

N°93 janvier 2024

Le mot du Président,

Pour l'association, l'année qui se termine a été riche par les différentes participations et manifestations que nous avons organisées. Nous avons eu le plaisir de côtoyer beaucoup de monde et permis de nous faire mieux connaître. C'est dans ces différents lieux de rencontres que les échanges sont importants et nous font avancer. Il faut continuer et nous ouvrir encore plus vers les autres...

Une fois n'est pas coutume, le poème ci-dessous est l'œuvre non pas, de notre habituel poète Raymond, mais d'un homme rencontré lors de notre dernier voyage. Agé de 99 ans, il déroule d'une façon très juste, sans nostalgie, le film de la vie qu'il compare à une échelle : 2024, est un nouveau barreau de cette échelle.

Je souhaite que cette année soit riche en échanges, projets et rencontres pour chacun de vous...

Bonne et heureuse année à tous.

E. Montassier

L'échelle de la Vie

C'est l'aube d'un printemps et nous avons vingt ans.

Nos cœurs, rayonnant de joie et de bonheur,

Affrontent gaiement la vie avec ardeur.

La force est en nous, nous faisons des projets.

Et puis, sans y penser, nous voilà en été,

De cette saison là n'en disons pas un mot.

S'il y a des orages, il y a souvent de beaux.

*Mais voilà que l'automne arrive à grands pas,
Au moment où bien sûr on ne l'attendait pas.*

Profitons de ce temps sans penser au passé,

Car tous n'atteignent pas ce seuil de retraités,

Les uns la maladie, les autres l'accident,

Le destin bien souvent ne compte pas les ans.

Si quelques rides nous marquent le visage,

Disons simplement : c'est pour marquer le passage,

Des souvenirs plus ou moins gais !

Ainsi l'on a gravi l'échelle de la vie

Où l'on pourrait, bien sûr, en faire un long récit.

Mais le dernier barreau accroche nos talons.

On voudrait tant rester dans les beaux jours d'hier

Hélas ! le soleil baisse et pour moi bientôt l'hiver.

La vieillesse est un temps qu'il faut laisser aller

Tout comme une rivière, on la laisse couler.

Paul



Conférence à Gorges

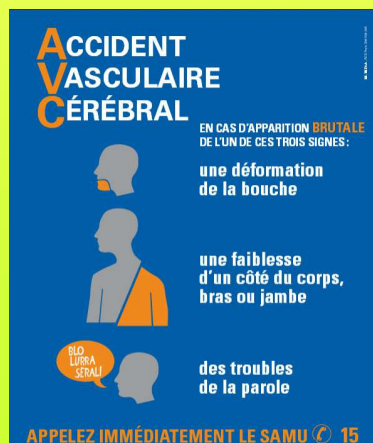


Dès le matin à Clisson, les personnes intéressées étaient conviées pour une visite guidée du site du Hellfest, lieu de visite incontournable qui abrite des œuvres sculptées et installations à esthétique unique, réalisées par un grand nombre d'artistes contemporains. Un caveau était à disposition pour le pique-nique des visiteurs d'A TOUT CŒUR.

L'après-midi, une conférence à Gorges avec intervenants, le **Pr Trochu** dont le thème était **l'insuffisance cardiaque**. Plus de 150 personnes ont bénéficié de cette conférence avec un langage médical à la portée de tous. **Elles sont restées attentives aux symptômes ou signes évocateurs de l'insuffisance cardiaque qui doivent mener à consulter son médecin.**

Madame Bossard, animatrice à la filière AVC 44/85, a insisté sur les signes qui doivent alerter et que nous devrions connaître afin d'agir vite car les séquelles peuvent devenir irrémédiables. Les symptômes les plus courants sont mentionnés sur cette affiche.

Cette conférence a été l'occasion de remettre **un chèque de 2 000 € pour la recherche médicale en cardiologie** au Professeur Trochu (résultat des dons et d'une partie des bénéfices des manifestations de l'année).



Quelques astuces pour s'obliger à bouger...

Limitier le temps passer assis est à la portée de tous. Il suffit de téléphoner en déambulant, de quitter sa chaise pour lancer une lessive ou aller chercher son courrier. **L'Anses** (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation de l'Environnement et du travail) **recommande de se lever 5 minutes toutes les 90 minutes afin de mobiliser les muscles.** Elisa Le Roux conseille de programmer une alarme toute les heures et demie. « Nous avons démontré que neuf sessions de 5 minutes d'activité physique modérée de ce type sont plus efficaces que 45 minutes d'affilée. **Cela suffit à faire baisser le taux de triglycérides (graisses) et de sucre dans le sang à jeun, et à affiner le tour de taille** », encourage-t-elle. Et c'est vrai à tout âge.

Les récentes études de l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité pointent les nouvelles habitudes, notamment des jeunes férus d'écrans, qui sont une bombe sanitaire à retardement. **Accompagner les enfants à l'école à pied, les emmener randonner, voilà le plus beau cadeau à leur faire.**



(Extrait revue Notre temps)

Visites aux malades

Les équipes en place visitent les hôpitaux de : Challans, Fontenay, Les sables d'Olonne, La Roche sur Yon ainsi que les centres de réadaptation de : Machecoul et Puilboreau, ceci pour le plus grand réconfort apporté aux malades visités.

Ce sont des moments d'échanges privilégiés appréciés par tous : malades comme visiteurs. Notre équipe a besoin de s'étoffer afin d'assurer un suivi régulier tout en préservant nos vies de famille.

N'hésitez pas à venir nous rejoindre. (contact : JOLY Jean Luc : 02 51 38 67 57 ou 07 68 18 33 76)

Présence d'A TOUT CŒUR

Forums - St Gilles - La Roche - Challans

L'association a été présente dans ces différents forums. Ceux-ci nous permettent de rencontrer des associations de santé et autres. Ce sont des journées très enrichissantes. Les différentes brochures, créées par Alliance du Cœur, que nous mettons à la disposition des visiteurs sont un lien pour engager la conversation et leur présenter l'association.



Journée du Cœur à Cholet

Nous étions 7 représentants de l'association à assister aux différentes conférences de la Journée du Cœur du Maine et Loire dont les thèmes étaient : l'insuffisance cardiaque ou les cœurs à bout de souffle, l'avenir de la cardiologie hospitalière et l'hospitalisation à domicile.

Intervention au Lycée Mendès France

A la demande d'un professeur du Lycée Mendès France, nous avons sollicité et accompagné le Dr Emmanuel Boiffard cardiologue chef du service de cardiologie du CHD de La Roche sur Yon. L'intervention du Docteur sur différentes thématiques (l'impact de la drogue sur le cœur, les effets sur la pratique physique, les gestes de premiers secours...) a beaucoup intéressé les élèves de terminale.

C'est une expérience à renouveler pour notre association.

Banquet de la Bretonnière



Une belle journée pour 120 convives qui ont eu le plaisir de se retrouver. Après un rapide tour d'horizon des manifestations passées depuis le début de l'année et le calendrier du dernier trimestre, l'ensemble des convives s'est retrouvé autour du verre d'apéro suivi d'un repas qui, comme chaque année, a été un régal pour nos papilles. « Les amis du Donjon » qui ont animé cette soirée n'ont pas été déçus de l'accueil que nous leur avons réservé. En effet, ils sont descendus dans la salle et ont invité les participants à danser avec eux. Cette journée s'est terminée dans la joie et la bonne humeur.

SEJOUR ECHAPPEE BELLE SUR LA RIVIERA du 22 au 27 septembre 2024

Aux portes du Golfe de St Tropez, Sainte Maxime est un petit coin de paradis entre terre et mer. L'Hôtel Club 3* « le Capet », situé à 600m des plages de sable fin, bénéficie d'une piscine.

Les visites proposées lors de ce séjour : Roquebrune-sur Argens, Bormes, St Tropez, Grasse (parfumerie Fragonard), Port Grimaud...

Prix par personne tout compris (base 40 personnes) : 855 €

- 1er acompte de 300 € pour le 20 février*
- 2ème acompte de 300 € pour le 15 mai
- le solde soit 255 € pour le 15 août

S'inscrire près de Mme TEILLET Nicole en envoyant le chèque d'acompte à l'ordre **A TOUT CŒUR Voyage** avec vos coordonnées : (n° de portable et adresse mail).

Programme détaillé sur demande.

*** date limite pour la réservation des chambres à l'hôtel.**



Journée de Printemps le 6 mars 2024

Nous irons célébrer l'arrivée du printemps en découvrant la culture polynésienne le temps d'un déjeuner spectacle à « l'Auberge sculptée ». Animation dansante avec Frédéric Stephan.

Cette journée sur la base de 40 personnes est à 81 €.

Si vous êtes intéressé merci d'envoyer votre règlement avant le 15 janvier.



Votre cotisation arrive à échéance au 31 décembre.

Le prix de la cotisation 2024 reste inchangé soit 22€ par personne.

L'association a besoin de votre soutien pour poursuivre ses actions et aider la recherche en cardiologie.

Merci d'envoyer votre règlement chez Mme TEILLET Nicole (un chèque dédié seulement à la cotisation)

Dates à noter sur votre calendrier

LES APRES-MIDIS DANSANTS

Dimanche 11 février 2024 : Salle OCARINA à ST DENIS LA CHEVASSE

Dimanche 25 février 2024 : Salle HERBAUGES aux HERBIERS

Dimanche 14 juillet 2024 : Salle de La Martelle au POIRE SUR VIE

AUTRES DATES

- **Du 11 au 17 février 2024 : semaine de la St Valentin à St Pierre du Chemin**
- **Samedi 9 mars 2024 : Assemblée Générale dans l'amphithéâtre des Etablières à La Roche/Yon**
(Vous recevrez une convocation ultérieurement pour vous inscrire)
- **Deux conférences médicales sont prévues :**
 - aux Lucs sur Boulogne en avril ou mai
 - à Challans en octobre (vous en saurez plus dans le prochain journal)
- **Le pique-nique est prévu le 4 juillet à Apremont.**

Ils nous ont quittés

Monsieur Marcel CHABRIER de La Garnache

Monsieur Claude PETIT de Couëron

Monsieur Yves NICOLLEAU de Challans

À leur famille, A TOUT CŒUR présente ses sincères condoléances et l'expression de sa profonde sympathie.

Bulletin d'adhésion

à utiliser pour un(e) nouvel(le) adhérent(e)

Nom (en lettres capitales)

Prénom

Adresse

Code Postal Ville

N° de téléphone

Date de naissance / /

Adresse mail :

Le Signature

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 - 65 Boulevard Jean Yole - 85000 LA ROCHE SUR YON