

ASSOCIATION NATIONALE



DES HOSPITALIERS RETRAITES

Section de la Creuse

REGARDS

Sur l'activité de notre association

- **Texte de Marie-Françoise FAYARD**

Retour en 1988

*Partir, voyager, l'aventure ! le beau rêve
A portée des jambes.....le jour se lève,
Ruée vers le départ pour nos trois sportifs
Ils sont partis la tête pleine de projets
Souvent pour découvrir un monde caché.*

*Petit frère, fais-nous gamberger, nous, les nains
A travers toi, découvrons ces pays lointains !
Mimi, tu as su saisir ta chance....
Avec toi nous serons ; pour ébahir nos yeux
Ouvre-nous les portes de l'orient*

Paris Macao à pied et en vélo, ils l'ont fait!!!! durée plus ou moins une année

Le mot de la Présidente : Monique GEAY

"A chacun d'entre vous et à ceux qui vous sont chers, je souhaite que 2023

- *apporte des bonheurs pour oublier les jours tristes,*
- *du courage pour affronter l'adversité,*
- *des rencontres pour éviter la solitude,*
- *la santé surtout car, sans elle, le reste est difficile à atteindre.*

Au sein de l'ANHR, nous essaierons d'œuvrer en ce sens encore cette année pour que chacun trouve dans notre association le réconfort dont il peut avoir besoin.

Au niveau national, c'est par notre solidarité que l'ANHR continuera à défendre nos intérêts. Poursuivons donc nos actions pour plus d'espoir en l'avenir ».

ACTIVITES 2022 DE NOTRE SECTION :

- **Réunions de Bureau : 10**
- **Repas annuel des adhérents : 18 Mars Pot au Feu de la Mer (25 adhérents + 2 amis ANHR 87)**
- **AG ANHR du 87 : 24 Mars (J Claude, Monique, Ernest, Ginette, J Pierre & Joëlle)**
- **Gestes 1^{er} secours : 9 Mai (Remise à Niveau 10 Adhérentes)**
- **Sortie Toulx St Croix / Pierres Jaumâtres : 19 Mai (25 Personnes)**
- **Congrès National ANHR Mont de Marsan : 29&30 Septembre (Joëlle -Secrétaire- J Pierre -Vice-Président-)**
- **Salon des Séniors La Souterraine : 4 Octobre (Monique, J Claude, Colette, Lucette)**
- **Information Notariale : Succession/Viager Maître Chaix 15 Personnes**
- **Assemblée Générale : Le 18 Novembre 2022 (23 adhérents & 2 amis ANHR 87)**
 - **Réunion : Hôpital de Bourganeuf**
 - **Restaurant « Le Bois Tordu Montboucher »**
 - **Visite du Musée de la Mine (Bosmoreau les Mines)**

De Monique GEAY

J'AI VOYAGE PAR AIRBNB.

De moi-même je n'aurais sûrement pas osé partir en congé par airbnb (prononcer air bi n bi), mais un de mes enfants nous avait trouvé une location intéressante à la dernière minute (puisque tout n'est pas toujours programmé à l'avance) pour une dizaine de personnes.

Depuis, j'utilise régulièrement ce mode d'hébergement et j'en suis satisfaite.

Le principe : Des hôtes mettent à disposition leur bien ou une partie de leur bien à des voyageurs, pour une durée non imposée.

Les locataires, après leur séjour, donnent une appréciation sur l'hébergement.

Les hôtes, quant à eux, notent également leurs locataires.

Ainsi, quand on veut louer un hébergement, on a accès aux appréciations des autres voyageurs et les locataires, sachant qu'ils vont également être notés, respectent davantage le bien mis à leur disposition.

Le site met à jour les disponibilités et propose donc uniquement ce qui est libre aux dates requises à l'endroit où on souhaite séjourner.

Sur la fiche de chaque hébergement, sont indiqués ses caractéristiques, son environnement...

Un dialogue avec l'hôte est possible avant la réservation, pour apporter des précisions si besoin.

Régulièrement, le site me propose de devenir hôte moi-même mais, malgré la sécurité relative liée aux appréciations des locataires par les autres hôtes, je ne pense pas encore y recourir.

Cela peut pourtant représenter un pécule sur l'année pour permettre de s'offrir plus de congés...

JE MEDITE

Il y a quelques années, j'ai découvert un livre sur la méditation en pleine conscience.

Après l'avoir pratiquée de façon plus ou moins occasionnelle, j'essaie désormais de le faire au moins une fois par jour.

Angoissée par nature, la méditation m'apporte plus de sérénité.

Lors d'un séjour chez une de mes sœurs, j'ai pu appliquer en groupe ce que je n'avais jusqu'à présent pratiqué que seule.

Dans le groupe, se trouvait une adepte du chamanisme, qui nous a guidés dans une méditation plus profonde et confortable que lorsqu'on est seul. Bien que d'horizons différents, de croyances différentes, nous avons partagé un moment de sérénité, très profitable.

Les discussions qui ont suivi, autour d'un repas convivial, ont fini de nous faire apprécier ce moment de tranquille confiance.

Une question est restée sans réponse : « Comment se fait-il qu'on sache atteindre un tel état de bien-être psychique et qu'on ne réussisse pas, dans la vie de tous les jours, à conserver cette quiétude ? »

A méditer...

De Marie Françoise FAYARD

AUTREFOIS, A LA CAMPAGNE

A l'âge de 10 ans, les parents étaient à traire les vaches, ils croyaient que j'étais à faire mes devoirs...j'étais à soigner les chevaux sans lumière ! Je passais entre leurs pattes, ils n'ont jamais marché sur moi

Mais, je faisais ce qu'il faut quand même : j'ai été au certificat d'études, je n'avais pas 12 ans...et ceux qui m'ont suivi, y allaient à 14ans, alors ? en 33 le certificat

Était le 12 juin ! J'ai eu 12 ans le 2 juillet ! Alors je n'étais pas la moitié d'un âne quand même ! Les devoirs, j'avais pas longtemps à les faire, ça me demandait pas long,

Ah, non, non non !

On était 17 ou 18 enfants à l'école ensemble. On avait un instituteur quelque fois deux de rang. Y'en avait un qui arrivait au mois d'octobre, il avait 19 ans il partait au mois d'avril au régiment un autre finissait l'année. C'était tous les ans comme ça.. on attrapait bien parfois, des coups de règle sur les doigts ou les oreilles on ne le disait pas aux parents...sinon tu sais ce qui se serait passé? Paf y te collait un coup de vieux chapeau sur la goule !! c'était le remerciement de ta plainte, mon gars

Extrait d'un livre contemporain, breton : Au temps de Génie

RÉTROSPECTIVE EN IMAGES

**9 MAI
GESTES 1^{ER} SECOURS**



**19 MAI
LES PIERRES JAUMÂTRES
TOULX ST CROIX**

De Liliane RAPINAT

Départ le matin pour une belle randonnée d'environ 1h en sous-bois pour découvrir ce site naturel emblématique des Pierres Jaumâtres.

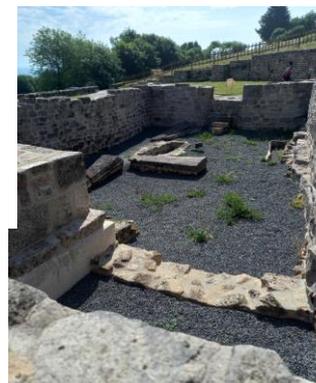
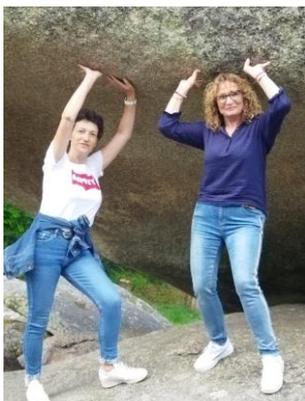
En redescendant arrêt au Chalet où nous avons pu déguster un très bon repas.

L'après-midi nous avons rendez-vous avec un guide qui nous a fait découvrir le site de Toulx St Croix.

Tour à tour nous avons visité l'Eglise, la tour et toute la partie des fouilles réalisées depuis plusieurs années.

De nombreux travaux ont pu mettre en valeur des vestiges gallo romains.

Cette visite accompagnée d'explications importantes a été très appréciée par tous.



**29 SEPTEMBRE
CONGRES ANHR
MONT DE MARSAN**



**14 NOVEMBRE
MAITRE CHAIX
SUCCESSION / VIAGER**





Les Pierres Jaumâtres 2022

**Appel à
cotisation**

**18 NOVEMBRE
ASSEMBLEE GENERALE
ANHR CREUSE**



TARIFS COTISATIONS 2023



SECTION DE LA CREUSE

NOM Prénom :

**Association
Nationale
des Hospitaliers
Retraités**

Vous êtes adhérent à l'A.N.H.R. Conformément aux statuts, le règlement de la cotisation annuelle doit être effectué pour le 31 mars.

Montant inchangé pour 2023 est de :

Cotisation Agent Hospitalier retraité : **30 € (Cotisation annuelle 26€ + Abonnement revue 4€)**

Pour un couple : Premier membre : 30 € - Conjoint : 16 €, soit, au total : **46 €**

Cotisation pour personne non imposable : **18 €** (joindre l'avis de non-imposition)

Vous voudrez bien adresser votre paiement à l'ordre de l'A.N.H.R. au Trésorier départemental :

Mme Lucette CHENIER – 1 Les Cubes – 23320 BUSSIERE DUNOISE ☎ 06 61 06 87 18

Merci

***RAPPEL :** l'A.N.H.R. est un organisme d'intérêt général. Ses adhérents bénéficient d'une réduction fiscale de 66% de leur cotisation*

***NB :** 76% du montant de votre cotisation est encaissé par l'anhr Nationale Bordeaux*

De Ernest LACOTE

LES VEILLEES D'AUTREFOIS EN LIMOUSIN

Durant l'hiver, de novembre à mars dès la tombée de la nuit, les bêtes soignées et la soupe avalée on s'installait devant la cheminée ;

La veillée commençait avec le feu de l'are qui à lui seul constituait un spectacle vivant selon l'essence du bois. Le meilleur était le chêne se consumant jusqu'à la dernière parcelle de fibre sans noircir, le châtaignier brûlait bien mais craquait en jetant des étincelles.

Quand enfin les braises s'assouplissaient c'était le moment de mettre sous la cendre une poignée de châtaignes, elles tenaient une place importante dans ces soirées.

Bien sûr il existait de nombreuses façons pour les faire cuire.

Une manière de les préparer : les déposer dans une poêle percée de trous que l'on posait sur un trépied c'était une façon de les accommoder en patois limousin (lou chovés)

Mais la veillée c'était avant tout une réunion de la famille après une dure journée de labeur, les gens allaient à la veillée comme maintenant nous allons au spectacle.

Elles permettaient en plus du plaisir de se réunir, de tisser des liens sociaux et de toutes les générations, les anciens initiaient les plus jeunes aux histoires locales

Elles remplaçaient avantageusement la télévision, c'était de très bons moments de rencontre qui brisaient l'isolement cela permettait d'avoir des nouvelles des villages

Souvent les hommes passaient la soirée à faire des paniers ou rempailler une chaise, les enfants jouaient aux jeux de société.

Les anciens évoquaient les souvenirs de leur jeunesse, la chasse la pêche et parfois la guerre et parfois on parlait du voisin absent.

Quant aux femmes le tricot avait une place importante.

Le temps du casse-croute arrivait, la tablée s'agrandissait, on sortait tout sorte de charcuteries souvent faites maison, venait ensuite le fromage et la tarte enfin, la (goutte) était servi copieusement

Heureux temps où les gens vivaient dans la simplicité de l'amitié et la joie.

Et oui toutes ces rencontres conviviales ont disparu un peu avec la migration urbaine, mais surtout avec l'arrivée de la télévision et son individualisme.

INFORMATION

INTERVENTION DE MAITRE LAURENT CHAIX, LE 14 NOVEMBRE 2022, SUR LES SUCCESSIONS ET LE VIAGER.

De Monique GEAY

L'ANHR Creuse a souhaité faire intervenir Maître Chaix à ce sujet, pour en faire le point et répondre aux questions de l'assistance (conférence ouverte aux autres publics que l'ANHR).

Je pensais faire un compte-rendu de cette intervention mais le sujet est tellement vaste et les situations tellement particulières que cela est impossible.

Nous avons cependant appris les définitions d'un usufruit, d'une nue-propriété, de l'indivision, d'une donation entre époux, de la communauté universelle, de la quotité disponible, de la donation-partage.

Nous avons retenu que le viager doit être étudié au cas par cas et réservé à des situations particulières, de préférence sur avis du notaire.

Quant aux successions, donations..., la complexité des cas impose une visite chez le notaire pour savoir si notre héritage correspondra bien à nos volontés ou s'il est besoin de prévoir une ou des donations, un testament... Si, pour certains, la succession sera simple et facile, pour d'autres (comme les familles recomposées, les pacsés...) cela peut ressembler à un casse-tête.

Au moins, on aura appris qu'il faut se pencher sur la question et demander conseil aux détenteurs des bonnes informations. A bon entendeur...

LA LANGUE FRANÇAISE

« Oiseaux » est, avec 7 lettres, le plus long mot dont on ne prononce aucune des lettres : [o], [i], [s], [e], [a], [u], [x] ... « oiseau » est aussi le plus petit mot de langue française contenant toutes les voyelles

« Squelette » est le seul mot masculin qui se finit en « ette ».

L'anagramme de « guérison » est « soigneur » C'est-à-dire que le mot comprend les mêmes lettres.

« Endolori » est l'anagramme de son antonyme « indolore », ce qui est paradoxal.

« Institutionnalisation » est le plus long lipogramme en « e ». C'est-à-dire qu'il ne comporte aucun « e ».

De Jean Claude NAVARRE

FORMATION PREMIERS SECOURS PREVENTION ET SECOURS CIVIQUES DE NIVEAU 1 (PSC1)

*Le Lundi 9 Mai 2022 nous remercions notre ami Jean Claude qui a dispensé une formation :
les « nouveaux gestes à adopter en matière de 1^{er} secours »
avec toujours autant de professionnalisme.*

INFORMATIONS SUR LES DERNIERES MODIFICATIONS :

1°) **L'alerte** (action qui consiste à prévenir les secours)

Le 114 (Numéro pour les sourds et malentendants) alerte passée par SMS :

« Ce n° peut être utilisé par les personnes qui souhaitent alerter les secours mais qui comptent tenu des circonstances (attaque terroriste, maltraitance) ne peuvent pas parler à voix haute »

2°) **Obstruction partielle des voies aériennes :**

(La personne peut parler, dire je m'étouffe, j'ai avalé de travers). « Si la toux devient inefficace et que la victime montre des signes de fatigue, il convient alors d'appliquer la conduite à tenir devant une obstruction complète. (Tapes entre les omoplates et compressions abdominales)

3°) **Les hémorragies :**

1^{er} geste à effectuer ou faire effectuer par la victime « la compression manuelle directe de l'endroit qui saigne. Si cette compression est efficace et seulement si elle est efficace, on peut substituer la compression manuelle par un pansement compressif.

Si non pose d'un garrot obligatoirement (soit garrot improvisé ou garrot industriel).

4°) **La perte de connaissance :**

Rappel personne inconsciente et qui respire.

La mise en PLS ne peut être effectuée que si l'on a la certitude de l'absence d'un traumatisme notamment du rachis cervical.

En l'absence de certitude (absence de témoin) la mise en PLS ne peut être faite **qu'avec l'accord du centre 15.**

5°) **L'arrêt cardiaque :**

Rappel : Absence de conscience + absence de respiration ;

Modification chez l'enfant et le nourrisson :

Chez l'enfant et le nourrisson l'arrêt cardiaque est souvent consécutif à une détresse respiratoire, d'où l'importance de faire 5 insufflations initiales suivies de 15 compressions thoraciques.

(Alterner ensuite aux 5 insufflations initiales un rythme de 15 compressions thoraciques suivies de 2 insufflations)



ET POUR RIRE.....

Un gars arrive chez un copain à l'improviste, et veut passer la nuit chez lui. Son copain est désolé de lui annoncer qu'il ne peut lui offrir une chambre pour lui tout seul et lui dit :

- Tu peux dormir dans le salon ou dans la même chambre que bébé.....

- Bébé ? Ça pleure toute la nuit.

- C'est bon je vais dormir dans le salon.....

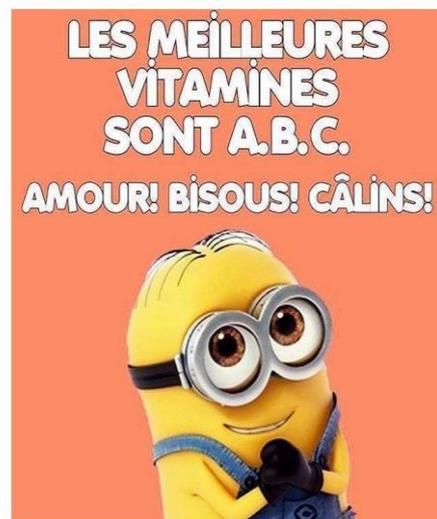
Le lendemain matin il va à la salle de bain et y rencontre une superbe jeune fille.

- Bonjour, qui êtes-vous ?

- Je suis Béatrice mais vous pouvez m'appeler Bébé.

Et vous qui êtes-vous ?

- **LE ROI DES CONS !**



*Avec le manque de médicaments
voilà de bons substitutifs*