



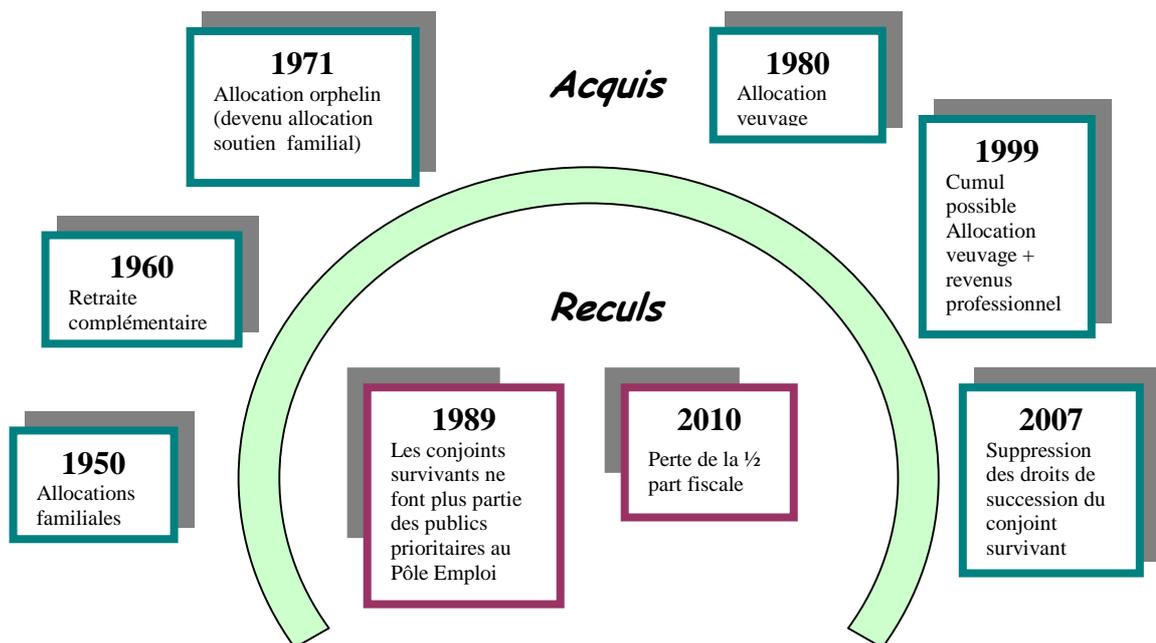
# ENSEMBLE

« CONTINUONS LA ROUTE ..... »

Nous avons un devoir de responsabilité solidaire vis à vis des veuves, veufs et des orphelins de demain :

« nous devons à la génération qui suit un progrès économique, social et culturel, à la mesure de ce que la génération précédente nous a légué, de façon à assurer la pérennité d'une longue chaîne du développement humain » (Louis Chauvel).

*Quelques dates clés des acquis et reculs*



L'avenir des Veuves, des Veufs et des orphelins de demain, c'est à nous d'y contribuer, avec vous au sein de l'Association

Les Coprésidentes, Marie-Claire MERRIEN, Marie-Louise LE HIR.

Bulletin Départemental N° 44

Juillet 2013

Association Départementale des Veuves et Veufs du Finistère

8 rue Massillon - 29200 BREST

☎ et 📠 02 98 80 42 23

C.C.P. 1329-37 U Rennes

☎ 09 61 34 45 80

Email : [veuves.finistere@orange.fr](mailto:veuves.finistere@orange.fr)

Site Internet : [veuvesveufsdufinistere.fr](http://veuvesveufsdufinistere.fr)

A  
D  
V  
C  
.  
C  
D  
L  
H  
Z  
H  
T  
M  
U  
S  
H  
S  
H  
M

## NOS RASSEMBLEMENTS

### LES RENCONTRES AMICALES.

Dates	Secteurs	Lieux	Représentation	Participation
20 Janvier	Morlaix	Saint Martin des Champs	A. Tanguy - A.M. Pallier	40 personnes
27 janvier	Plouescat	Cléder	Y. Kervella A. Tanguy – Y. Jestin	84 personnes
27 Janvier	Brest	Ploumogueur	M. Stéphan – M.T. Tanguy A. Le Hir - A.M. Pallier	80 personnes
03 février	Lesneven	Kersaint Plabennec	M.L. Le Hir – Y. Kervella Y. Jestin	95 personnes
02 Février	Quimper	Quimper	M.C. Merrien – M.L. Omnés	25 personnes
10 Février	Lesneven	Plouider	M.C. Merrien – M.L. Le Hir M.L. Grijol – M.P. Abiven	100 personnes
24 Février	Quimperlé	Querrien	M.C. Merrien – M. J. Trelu	20 personnes
03 Mars	Châteauneuf du Faou	Châteauneuf du Faou	A. Dutro – M.F. Roudaut	10 personnes

Comme chaque début d'année ces moments d'amitié et d'informations, annoncés dans la presse régionale et les bulletins municipaux, sont très attendus et très appréciés. De janvier à mars 2013, 454 adhérents et personnes souhaitant connaître notre mouvement ont participé à ces rencontres dans les différents secteurs du Finistère. Occasions de nouvelles adhésions, de moments de partage, d'échanges, de chants, de danses, d'instant musicaux ou de diffusion d'un diaporama.

### ASSEMBLEE GENERALE

Elle s'est tenue le dimanche 07 avril 2013 au Juvénat de CHATEAULIN. 110 adhérents étaient présents à ce rendez-vous, venus de tout le département.

Mme Marie-Claire Merrien, Coprésidente a ouvert la séance par un mot d'accueil et a donné la parole à Mme Julie Blin, animatrice responsable du Finistère à l'Association SIEL BLEU, sur le thème : « Les bienfaits de l'activité physique adaptée. »

Dans son intervention Mme Blin nous a démontré le rôle des activités physiques, de la pratique d'exercices physiques ou de la pratique d'un sport adapté « au bien vieillir ».



La pratique régulière d'un exercice physique est bonne pour la santé, chacun d'entre nous peut en tirer des bénéfices : ralentissement du vieillissement musculaire, meilleure oxygénation et résistance à la fatigue, rupture du cycle de la sédentarité et recul de la dépendance. Il faut adapter la pratique de l'activité à la capacité spécifique de chacun et non l'inverse et s'entourer de professionnels.

***Pour conclure, l'activité physique ajoute non seulement des années à la vie, mais aussi de la vie aux années.***

Un compte-rendu complet est disponible au bureau de Brest ou sur notre site Internet.

**Nouveauté :** l'Assemblée s'est clôturée par le vote pour le choix de la destination du voyage départemental de 2014. **MADERE** sera la destination proposée en mai ou juin 2014, devant les Baléares, le Portugal, la Croatie, la Martinique, la Suisse, le Tyrol, la Costa-Brava, la Crête, l'Autriche, le Maroc, l'Italie, les Pays-Bas et bien d'autres régions en France comme le Roussillon, la Haute-Savoie, le Pays Basque, le Rhin, l'Alsace, les Alpes, la Dordogne, l'Eure, l'Auvergne, l'Ardèche, les Alpes de Haute - Provence, la Lozère et les Cévennes.



Elle s'est poursuivie par un repas sur place et l'après midi, quelques participants ont joué à des jeux de société tandis que d'autres se sont rendus dans le pays de Châteaulin et du Porzay pour une balade.

**Compte-rendu de la Rencontre des Présidents et Présidentes et de l'assemblée générale du samedi 1<sup>er</sup> juin 2013 à l'Auditorium Laroque à Paris.**

Mmes Marie-Claire Merrien, Coprésidente et Anne-Marie Pallier, secrétaire de l'association se sont rendues au siège de la FAVEC le 31 mai 2013 pour y être reçues par Mme Christiane Poirier, Présidente nationale, Mr Jean-Paul Gadaut, trésorier et Mme Duval Gilberte, secrétaire ; au sujet des statuts de l'association.

Notre association doit se conformer aux décisions de la Fédération Nationale. La décision de changer de dénomination les associations départementales a été prise lors d'une précédente assemblée générale de la Fédération nationale. Ce changement de nom a été accepté par le Ministère de l'Intérieur.

Nous devons donc intituler tous nos documents : « Associations de conjoints survivants et parents d'orphelins du Finistère. »

La FAVEC continue ses interventions auprès des Pouvoirs Publics et en particulier auprès de la Ministre de la Famille, Mme Dominique Bertinotti.

Lors d'une intervention devant des journalistes, Monsieur François Hollande, Président de la République a reconnu la nécessité de séparer le statut des veuves et veufs de celui des familles monoparentales.

Un des projets de la FAVEC est l'opération « Anémone ». Ce projet favorisera le rapprochement des associations départementales dans les capitales de régions, exemple : Rennes pour le Finistère.

D'autre part des actions à mener sont suggérées pour améliorer les finances des associations :

- Partenariat avec des Pompes Funèbres,
- Partenariat avec des caisses complémentaires de retraite,
- Partenariat avec des sociétés privées.

Quelques rappels d'actions pour le bon fonctionnement d'une association :

- Lors d'une assemblée générale chaque adhérent peut recevoir 3 pouvoirs (statut légal loi 1901),
- Adresser des courriers après décès,
- Assurer des permanences régulières dans chaque section : accueil (horaires adaptés pour les personnes en activité ou avec des enfants), assistance administrative, etc.,
- Distribuer des dépliants en mairies et pompes funèbres, (rencontres régulières avec les élus locaux),
- Proposer des activités régulières : goûters, repas, sorties, spectacle et visites, propositions spécifiques pour les familles avec enfants,
- Proposer, en moyenne, un voyage par an,
- Participer au FORUM des Associations,
- Faire paraître des articles dans la presse locale pour annoncer les activités,
- Proposer des réunions d'informations pour les adhérents et leurs invités sur divers thèmes,
- Organiser des partenariats avec d'autres associations ou institutions,
- Organiser des Groupes de paroles accompagnés par un professionnel,
- Organiser des réunions publiques, des conférences,
- Participer à des rencontres avec les autres associations, élus, etc.,
- Participer à des réunions publiques en présence d'élus ou d'acteurs locaux ,
- Demander aux adhérents de sensibiliser leur entourage, veuf ou non, quel que soit l'âge et la situation de famille.

Lors de cette assemblée générale la part de la cotisation de la FAVEC a été votée à 16€ pour 2014, pourtant l'association de Finistère a voté contre.

La FAVEC a félicité les sept associations départementales qui ont fait de nouvelles adhésions en 2013, dont notre association du Finistère.

## L'URAVEC

### L' Union Régionale des Associations de Conjoint(s) Survivants.

Les membres de l'Association URAVEC Bretagne se sont réunis en assemblée générale extraordinaire le 27 octobre 2012 à 14 h 00 à Loudéac en présence de la Présidente Nationale de la FAVEC, Mme Poirier.

L'assemblée était présidée par Mme Monique Mercier, Présidente.

La décision de dissoudre l'association est soumise à l'approbation de l'assemblée. Cette résolution a été adoptée à la majorité des voix. En effet, lorsque Mme Paulette Chevalier n'a pas renouvelé son mandat de Présidente en 2010, Mme Mercier avait accepté de la remplacer pendant une période limitée à 2 ans afin de permettre à l'URAVEC BRETAGNE de renouveler la présidence. Mme Mercier ayant maintenu sa décision de ne pas poursuivre son mandat, la question a été repoussée aux administrateurs présents afin de savoir si quelqu'un acceptait le poste. La réponse ayant été négative, un tour de table des 4 départements a été fait pour trouver une solution. Ainsi, le conseil a décidé de mettre fin aux activités de l'URAVEC BRETAGNE.

Un hommage a été rendu aux personnes qui ont mis en place l'URAVEC BRETAGNE et l'ont rendue très attractive et dynamique, en organisant des formations et des réunions réunissant les 4 départements bretons.

## LES FORMATIONS

Le samedi 16 mars 2013 une trentaine d'adhérents ont participé à une conférence sur le thème : « **améliorer son sommeil** » dans les locaux du Juvénat de Châteaulin, animée par Mme Solenn GUILLEMOT, psycho consultante, sophrologue et thérapeute.

Le sommeil occupe 1/3 de notre vie. Aujourd'hui, grâce aux études scientifiques, nous savons que le sommeil est une phase bien active et vivante de notre existence.

Les fonctions du sommeil sont une récupération physique et mentale. Dormir nous permettrait, entre autre, d'apprendre et de nous adapter à la vie.

La perte d'un être cher entraîne toujours un état de choc qui se traduit au niveau physique par une sidération des fonctions organiques majeures, entraînant une perte totale d'énergie, une perte d'appétit, et une perte du sommeil. La meilleure prise en charge de l'insomnie sera la prise en charge du deuil. Ce n'est pas tant l'insomnie qu'il faut chercher à éliminer, que le travail de deuil qu'il faut accomplir, et pour lequel on peut être accompagné.

Pour s'endormir, il faut se détendre et ne plus penser. Penser est une activité d'éveil. Une tension physique peut aussi vous empêcher de vous endormir. Les techniques de relaxation aident et facilitent la détente physique et mentale qui est nécessaire au sommeil. Notre organisme a besoin d'une transition entre l'éveil et le sommeil afin de désinvestir progressivement toutes nos activités et oublier les soucis qui nous ont poursuivis tout au long de la journée. Avant d'aller au lit, il faut ralentir son activité et favoriser tous les signes qui vont signifier à notre organisme qu'on va aller se coucher ; appliquer :

les règles d'une bonne hygiène de sommeil :

- ✓ Eviter les excitants et les repas copieux le soir,
- ✓ N'aller se coucher que lorsque l'on a sommeil,
- ✓ Respecter son rythme de sommeil et être régulier dans les levers, etc...

ou les techniques respiratoires :

- ✓ Le Soupir,
- ✓ La respiration abdominale,
- ✓ La respiration calmante,
- ✓ La respiration synchronique.

Le sommeil est une partie importante de la vie, il faut donc en prendre soin, surtout dans les périodes de vie difficiles. Chacun de nous est différent et a donc des besoins spécifiques, il faut savoir s'écouter, s'accorder du temps pour soi, penser à se relaxer.

Le contenu de cette conférence a été présenté de manière à ce qu'il y ait un maximum de conseils, avec une alternance entre des parties théoriques et des aspects pratiques.

## COMPOSITION DU CONSEIL D' ADMINISTRATION AU 13 AVRIL 2013

**LE HIR Marie-Louise  
MERRIEN Marie-Claire  
Coprésidentes**

**Marylène LE MOULLAC  
Vice-Présidente**

**Michèle STEPHAN  
Vice-Présidente**

**Anne-Marie PALLIER  
Secrétaire**

**Marie-Pierre ABIVEN  
Trésorière**

**Jacques TRELLU  
Secrétaire adjoint**

**Marie-Louise OMNES  
Trésorière adjointe**

**Marie-Paule BODENNEC  
Anne-Marie LE BIHAN  
Christiana PERON  
Julienne SAILLY**

**Andrée DUTRO  
Alain LE HIR  
Marie-Claire QUEMENEUR  
Marie-Thérèse TANGUY**

**Yvonne JESTIN  
Bernadette MENECE  
Marie-Françoise ROUDAUT**

### PERMANENCES D'ETE

**BREST** : en juillet, lundi de 10 H 00 à 12 H 00 – jeudi de 14 H 00 à 17 H 00 ;  
en août, une seule permanence, chaque lundi de 10 H 00 à 12 H 00.

**Pas de permanence les jours fériés.**

**CHATEAUNEUF DU FAOU – LESNEVEN – QUIMPER** – : pas de permanence → s'adresser à Brest.

Si vous laissez un message, n'oubliez pas de donner vos coordonnées.

8 rue Massillon – 29200 BREST - ☎ 02 98 80 42 23 ou 09 61 34 45 80.

Email : [veuves.finistere@orange.fr](mailto:veuves.finistere@orange.fr)

Site Internet : [veuvesveufsdufinistere.fr](http://veuvesveufsdufinistere.fr)

**MORLAIX – SAINT MARTIN DES CHAMPS** : Tél. : 02 98 88 27 37.

**PENSONS A L'AVENIR DES VEUVES, DES VEUFS ET DES ORPHELINS  
ADHERONS A L' A.D.V.C. - 8 rue Massillon - 29200 BREST**

☎ / ☎ 02 98 80 42 23.

☎ 09 61 34 45 80 - Email : [veuves.finistere@orange.fr](mailto:veuves.finistere@orange.fr)

Site Internet : [Veuvesveufsdufinistere.fr](http://Veuvesveufsdufinistere.fr)

## LES RELATIONS EXTERIEURES

**L'UDAF 29.** Les locaux, au 15 rue Gaston Planté à Kergaradec, sont mis gracieusement à la disposition de l'association, pour les réunions, entre autre, du Conseil d'Administration.

## LES INFOS SOCIALES

**Contrats d'assurance vie :** Depuis le 31/07/2011, pour les contrats souscrits à partir du 20/11/1991, les primes versées à partir de 70 ans sont taxées. (taxation après abattement global de 30 500€.)

### **Veuves d'anciens combattants :**

Les veuves, titulaires de la carte de veuve d'ancien combattant, bénéficient de plusieurs avantages liées à la carte :

- ✓ Certaines aides financières comme : frais d'obsèques,
- ✓ Réductions tarif Bibus (10 tickets à 8€ au lieu de 11.45€),
- ✓ Prêt pour l'amélioration de l'habitat (chauffage, salle de bain adaptée...) selon les ressources,
- ✓ Places réservées dans certaines maisons de retraite sur le plan national.

Pour les veuves âgées de plus de 75 ans :

- ✓ La ½ part supplémentaire impôt sur le revenu.

Renseignements auprès de l'O.N.A.C. (Office National des Anciens Combattants) 13 rue de la Palestine  
29 000 QUIMPER –

**Comment se procurer un double de titre de propriété :** En cas de perte du titre de propriété, vous pouvez contacter le notaire qui a rédigé l'acte, il détient l'original appelé « minute » pour en obtenir une copie.

Mais, vous pouvez aussi contacter les services fiscaux du lieu de situation de l'immeuble. En effet, lors d'un achat immobilier, l'acte notarié est obligatoirement déposé à la conservation des hypothèques, un service assuré par la direction générale des finances publiques. Tous les titres de propriété sont consultables librement, mais pas gratuitement. Il vous faudra remplir le formulaire Cerfa n°3233 pour en réclamer une copie conformément à l'article 2449 du code civil.

**Mensualisation des pensions en 2014 :** Conformément à l'accord national interprofessionnel du 18 mars 2011, les régimes de retraite de base et complémentaire verseront les pensions mensuellement au plus tard à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2014.

**Exonération de la taxe foncière pour la propriété bâtie :** Les personnes de plus de 75 ans vivant seule ou avec des personnes fiscalement à charge et dont le revenu imposable de l'année précédente ne dépasse pas 10 224€ pour la première part du quotient familial, majorés de 2 730€ pour chaque demi-part supplémentaire, bénéficie de l'exonération pour la propriété bâtie.

## BON A SAVOIR

**En quoi consiste le marquage sur les coquilles des œufs :**

Effectivement sur chaque œuf vendu se trouve obligatoirement un code qui désigne le mode d'élevage de la poule qui l'a pondue. Ce code débute par un numéro.

Le chiffre 0 signifie que la poule a été élevée selon les règles de l'agriculture biologique,

le chiffre 1 qu'elle a été élevée en plein air,

le chiffre 2 qu'elle a été élevée au sol ,

et le chiffre 3 qu'il s'agit d'une poule élevée en cage.

Ce chiffre est suivi du Pays (FR pour la France) puis du code permettant d'identifier le producteur et son département. On peut également trouver sur l'œuf la date de ponte et la date de consommation recommandée laquelle est fixée au vingt huitième jour suivant celui de la ponte.

## Loisirs - Amitiés - Sorties

Séjour à Erquy du 20 au 27 Avril 2013

40 Finistériens (dont 2 hommes) sous la responsabilité d'Anne-Marie PALLIER, ont séjourné une semaine à « Roz Armor » : village-vacances situé dans la commune d'Erquy, face à la mer : site d'une grande beauté, classé dans le périmètre écologique « Natura 2000 ».

Durant notre séjour, nous ne restons pas inactifs. Nous avons visité le port de Daouët, dominé par un oratoire dédié à Notre Dame de la Garde, d'où partaient autrefois les « Terre-neuvas » et celui d'Erquy : un des plus grands d'Europe pour la pêche aux coquilles St Jacques, pêche règlementée de Novembre à Avril, avec un dragage 2 fois par semaine et qui ne dure que 45 minutes.

A Lamballe, une guide (dont l'amour des chevaux était manifeste) nous a conté l'histoire du haras, un des plus grands de France (autrefois : 400 chevaux et 200 palefreniers) qui ne dépend plus depuis 5 ans du Ministère de l'Agriculture. Il est géré par un syndicat mixte (communauté de communes, sociétés privées d'éleveurs...) Les box sont pratiquement vides : ne restent que quelques étalons, et des juments avec leur poulain. Lamballe se distingue toujours par ses fêtes hippiques et ses animations équestres. Sur le chemin du retour, promenade sur le front de mer de Pléneuf- Val- André.

Notre sortie à Bréhat avait démarré sous le brouillard.....qui s'est dissipé peu à peu : ce qui nous a permis de découvrir Ploumanac'h et ses rochers de granit rose, et de voir au loin les « Sept Iles ». Après un bon repas face à l'embarcadère de Bréhat, nous avons eu le plaisir de faire le tour de l'île en bateau.

A Saint Malo, ville renommée pour ses corsaires, une guide a commenté l'histoire des rues et des remparts, et fait visiter l'église St Vincent.

Accompagnés par Alexis, le chauffeur du car (très sympa), nous garderons un bon souvenir de cette semaine à « Roz Armor » : l'accueil du directeur qui nous a accompagné lors des visites à l'extérieur, la qualité du service au restaurant et du cadre magnifique du site.

Suzanne.

### PROJETS DE LOISIRS DE FIN 2013.

DATES	EVENEMENTS	LIEUX	SECTEUR
<b>dimanche</b> <b>07/07/2013</b>	Visite du <b>Musée des Pompiers</b> à Plougastel, <b>pique-nique</b> et <b>marche</b> à l'Anse du Relecq-kerhuon.	Plougastel-Daoulas Relecq- Kerhuon.	Brest B.M.O. Iroise
<b>dimanche</b> <b>28/07/2013</b>	<b>L'ELORN à FER et à FLOTS.</b> Départ de Brest en bateau jusqu'à Landerneau ; Retour en train.	Brest	Brest B.M.O. Iroise
<b>dimanche</b> <b>25/08/2013</b>	Barbecue à la chapelle Sainte Pétronille de Ploudaniel.	Ploudaniel	Départemental
<b>?/09/2013</b>	Conférence et mise en place programme E.P.M.M.	Relecq-Kerhuon	Départemental
<b>mardi</b> <b>10/09/2013</b>	Journée à l'auberge expo du <b>Youdig.</b>	Brennilis	Départemental
<b>samedi</b> <b>12/10/2013</b>	Repas Kig ha farz.Retour de voyages.	St Frégant	Départemental
<b>lundi</b> <b>21/10/2013</b>	Journée de conférences sur le thème de « la préparation du départ à la retraite » Intervention de la CARSAT - CICAS - Dr Alard.	Châteaulin	Départemental
<b>dimanche</b> <b>27/10/2013</b>	Couscous et promenade.	Lampaul- Plouarzel	Brest B.M.O. Iroise
<b>19/20/21ou</b> <b>26/27/28</b> <b>/11/2013</b>	<b>PARIS / 2 nuits</b> Visites culturelles : L'Assemblée Nationale – Le Sénat – Le Musée d'Orsay.	Brest	Départemental
<b>dimanche</b> <b>08/12/2013</b>	Cinéma.	Brest	Brest B.M.O. Iroise

# Quelques moments de l'Association



Voyage à  
Erquy

Départ pour Erquy

A.G. à  
Chateaulin



A.G. à  
Chateaulin



Rencontre amicale  
Ploumoguer



Loto à Ploudaniel