

TRAIT D'UNION – ASSOCIATION

Le mot du Président,

Raymond, notre poète de service, écrivait dans un de ses derniers poèmes :

**« Contre les jours moroses, sachons nous prémunir.
De nouveau, retrouvons amitiés et échanges,
Nouons d'autres contacts et, même s'ils sont étranges,
Ils sont une richesse qu'il faut entretenir ».**

Oui ! après ce bel été où certains ont pu souffrir des fortes chaleurs, « les jours moroses » de l'automne se profilent mais c'est l'occasion de repartir, de resserrer nos liens, d'accueillir et de « nouer des contacts » envers ceux qui, dans notre association ont plus de peine à surmonter leurs problèmes cardiaques et se retrouvent parfois seuls face à leur santé qui se dégrade. Il suffit de rendre visite dans les hôpitaux ou les centres de réadaptation pour voir la détresse de certains patients face à la maladie. Un geste, une parole réconfortante, un coup de fil, une simple présence et les voilà libérés, requinqués, prêts à repartir de bon pied et à reprendre courage.

Oui ! osons et « nouons d'autres contacts...ils sont une richesse qu'il faut entretenir. »

N'est-ce pas le but de notre association d'être présent auprès de nos amis malades ?

E. Montassier

Nouvelle escale

*Voici la saison automnale,
Tout semble un peu ensommeillé,
Finis la saison estivale,
Les jours d'été ensoleillés.*

*Contre la léthargie fatale,
Amis restons tous éveillés.
De nouveau bien appareillés,
Franchissons donc nouvelle escale,
Finie la saison estivale.*

*Finis la saison estivale,
Les jours d'été ensoleillés,
Où dans les vergers effeuillés
Ne chanteront plus les cigales.*

Raymond Bacher

Après-midi dansants

Saint-Denis-la Chevasse

Pour la deuxième année consécutive, en partenariat avec les AFN, ce bal animé par Jean-Marc a permis aux amoureux de la danse de s'adonner à leur loisir du dimanche dans une ambiance conviviale et chaleureuse. La pause café avec la brioche offerte par la Fournée Dorée, a permis à ces danseurs de se reposer et de reprendre leur souffle pour prolonger la soirée.

Un remerciement à tous ceux qui ont permis que cet après-midi dansant se passe bien.

Le Poiré-sur-Vie

Comme chaque année, « A TOUT CŒUR » organise son après midi dansant au Poiré sur Vie, salle de la Martelle où les amoureux de la danse aiment s'y retrouver dans une ambiance amicale.

Pour clôturer cette belle journée, le verre de l'amitié a été très apprécié de tous.

Merci à la municipalité, à « la Fournée Dorée » et à nos amis du club des Genêts d'Or pour leur implication dans l'organisation et la réussite de cet événement.

Après l'effort, le réconfort. Tous les bénévoles se sont retrouvés autour d'un dîner gracieusement offert par le « centre commercial E. LECLERC » du Poiré sur Vie à qui nous adressons un grand merci !

Rendez-vous est pris pour 2020 (dimanche 24 mai).



Forums

Les Herbiers

C'est sur un site exceptionnel que s'est déroulé ce forum auquel nous participions pour la première fois. Les visiteurs venus en nombre ont déambulé dans les allées parmi les stands divers et variés (sports, santé, musique...). Ils ont pu avoir les renseignements qu'ils souhaitaient.

Les animations nombreuses pour petits et grands ont permis de profiter en famille de cet après-midi pour mieux connaître les associations de la ville des Herbiers dont une centaine était représentée.

Le forum s'est terminé par un spectacle et un repas dans une ambiance des plus sympathiques.

Fontenay le Comte



Depuis plusieurs années, notre association est présente au forum de Fontenay le Comte où elle tient un stand d'information.

Cette manifestation incontournable du début septembre draine beaucoup de monde qui parcourt les allées et s'informe auprès des très nombreuses et diverses associations.

Quelques contacts ont été pris et, même si, quantitativement, ce ne fut pas un succès, notre présence a permis de nouer le dialogue avec le public, un public avide de savoir et connaître nos activités.

St Gilles Croix de Vie et les Pyramides à La Roche



Les 5 - 6 et 7 Septembre 2019 « A TOUT CŒUR » tenait un stand dans la galerie marchande du Centre Océanis E. LECLERC à St Gilles Croix de Vie. Trois jours de rencontres, de dialogues, d'informations. Faire connaître notre Association, tel est le but et le sens de notre démarche sur le terrain.

La fréquentation sur ces trois jours reste très positive. Un grand merci aux organisateurs ainsi qu'aux bénévoles qui, par leur présence, ont contribué à la réussite de cette manifestation.

Rendez-vous l'année prochaine.



Tous ces forums permettent de rencontrer d'autres associations et de faire connaître A TOUT CŒUR dans notre département.

ALLIANCE du COEUR

Le conseil d'administration et l'assemblée générale d' **Alliance du Cœur** se sont déroulés à Mosnes du 24 au 26 juin (Indre et Loire) .

Au cours de ces réunions, ont été présentés les réalisations, divers comptes rendus, le rapport financier 2018 ainsi que les perspectives et le budget prévisionnel 2019.

Tout cela s'est passé dans une atmosphère saine et franche.

Pique-nique aux Clouzeaux

Une journée magnifique pour ce pique-nique organisé par Michel Burneleau et son épouse avec l'aide de Germain et Dominique. Tout était parfait même le soleil était très présent.

Une vingtaine de personnes est venue dès 9h30 pour la randonnée pédestre. Elle a pu découvrir des paysages magnifiques et faire de belles rencontres. Au retour, chacun a pu se désaltérer avant que Monsieur le Maire Jacques PEROYS fasse une présentation des Clouzeaux très intéressante et offre le verre de l'amitié.

Après un déjeuner « pique-nique », certains sont restés à l'ombre pour jouer aux cartes pendant que d'autres, plus courageux et curieux, sont allés visiter les ateliers de poterie et de céramique. Ils sont revenus ravis de cette sortie un peu fatigante avec la chaleur.

Cette belle journée a, comme d'habitude, été très appréciée.



Les bienfaits des fruits à coque

Depuis 2001, le Programme National Nutrition Santé (PNNS) émet tous les 5 ans des conseils qui se basent sur des études spécifiques. Nous avons connu les recommandations comme : « **Manger, bouger** » ou « **cinq fruits et légumes par jour** ». Depuis le début de l'année, de nouveaux messages apparaissent et peuvent être classés en trois catégories : « **Augmenter** », « **Aller vers** » et « **réduire** ».

Ceci se traduit par :

- 1 - Augmenter les légumes secs, le « fait maison »...
- 2 - Aller vers au moins un féculent par jour, deux produits laitiers...
- 3 - Réduire les aliments ultra-transformés, la charcuterie...



Le PNNS conseille entre autres de consommer davantage de fruits à coque : amandes, noix, noisettes, pistaches...qui font partie du régime méditerranéen. Des études récentes, menées au niveau européen, confirme les bienfaits des fruits à coque sur la santé. Ils sont composés d'acides gras oméga-3, bons sur le plan « cardio-vasculaire » d'après l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire et Environnement en France (ANSES). Ces oléagineux, riches en nutriments, favorisent aussi la lutte contre le mauvais cholestérol et ralentissent le vieillissement.

« Evidemment, il s'agit des fruits à coque non salés. Ainsi, ceux destinés à l'apéritif sont composés de beaucoup trop de sel, ce qui finit par nuire » avertit Serge Hercberg, spécialiste de la nutrition et ancien Président du PNNS.

Pour une consommation équilibrée, on recommande environ 30 gr par jour de fruits à coque.

En France, parmi les fruits à coque, la noix est la principale production de ces fruits. Nous produisons 38 000 tonnes par an, principalement en Auvergne-Rhône-Alpes et en Nouvelle Aquitaine. Nous sommes le 1^{er} producteur de noix en Europe et 2^{ème} pays exportateur dans le monde.

Actuellement, c'est la saison de la noix. Alors, n'hésitons pas, mangeons des noix !

C'est bon pour la santé et...pour notre cœur.

N'oubliez pas de noter sur le calendrier les prochaines manifestations

❖ 13 octobre : 40ème anniversaire d'A TOUT CŒUR à La Bretonnière de Boufféré

Si vous avez oublié de vous inscrire faites le vite
auprès de Nicole au 06 79 32 18 50.



❖ Samedi 5 octobre, conférence à l'Île d'Yeu, organisée par l'AFD85/49 (Association Française des Diabétiques)

A tout Cœur sera présent et le Dr Erick MERLE, cardiologue du centre de réadaptation de Mache
coul, interviendra au cours de cette conférence à 14h à La Citadelle.



Changement de date pour la conférence de Treize-Septiers

❖ Samedi 26 octobre : à 14h30 Conférence à Treize-Septiers dans la salle polyvalente

Les thèmes sont :

- ♥ la cardiologie avec le Professeur Jean-Noël TROCHU
- ♥ l'AVC (Accident Vasculaire Cérébral)avec Madame Séverine VIAUD.

La remise des dons reçus au cours de l'année, pour la recherche médicale en cardiologie et le bien-être
des patients dans les services de cardiologie, se fera à l'issue de la conférence.

❖ Dimanche 27 octobre : à 14h30 après midi dansant à NIEUL LE DOLENT

organisé par le Club du 3^{ème} âge



A noter que l'assemblée générale se tiendra cette année le samedi 18 janvier 2020 aux Etablières à La Roche
sur Yon et que Mr LIGONNIERE Bruno (humoriste, chanteur et musicien) interviendra avant le partage de la
Galette des Rois.

Ils nous ont quittés

Mr BOURCEREAU Guy La Chataigneraie

Mr HEULIEZ Jean-Louis Les Sables d'Olonne

Mme PROUX Myriam St Mathurin

A TOUT CŒUR adresse à leurs familles ses sincères condoléances.

Bulletin d'adhésion

(à utiliser pour un nouvel adhérent)

Nom (en lettres capitales)

Prénom

Adresse

Code Postal Ville

N° de téléphone

Date de naissance ... / ... / ...

Adresse mail :

renseignements facultatifs

Le Signature

- Activité antérieure - Activité actuelle

- Nature de l'affection

adhère à l'A.M.C.V. de Vendée et verse ma cotisation (abonnement compris) de 22 €
par chèque bancaire à l'ordre de « **A TOUT CŒUR** » à adresser à Mme TEILLET Nicole
Résidence Jean Yole Appartement 351 - Bat D - 85000 LA ROCHE SUR YON