les fêtes des « San Firmin » qui se déroulent du 6 au 14 juillet avec ses différentes étapes liées au passage des taureaux d'un bout à l'autre de la ville.





L'après-midi toujours sous le soleil, nous découvrons le village médiéval fortifié d'Olite et visitons le palais royal qui fut en son temps un des plus luxueux châteaux médiévaux d'Europe. Nous terminons la journée par la visite d'une Bodega où nous goûtons le vin de la région. Nous en profitons pour faire quelques emplettes (huile d'olive, sangria, spécialités de la région).



Jeudi matin, après une nuit quelque peu agitée, nous partons pour Tudela ville fondée par les musulmans en l'an 800 actuellement la 2^{ème} ville la plus peuplée de

Navarre. Nous visitons les vieux quartiers ainsi que la cathédrale Sainte Marie richement décorée. Après le déjeuner de produits régionaux nous découvrons le parc naturel des Bardenas Reales semi désertique où l'érosion a façonné d'impressionnantes formations rocheuses.



Vendredi départ de Pampelune avec le soleil. Arrêt à la frontière pour des courses puis repas à Biarritz avant de regagner nos domiciles.

Lors de ces deux jours passés en Navarre nous avons pu découvrir un patrimoine exceptionnel et des paysages grandioses avec un guide érudit au langage très imagé, ce qui nous a beaucoup amusé et un chauffeur très à l'écoute de nos besoins qui a su égayer nos voyages d'aller et de retour avec une playlist adaptée à nos âges. Nous avons également bénéficié d'un temps ensoleillé, non prévu au départ, qui nous a mis du baume au cœur.

Le coin des marcheurs

Les 3 marches du 2^{ème} semestre ont eu lieu avec le soleil et ont eu beaucoup de succès.

Vendredi 20 septembre à Tonny-Boutonne nous sommes 16 marcheurs à nous retrouver sur les bords de la Charente pour le traditionnel pique-nique. L'après-midi, nous suivons la Charente jusqu'à l'écluse de l'Houmée puis un circuit passant par le logis de l'Houmée et le lieu-dit Pursay où nous reprenons les bords de Charente pour rejoindre l'écluse. Ce fut une belle journée ensoleillée et conviviale qui s'est terminée par la dégustation d'un cake réalisé par notre président.



Le 11 octobre nous sommes nombreux réunis au pied du pont de l'île de Ré pour le covoiturage direction La Flotte en Ré pour notre marche mensuelle. Arrivés sur le parking de la Flotte face à la mer nous installons tables et chaises pour le pique-nique. Quatre adhérentes de l'île de Ré nous rejoignent et nous sommes 27 à partager les « gourmandises » faites maison à l'apéritif comme au dessert. Nos « dames de l'île de Ré » ont préparé et chanté une chanson en notre honneur, nous les en remercions. En début d'après midi nous partons le

long de la côte en direction du fort de la Prée puis de l'Abbaye des Châteliers. En chemin nous rencontrons une grosse chenille jaune et verte qui est celle du papillon sphinx tête de mort le deuxième plus grand papillon d'Europe.



*et le plus grand papillon d'Europe, celui-ci
mesure environ 10 cm les ailes bien déployées. Il peut atteindre 20 cm*

Le vendredi 15 novembre, 33 personnes se sont retrouvées à Courcoury pour la dernière marche de l'année. Le temps de dire bonjour et d'échanger quelques mots, nous prenons la direction du chemin qui nous a servi de circuit. Contrairement aux années passées, c'est un soleil presque estival qui nous accompagne tout au long de cette fin de matinée. Beaucoup d'entre nous ne connaissent pas ou peu ce secteur et le plaisir de longer la Charente, de découvrir un nid de cigognes se voit sur les visages. Lorsque nous sommes arrivés au restaurant quelques non marcheurs nous attendent. Nous sommes 51 à partager dans la bonne humeur un repas apprécié de tous. Cette dernière marche a eu un vif succès.

6 Le calendrier des marches pour le 1er semestre

Date	Localisation	Animateur	Lieu RV et horaires
Jeudi 6 mars	Royan	Josette Hermenault ☎ 06 61 53 71 48	RV à 13h30 devant l'église Notre Dame à Royan. Parkings devant l'église, derrière le palais des congrès ou place Schumann. Visite de l'église, du palais de congrès et du marché puis marche le long de la côte jusqu'à Pontaillac et plus selon le temps et les personnes.
Vendredi 4 avril	St Georges de Didonne	Jeanine Martinez et Marie-Paule Coyreau des Loges ☎ 06 81 51 17 89 06 81 40 14 28	RV à l'aire de pique-nique du lac d'Eulias pour 12h. Départ de la marche à 13h30 pour 8 km.
Vendredi 16 mai	St Savinien	Jean-Paul Georget ☎ 06 47 79 84 41	RV à l'aire de pique-nique de la Pierre de Crazannes pour 12h. Départ de la marche à 13h30 pour 7 à 8 km.
Vendredi 6 juin	Le lac de Frace Aigrefeuille d'Aunis	Danielle Monnereau ☎ 06 77 50 08 49	RV au parking du lac à 12h pour le pique-nique. Départ de la marche à 13h30

7 Le calendrier des activités pour le 1er semestre 2024

Dates	Types d'activités	Inscription
Vendredi 24 janvier	Galette des rois au Vegas, 12h30 Prix : 43 €	Voir fiche d'inscription jointe
Vendredi 21 mars	Bordeaux 2025 145€ Bassin des lumières à Bordeaux le matin, repas croisière sur la Gironde puis visite de Bordeaux en petit train.	Voir fiche d'inscription jointe
Vendredi 14 mars	Conférence sur les risques de la dénutrition des personnes âgées au palais des congrès à Rochefort 10€	Voir fiche d'inscription jointe
Vendredi 28 mars	Assemblée Générale ANR17 à Saintes	Convocation en février
Mardi 20 mai	Une journée en Vendée 96 €. Visite guidée de la ville de Fontenay le Compte , restaurant puis visite de la mine de Faymoreau	Voir fiche d'inscription jointe
Du 27 juin au 3 juillet	Croisière sur la Seine avec le thème « les impressionniste » Les personnes intéressées doivent contacter le président au 06 44 73 83 95	Il reste encore des places

UN SEJOUR EN PROVENCE

Du 8 au 14 juin 2024

Samedi 8 juin très tôt le matin, 38 personnes se retrouvent de La Rochelle à Saintes pour un départ vers le midi et le soleil.

Première pause avant Bordeaux puis arrêt en banlieue de Carcassonne pour déjeuner. Nous arrivons à Carry le Rouet en soirée. L'approche du centre de vacances est un peu scabreuse, côte étroite bordée de véhicules, descente difficile vers l'accueil du centre pour le bus. Après les émotions liées à notre arrivée, nous prenons possession de nos chambres, toutes vastes avec vue sur la mer.

Dimanche matin, promenade dans le parc de l'hôtel pour découvrir notre environnement ou pour certains d'entre nous promenade jusqu'au village de Carry le Rouet.

L'après-midi, après l'arrivée de notre guide « Lara » nous partons visiter la ville d'Arles, suivons le parcours Vincent Van Gogh puis découvrons le théâtre, les arènes et le centre historique.



Lundi 10 juin journée en Camargue. Le matin visite de la cité médiévale d'Aigues Mortes. Après un repas camarguais avec sauté de taureau, nous traversons la Camargue, ses flamants roses, ses taureaux, pour nous rendre aux Saintes Marie de la mer où nous visitons l'église avec ses ex voto. Au retour, nous faisons un arrêt aux Salins de Giraud, là où se trouve l'exploitation de sel « La baleine » puis nous traversons le grand Rhône en bac pour rejoindre le centre de vacances.



Et comme souvent le matin et le soir sur le trajet avant Carry le Rouet nous avons un spectacle pittoresque, un troupeau de chèvres sauvages qui occupe la route. Elles se promènent, sont allongées et causent de

beaux bouchons!!

Mardi 11 juin le matin nous partons sur la côte bleue et ses ports. Nous visitons la ville de Martigues, la Venise provençale avec ses canaux et ponts fleuris, ses barques aux couleurs vives, endroit favori des peintres. L'après-midi nous partons



pour les Baux de Provence, village perché sur un éperon dénudé avec au préalable un arrêt au moulin d'Alphonse Daudet. Nous déambulons dans les ruelles étroites des Baux et profitons d'un temps libre pour faire des achats. Avant de repartir nous admirons le val d'enfer, gorge au relief tourmenté.



Mercredi 12 juin nous gagnons Aubagne pour visiter l'exposition du village des santonniers. Nous avons pu admirer des scènes de village illustrées par des figurines miniatures en argile cuite ou par des personnages habillés puis visiter l'atelier des santons de Provence avec une démonstration de leur réalisation. Nous en profitons pour récupérer la commande de santons effectuée par notre président et destinée aux participants du voyage et aux membres du comité.





L'après-midi, nous visitons la ville de Cassis en petit train puis prenons le bateau pour découvrir les trois plus belles calanques de Cassis. Nous terminons la journée par la visite libre de la vieille ville.



Jeudi 13 juin le matin départ pour Aix en Provence. Nous visitons le quartier médiéval avec son riche patrimoine, hôtel de ville, beffroi puis nous déambulons sur le cours Mirabeau bordé d'hôtels particuliers et profitons de son marché. Le midi nous apprécions le repas semi gastronomique qui nous est offert.

L'après-midi nous visitons le château de Lourmarin, château renaissance qui possède un grand escalier à vis véritable chef d'œuvre d'architecture unique en Provence, puis promenade dans le bourg, un des plus beaux villages de France.



Vendredi 14 juin nous avons matinée libre ou la possibilité d'aller au marché à Carry le Rouet et de découvrir la ville de Fernandel. L'après-midi nous partons à la découverte de Marseille en petit train touristique avec arrêt à Notre Dame de la Garde, la bonne mère pour les marseillais et retour par la corniche. Visite de la Basilique et vue sur la ville et les îles du Frioul depuis l'esplanade. Nous terminons la visite par un tour de ville en bus et un arrêt au Palais Longchamp où nous pouvons admirer les sculptures et les jets d'eau.



Samedi 15 juin c'est le départ. Nous quittons avec tristesse notre guide Lara qui a été une formidable accompagnatrice pendant ce séjour ainsi que les chèvres qui ont fait le spectacle matin et soir sur le trajet entre le centre de vacances et nos destinations. Premier arrêt sur la route pour faire le plein de fruits et légumes du pays puis pause déjeuner à Castelnaudary où nous dégustons un merveilleux cassoulet.

Retour dans nos villes respectives tard le soir mais tous ravis de notre semaine dans le midi.

