



Le Petit Korrigan

N° 38
Novembre 2019



Edito



L'été s'est achevé en beauté, maintenant la nature se pare de ses beaux habits automnaux riches en couleurs. Il est temps de retrouver ses habitudes : activités et sorties pour des retrouvailles ou de nouvelles connaissances, moments qui promettent de joyeux instants de partage pour contrer la grisaille qui, hélas, s'installe.

Mais pff...on n'y pensera pas, trop occupés à accueillir les nouveaux arrivants avec toute la convivialité et la gentillesse qui caractérisent notre association.

De nouvelles équipes au sein de nos AVF prennent leur place pour animer les différentes manifestations prévues dans notre région : portes ouvertes, expositions, etc... avec un objectif : bien accueillir.

La fête nationale du Nouvel Arrivant, encore une occasion de créer du lien social, est programmée le samedi 16 novembre.

Je tiens à remercier tous les bénévoles qui vont

encore être sollicités pour que cette journée soit un bel évènement.

A mes côtés c'est toute une équipe qui se mobilise pour continuer l'action de nos prédécesseurs tout en la faisant progresser vers une ouverture aux plus jeunes. Ensemble nous construirons un pont entre les générations pour que l'amitié, la convivialité et le partage soient accessibles au plus grand nombre.

Ceci est notre premier « Petit Korrigan » j'espère que vous prendrez du plaisir à le lire et que vous nous aiderez à le faire vivre et à évoluer grâce à vos articles, vos idées et votre bienveillance.

Bien amicalement

Avec Vous Forcément

Marie-Claire PERNET

Présidente Union Régionale AVF Bretagne

Calendrier de la RÉGION BRETAGNE 2019/2020

Jeudi 7 novembre 2019 CA URAVF Guipavas

Mardi 28 janvier 2020 Séminaire des Présidents (tes) Quimper

Mardi 3 mars 2020 Rencontre des resp. animateurs /accueil Lannion

Jeudi 19 mars 2020 Commissions URAVF St Pol de Léon

Mardi 19 mai 2020 CA URAVF Baden

SOMMAIRE

- 1 Edito, Calendrier
- 2 L'équipe Régionale
- 3 Forum des Associations
- 4 F.I.Lorient
- 5 Formations, divertissements
- 6 Dans nos AVF, recettes...
- 7 Prévention
Nos partenaires

Union Régionale AVF Bretagne

Maison des Associations
31, rue Guillaume-le-Bartz
56000 Vannes



Cliquez ci-dessous :

Mail : uravfbretagne@avf.asso.fr

Site : www.asso.fr/fr/bretagne

 <p>Présidente Marie-Claire PERNET</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gère l'Union Régionale AVF selon les statuts, la charte, l'objectif et la loi 1901 • Représente les AVF de sa région dans les instances régionales et auprès de l'Union Nationale AVF • Représente l'Union Nationale AVF auprès des AVF locaux • Est garant au niveau régional de l'image AVF, de la qualité du service et de son organisation • Représente sa région dans les réunions nationales
 <p>Secrétaire Générale : Josiane METIVIER</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Assiste le président dans le fonctionnement de l'URAVF • Conseille les AVF locaux de la région sur l'application des statuts et veille au respect des structures AVF • Représente sa région dans les réunions nationales
 <p>V-P Accueil des NA : Denise DANIAU</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Favorise la mise en place d'un SNA dans chaque AVF de la région, conformément aux statuts • Conseille les AVF dans l'organisation d'un SNA • Est le garant de la qualité de l'accueil du Nouvel Arrivant dans sa région • Représente sa région dans les réunions nationales
 <p>V-P Formation : Jackie MESNY</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Suscite la formation des bénévoles des AVF de la région • Coordonne les actions locales et régionales de formation • Représente sa région dans les réunions nationales
<p>V-P Communication:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fait connaître les AVF auprès des médias régionaux • Diffuse, oriente et coordonne le message des AVF auprès des médias • Promeut les événements de dimension nationale ou régionale • Crée et gère les outils de communication externe • Représente sa région dans les
 <p>Trésorier régional: Jean-Paul PAUVERT</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Il a en plus de trésorier un rôle d'information, d'initiation, de conseiller auprès des trésoriers locaux. • Il représente sa région dans les réunions nationales.
 <p>Webmestre : Michel MALIGOT</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gère le Site régional, présent sur le site Internet AVF www.avf.asso.fr, site unique du réseau des Accueils des Villes Françaises (AVF), par l'intermédiaire du site d'administration Sisméo • Veille au respect des standards et normes.

AVF LANNION : DU FORUM DES ASSOCIATIONS 2019 A L'ACCUEIL DES NOUVEAUX ARRIVANTS

160 associations parmi plus de 300 que compte la ville de Lannion se sont retrouvées sur le forum cette année. Dix sept concernaient les animations et activités sociales, dont l'AVF. Ce fut un va-et-vient incessant pendant lequel nos membres bénévoles se sont relayés dans la joie et la bonne humeur.

Beaucoup de passages mais aussi d'arrêts à notre stand, et d'intérêt sur nos activités.

Après une préparation lors d'un sympathique déjeuner organisé par la Présidente du SNA, Claudine, l'AVF a reçu le jeudi 19 septembre une vingtaine de personnes susceptibles de s'inscrire.

Toujours à l'écoute, nos futurs membres ont tour à tour écouté Claudine, Yannick notre Président, nos Animateurs, notre Webmaster Michel, ce qui a pu les conforter sur l'utilité et le bien-fondé de notre Association.

S'est ensuivi une petite collation au cours de laquelle beaucoup de questions nous ont été posées, dont une à laquelle je n'ai pu répondre : quelqu'un sait-il jouer au mahjong, mais la vraie règle, pas le jeu que l'on peut trouver facilement sur internet. Qui peut me procurer la réponse ?

Félicitations et remerciements à Claudine et son équipe de bénévoles pour l'organisation de cette agréable fin d'après-midi. Si la quantité d'invités n'était pas forcément un record de fréquentations, la qualité y sera peut-être et le cru 2019 pourrait y voir naître un futur président, animateur ou à suivre . Un bilan des nouveaux arrivants sera à faire après la « journée du Maire » pour connaître le global des nouvelles inscriptions.



Forum des Associations de l'AVF Pays Bigouden

Notre AVF était présent sur les différents forums des Associations de cette rentrée.

Le Pays Bigouden comptant de nombreuses communes nous n'avons pu assister à tous les forums mais nous avons participé à 7 forums sur les dates du 31 août et 7 septembre 2019. Cela nous a permis d'avoir 41 nouveaux contacts et 17 nouveaux inscrits sur ces mêmes forums.

Nous espérons que d'autres nouveaux arrivants viendront nous rejoindre prochainement.

Nous sommes une petite équipe avec un nouveau bureau très dynamique, bien décidé à développer et dynamiser notre AVF local. Quelques nouvelles activités seront proposées cette année à celles déjà existantes, comme la généalogie, la cuisine, la chine en brocante, la cueillette sur l'estran



Notre stand au forum du Guilvinec le 31 août 2019

Notre stand au forum de Ploneour-Lanvern le 7 Septembre 2019



FORUM VANNES

Ils déferlent par vagues,
S'engouffrant dans les halls,
Se répandant dans les allées,
S'éclatant sur les stands,
Ils, ce sont les 16000 visiteurs qui se sont rendus au Chorus à VANNES pour le Forum des associations

435 associations étaient représentées, dont notre AVF sous la thématique Famille.

Notre stand, situé au plus près de l'entrée, a attiré plus particulièrement les nouveaux Vannetais, et les adhérents de l'AVF.

De 9h30 à 18h00 notre équipe de bénévoles, constituée d'accueillantes, de membres du J+ et du CA a sans relâche expliqué aux nouveaux Vannetais la mission de notre association et les services apportés. Dès lors, 250 flyers ont été remis.

Si les affiches ont été une aide indispensable pour

les approches, le fait d'avoir un observateur dans l'allée devant le stand a permis de repérer les visiteurs qui semblaient égarés et donc de faciliter le contact.

Une journée riche en contacts, dont nous mesurerons l'impact lors de la journée d'inscription des nouveaux arrivants.



Festival Interceltique de Lorient Journée découverte du dimanche 04 août 2019

Nous étions près de 60 adhérents dans les différents AVF Bretagne (+ 50 adhérents AVF Pays de la Loire) à profiter de la journée découverte du 49ème édition du Festival Interceltique de Lorient. La Galice, thème de cette année, et toutes les nations celtes, ont su donner à Lorient, son titre de Capitale Interceltique.

Le matin, nous avons assisté à La Grande Parade des nations celtes avec 3 500 artistes, costumes traditionnels, danseurs, musiciens, bagadou, venus de tous les pays celtes.

L'après midi, ils étaient 3 000 sonneurs et danseurs à traverser Lorient, regroupés par catégories musicales ou par régions.

Le soir, nous nous retrouvons pour les Nuits Interceltiques au Stade du Moustoir qui se transforme en espace scénique grandiose grâce aux nouvelles technologies et projections audiovisuelles géantes, associant danses, chants et sons des cornemuses, bombardes et autres instruments traditionnels. Le feu d'artifice clôture cette belle soirée. Les spectateurs du stade exultent au moment où une voix au micro

annonce "Accueillons la Bretagne en 2020".

Un grand merci à notre URAVF Bretagne pour cette organisation Inter AVF et à Brigitte SÉVENNEC, Responsable Accompagnateurs, pour sa gentillesse, sa disponibilité et sa bonne humeur tout au long de la journée.

Au final, on retient que le Festival Interceltique est un formidable moment d'émotions, de découvertes, d'ouverture et de partage. Sans le bénévolat, le FIL ne pourrait exister. L'investissement de ses membres fait de cet événement une manifestation humaine où chacun se met au service de l'autre dans un esprit de solidarité. Bel exemple de réussite !



Les Korrigans en formation.

Octobre est encore tout jeune et la formation bat déjà son plein chez les Korrigans.

Dès les 2 et 3 octobre les Korrigans Président(e)s se réunissaient à Rennes pour qu'on leur présente leur nouveau costume.

Nouveaux élus à la fonction suprême, ils avaient hâte d'apprendre, hâte de savoir comment ils devaient se comporter dans cet habit neuf.



C'est Marie-Claire Mangé, notre formatrice UNAVF qui a eu le plaisir de les guider et de les éclairer pendant ces deux jours de formation, tandis que la Présidente des Président(e)s, Marie-Claire Pernet était attentive à ce que chacun se sente bien dans le groupe.

Ils ont toutes et tous été studieux, ont beaucoup questionné, cherché à comprendre les rouages de la Présidence d'un AVF, et ... ils ont été joyeux aussi, très joyeux, ils ont créé des liens, juré qu'ils resteraient en contact et pour sceller ces vœux, ils se sont déclarés fièrement "Promotion

Picadilly".

Ainsi, les choses sérieuses pouvaient dès lors commencer, ce premier groupe avait donné le "la" pour que naturellement le plan de formation soit mis en œuvre au travers de ses modules fondamentaux dédiés aux nouveaux élus des bureaux, ses formations récurrentes axées sur notre raison d'être, "l'Accueil", sans oublier ce à quoi les Korrigans tiennent beaucoup, le travail d'équipe !

La Formation 2019 et 2020 se présente sous de bons auspices chez les Korrigans.

Et, si ces réalisations sont menées à bien c'est aussi grâce à nos 22 Responsables de Formation Locaux qui œuvrent auprès de leurs collègues bénévoles pour susciter le désir de formation et organisent l'ensemble de ces actions dans leur ville AVF.

Merci à tous et souvenons-nous que la formation est l'essence de tout succès !

Jackie Mesny

Vice-Présidente Formation URAVF Bretagne



Réunion des Vice-Président(e)s Formation

Merci à tous les VP Formation bretons qui ont participé à la "Première Rencontre Formation" le 19 novembre 2019 à Vannes et un grand bravo pour leur travail efficace grâce auquel notre Plan de Formation 2020 est en très bonne voie.

Merci aussi aux membres du bureau URAVF qui nous ont accompagnés au cours de cette journée. Notre prochaine rencontre "Commission Formation" sera le jeudi 19 mars 2020 à Saint-Pol de Léon.



Jackie Mesny URAVF Bretagne VP Formation

Proverbe breton :

« Je suis aussi riche que personne si je suis satisfait de mon destin »

Citation :

- Tristan Bernard :

"Pour être heureux avec les êtres, il ne faut leur demander que ce qu'ils peuvent donner."

Devinette :

Je suis né dans l'eau, je vis dans l'eau, mais une fois sorti de l'eau, si celle-ci me touche à nouveau, je disparaîs. Qui suis-je ?

FAR

Far breton Pour 6 personnes :

1 litre de lait - 50 g de beurre - 120 g de sucre
200 g de farine - 6 oeufs - 150 g de pruneaux
3 g de sel

Faire une fontaine avec farine, sucre
et sel. Y casser les oeufs.

Mélanger bien le tout en évitant
les grumeaux.

Chauffer le lait et le beurre.

Verser petit à petit sur
le mélange précédent.

Verser dans un moule
beurré. Parsemer de
pruneaux et cuire
1 heure à 180°.

Suivant votre patience,
déguster tiède ou froid !



AVF Pays Bigouden

VISITE de la PEPINIÈRE de plantes carnivores à
Pouldreuzic
Mercredi 2 octobre 2019

Le premier atelier "Autour du Jardin" de la
nouvelle saison, animé par Janick a eu lieu le 18
septembre dans son magnifique jardin. C'était
surtout une prise de contact pour les nouveaux

dans une pépinière de plantes carnivores à
Pouldreuzic, lieu vraiment insolite.

Ces plantes se nourrissant d'insectes sont de
formes et de tailles très variées et très colorées,
souvent nervurées, chacune ayant mis au point
une stratégie différente dans l'élaboration de son
piège. Certaines viennent de pays lointains mais
nous pouvons également en observer dans notre
région.

La propriétaire, charmante, nous a montré son
importante collection et nous a expliqué
comment entretenir ses "petites protégées".

Nous remercions Alain de nous avoir fait
connaître cette pépinière et Lily pour ses
magnifiques photos dont en voici quelques unes:
Dionée, Sarracénia, Droséra, Népentes.

Nous avons passé un excellent après midi dans
un milieu bien surprenant.



arrivants qui ont rejoint cette activité et Janick
nous a reçu, comme toujours, dans la plus grande
convivialité.

Notre deuxième réunion a eu lieu le 2 Octobre.
Nous étions une vingtaine de personnes en visite



CONFERENCE SUR LA PREVENTION DES CHUTES A LANDERNEAU

Nombreux sont les adhérents (une soixantaine environ) qui se sont déplacés pour assister à la conférence animée par Hélien Caratis, ergothérapeute et Jérôme Hergouarch, chargé de prévention enseignant en activités physiques adaptées de l'Association ILDYS - VAS-Y.

Action soutenue par le Conseil Général et l'Agence Régionale de Santé.

CHUTER ! les causes sont multiples et la

prévention reste le moyen le plus efficace pour éviter les chutes.

Madame Caratis et Monsieur Hergouarch ont su captiver l'intérêt des participants en proposant les thèmes suivants :

- les causes des chutes
- les conséquences des chutes
- les axes de prévention
- apprendre à se relever et à aider quelqu'un à se relever.

Cette conférence a été suivie par un pot de convivialité permettant la poursuite des échanges.

<- Editer l'image: cliquez [ici](#)

Avec présence verte ma maison est plus sûre

Responsables de nombreux décès chaque année, les chutes entraînent aussi des conséquences physiques et psychologiques plus ou moins graves. Alors, comment les éviter? Une bonne solution : l'adaptation du logement.

Il existe des solutions, et parfois à peu de frais, pour chaque pièce du domicile !

Couloirs

- Éviter les tapis dans les passages les plus fréquentés

Chambre

- Fixer l'interrupteur de la lampe de chevet
- Rehausser le lit pour qu'il soit assez haut pour se relever ou s'y asseoir facilement

Salon

- Rehausser les fauteuils et les canapés pour se relever facilement
- Fixer les tapis au sol avec de l'adhésif
- Faciliter l'accès au téléphone

Entrée Perron

- Recouvrir les bords des marches d'une bande antidérapante, éventuellement phosphorescente

Toilettes

- Poser un siège permettant de s'asseoir et de se lever facilement
- Installer une barre d'appui

Salle de bains

- Installer une barre d'appui sur la baignoire ou la douche
- Rendre la surface du sol régulière, pour qu'elle ne glisse pas même mouillée
- Poser un tapis antidérapant et le changer régulièrement

Éclairage

- Multiplier les sources d'éclairage
- Bien le régler pour qu'il ne soit pas éblouissant
- Fixer les fils électriques aux murs et éviter les rallonges
- Rendre les interrupteurs accessibles et repérables (ruban phosphorescent)
- Installer un détecteur de présence

Cuisine

- Poser un tapis antidérapant au bas de l'évier
- Éviter d'avoir un sol glissant

Solutions de téléassistance 3, rue Hervé De Guébriant - 29412 Landerneau Cedex 02 98 85 78 80 Retrouvez-nous sur presenceverte.fr

Vas-Y

Prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et +

Chuter n'est pas une fatalité !

LANDERNEAU 15 NOVEMBRE 2019

Hélien Caratis
Ergothérapeute

Jérôme Hergouarch
Enseignant APAD
Charge de prévention

FONDATION
SANTÉ
SOLIDARITÉ
BRETAGNE
ildys

Crédit Mutuel de Bretagne

Salaün Holidays
Rencontrer le monde

Armor·lux

Région
BRETAGNE