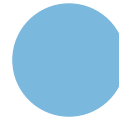
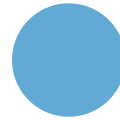
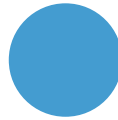
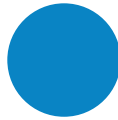
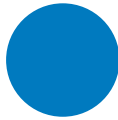




Réponse du rébus en page 8

La feuille de chou - juin 2015 - Numéro 12

Edito



Chère Retraitée, Cher Retraité,

Soyons directs et francs : si les retraité(es) comme ils vont, si la société comme elle fonctionne, vous conviennent parfaitement ; si vous estimez qu'on ne peut ni changer les modes de fonctionnement, ni rendre la société plus juste, alors l'AFR/CSFV/CFTC n'est pas faite pour vous !

Si vous n'adhérez à une Association de Retraités que pour être sûr d'avoir une augmentation de pensions ou une très bonne prise en charge médicale, alors inutile de lire cet Editorial.

En revanche, l'AFR/CSFV/CFTC a autre chose à vous proposer : Si dans votre esprit, par votre adhésion syndicale, vous attendez de l'écoute, du dialogue, de la concrétisation, de la prise de positions et appeler un chat, un chat... alors l'AFR/CSFV/CFTC est faite pour vous.

Si vous acceptez qu'une Association de Retraités vous dérange, qu'elle vous fasse réfléchir et que, même parfois, elle vous hérise le poil... Alors l'AFR/CSFV/CFTC est faite pour vous.

Si vous aspirez, comme nous, à remettre l'Etre HUMAIN au centre de tout... alors l'AFR/CSFV/CFTC est faite pour vous.

En ces temps de remise en cause de nos valeurs sociales et humaines, vous vous rendez compte, lors de nos Assemblées Générales et des différentes réunions du Comité Directeur ou du Bureau, qu'il y a de l'écoute, du dialogue, de la concrétisation, grâce à des conférences thématiques qui vous permettront de mieux comprendre et agir... et vous serez, comme nous le sommes : jalusés.

Si vous avez besoin de conseils pour vos vacances et loisirs, pour toute aide juridique et conseils... Alors oui l'AFR/CSFV/CFTC est vraiment faite pour vous.

Alors vous, cher Adhérent et lecteur de la feuille de chou, n'hésitez pas à passer le message auprès de vos collègues retraités... Plus nombreux nous serons, mieux nous arriverons à nous faire entendre.

Au plaisir de vous accueillir.

Michel PERMAROLE, Président.

SOMMAIRE

- Edito
- Des seniors jeunes d'esprit
- Astuce : Dépensons moins !
- Services à la Personne
- Bien manger = bonne santé
- Gachis Parmentier
- Loisirs - Sport et détente
- Rescapés
- Masterchef
- Jouons un peu

Des Seniors jeunes d'esprit

Une récente étude du CREDOC vient balayer certaines idées reçues. Non les seniors ne sont pas des traditionalistes invétérés en ce qui concerne les sujets de société. Non, les seniors ne constituent pas un bataillon d'inquiets et ne sont pas fermés aux évolutions de la société. Dans les années 1970, 16% des 70 ans et plus considéraient que les femmes devaient travailler si elles le désiraient, ils sont aujourd'hui 56% à le penser !

Cette même étude montre que les seniors ne sont pas à la traîne en matière de nouvelle technologie. En 2003, un sexagénaire sur cinq possédait un ordinateur à la maison contre un français sur deux. Aujourd'hui, plus des trois quarts sont équipés et même 39% des 70 ans et plus. En outre, 48% des sexagénaires ont désormais un ordinateur portable.

Le smart phone, lui aussi, fait une percée chez les seniors avec un taux d'équipement de 22%. Concernant Internet, 75% des sexagénaires ont une connexion à domicile, 19% sont sur les réseaux sociaux, 23% écoutent et téléchargent de la musique et 13% regardent la télévision. Enfin les seniors sont des boulimiques de média avec une prédilection pour la presse quotidienne, la presse « loisirs » et les magazines d'actualité le tout en ligne.

ASTUCES : Dépensons moins !

Avec l'augmentation du coût de la vie, il faut savoir consommer malin. Il existe des façons pour réaliser des économies dont certaines sont insoupçonnées.

Malin dans les magasins ! Si un produit est proposé en crédit gratuit, il est possible de bénéficier d'une remise quand on règle comptant. Cette remise est calculée en fonction de la durée du prêt. Si le crédit proposé est de 3 mois, vous ne payerez que 98,9% du prix affiché. Chaque mois un bonus s'applique. On peut donc atteindre 93,3% du prix affiché pour un crédit de 24 mois. Par contre, les crédits gratuits inférieurs à 3 mois ne donnent pas droit à un rabais obligatoire lors d'un paiement comptant.

La fidélité paye : La plupart des enseignes proposent aujourd'hui des cartes de fidélité et le plus souvent gratuites. Le système le plus répandu se traduit par un cumul de points à chaque passage en caisse ou par l'attribution de bons d'achat. Pour en bénéficier il ne faut surtout pas oublier sa carte, c'est ainsi que chez les grands distributeurs on peut transformer ses points en bons d'achat en fin d'année, profiter de certains rabais sur certains produits ou de bons d'achat valables sur de prochaines courses.

Attention aux cartes qui promettent des cadeaux à partir d'un certain nombre de points. Elles peuvent vous inciter à dépenser beaucoup, mais inutilement, dans l'espoir d'obtenir une jolie cafetière électrique par exemple. A savoir que les cartes de fidélité servent à dresser le portrait des habitudes de consommation afin, par la suite, de vous envoyer des bons de réduction et des offres adaptées à votre profil. Toujours bon à prendre.

Des vacances moins chères avec CAP France ! Par le biais de l'ANCV, Cap France favorise le départ des seniors en vacances. Une idée pour cet été : un séjour au village « la semeuse » dans les Alpes Maritimes qui vous permettra d'explorer les trésors de la petite Suisse niçoise : la vallée des Merveilles, le parc national du Mercantour...

Accueil chaleureux, ambiance familiale, table de qualité et Autobus de 44 places avec chauffeurs pour s'offrir un buffet à la Gordolasque.

Services à la personne

De nombreux services de proximité existent et se développent dans chaque région. Qu'ils s'agissent de structures proposant des services d'aide à domicile, des entreprises qui améliorent le cadre de vie ou encore des sociétés qui permettent aux personnes à mobilité réduite ou non de se déplacer plus facilement, le panel est large. Mais comment les financer ? Point sur les aides financières qui existent.

Quels services payer avec les CESU* ?

Avec les CESU (*Chèque Emploi Service Universel) pré financés, vous pouvez payer une large palette de services à la personne effectués à votre domicile.

Le CESU pré financé est réservé au paiement :

- Du salaire net d'un salarié employé directement dans le cadre des services à la personne,
- De prestations de services à la personne fournies par des organismes agréés et déclarés,
- De structures habilitées à effectuer, pour le compte de particuliers employeurs, l'ensemble des formalités liées à l'emploi d'un salarié à domicile (recrutement, gestion administrative du salarié...)
- De prestations d'aide à domicile délivrées à ses ascendants par des salariés employés à domicile ou des organismes agréés ou déclarés, si ces ascendants sont bénéficiaires de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA)
- De frais de transport par taxi de personnes âgées ou à mobilité réduite titulaires de prestations sociales : APA, AAH.
- De services fournis par des organismes émetteurs de CESU pré financés (aides en ligne à l'utilisation du CESU, les frais d'opposition en cas de perte ou de vol de CESU...)

Prestations sociales obligatoires financées par les conseils généraux :

Les prestations sociales obligatoires prévues par le code de l'action sociale et des familles et financées par les conseils généraux payables en CESU pré financé social sont :

- L'allocation personnalisée d'autonomie (APA) à domicile (prévue à l'article L 232.2 du code de l'action sociale et des familles (CASF))
- L'aide ménagère aux personnes âgées (prévue à l'article L 232.1 du CASF)
- L'aide ménagère aux personnes handicapées (prévue à l'article L 241.1 du CASF)

Bien manger = bonne santé

Il n'est pas toujours nécessaire de bouleverser ses habitudes alimentaires, mais tout simplement d'être attentif à la quantité absorbée.

Penser à boire : avec l'âge, on perd progressivement le sens de la soif. Pour une bonne hydratation, il faut garder à l'esprit l'importance de boire chaque jour entre 6 à 8 verres d'eau. L'eau permettant par exemple aux personnes âgées de maintenir leur énergie, tout en aidant leur corps à effectuer un certain nombre de fonctions, notamment le transport de l'oxygène et des nutriments jusqu'aux cellules.

Eviter les sucreries : elles coupent l'appétit au détriment des aliments riches en protéines, vitamines et minéraux. Et en plus elles font grossir !

Eviter l'abus des graisses : pour une meilleure digestion, limiter les plats en sauce, les fritures, les charcuteries, mais aussi les biscuits apéritif, les cacahuètes, les pâtisseries... En excès les graisses favorisent par ailleurs l'obésité et font monter le taux de cholestérol.

Gachis parmentier

Stop au gachis !

1 - Mon gâchis Parmentier se sont des chaussons avec tous les vieux restes de fromage, un œuf, plein d'herbes (persil, ciboulette) et un oignon. On met cette farce dans une pâte brisée, maison de préférence, ou dans des feuilles de bricks ou de filo, huilées.. et hop 15 minutes au four. C'est un pur délice et tous les restes de fromages moches et un peu secs, que plus personne ne veut finir disparaissent. Servir avec une salade verte et des graines de courges grillées...

2 - Trois carottes fatiguées, 5 pommes de terre qui s'expriment à leur manière, un poireau qui fait le gros dos et une courgette rescapée dans le bac à légumes, pas de quoi fouetter un chat mais une bonne purée. On ajoute un peu d'eau de cuisson et une noisette de beurre, du sel et du poivre, et voilà la meilleure purée du monde, celle qu'adorent les enfants. Ajouter un steak minute ou une tranche de jambon ou un œuf dur et le tour est joué... le bac à légumes est enfin vidé et les estomacs sont rassasiés.

Loisirs - Sport et détente

Les infos de notre Ami Jean BECQUERET : « selon lui la retraite c'est aussi le temps de nouvelles découvertes, de réfléchir, de se cultiver. Les voyages sont coûteux et l'absence complique souvent les organisations familiales. Comme nous le savons tous, il y a des propositions culturelles simples et abordables dans nos divers lieux de vie, les universités du temps libre, les médiathèques, les propositions diverses et variées des municipalités. En parisien qu'il est, il nous livre **2 adresses à découvrir** :

L'institut catholique de Paris - 21, rue d'Assas – 75006 PARIS

Avec l'institut du savoir partagé plus particulièrement tourné vers les retraités. Renseignements par téléphone au 01 44 39 52 70 (l'après-midi) ou sur le site général de l'ICP : www.icp.fr et www.icp.fr/umv

Le collège des Bernardins - 20, rue de Poissy – 75005 PARIS

www.collegedesbernardins.fr – propose de nombreuses formations, colloques, conférences, dans un cadre magnifiquement restauré. On peut visiter le lieu gratuitement, accompagné par des guides bénévoles.

Pour la suite, Jean se met à notre disposition... merci à lui

Tai-chi chuan entre équilibre et méditation ! Nombre de seniors éprouvent encore l'envie et le besoin de pratiquer une activité sportive, mais s'y résignent. La faute à ces douleurs chroniques ou persistantes.

Le tai-chi permet de retrouver une mobilité, et une souplesse perdue, et sans souffrir. Basée sur des gestes lents et doux, cette gymnastique est accessible à tous. c'est une gymnastique douce et un art martial à part entière, qui allie souplesse, lenteur et souffle pour vous amener vers une harmonisation du corps et de l'esprit .

Trouver une activité lorsque les articulations sont raides, voire douloureuses, peut s'avérer extrêmement compliqué. Cette activité permet de retrouver une mobilité et une souplesse parfois perdues, et sans souffrir. Basée sur des gestes lents et doux, cette gymnastique est accessible à tous.

Par des mouvements amples et précis, elle met à contribution les muscles profonds du corps et nécessite une bonne concentration , aussi bien mentale , respiratoire que neuromusculaire. Ainsi travaillés et stimulés, les muscles et les articulations se trouvent assouplis , les tendons et les ligaments renforcés. Un renfort de la musculature propice à un meilleur équilibre, une coordination générale harmonieuse et donc à une prévention face aux risques de chutes.

Cette activité douce est également recommandée et très efficace pour lutter contre l'hypertension, l'anxiété et les insomnies grâce à son travail respiratoire. Elle contribue également à entretenir la mémoire.



Rescapés

Oui, ceux nés avant 1940 sont des survivants, des rescapés !

Ceux là sont nés avant la télévision, avant la pénicilline, avant les produits surgelés, les photocopies, le plastique, les verres de contact, la vidéo, le magnétoscope et avant la pilule.

Ils étaient présents bien avant les radars, les cartes de crédit, la bombe atomique, le rayon laser, avant le stylo à bille, avant le lave-vaisselle, les congélateurs, les couvertures chauffantes, avant la climatisation, avant les chemises sans repassage et avant que l'homme ne marche sur la lune.

Ils se sont mariés avant de vivre ensemble. A cette époque, la vie en communauté se passait au couvent.

Le « fast food » pour les Anglais était un menu de carême et un « big mac » un grand manteau de pluie. Il n'y avait pas de mari au foyer, pas de congé parental, pas de télécopie ni de courrier électronique.

Ils datent de l'ère d'avant les HLM et d'avant les pampers et n'avaient jamais entendu parler de la modulation de fréquence, de cœur artificiel, de transplant, de machine à écrire électrique, ni de jeunes gens portant des boucles d'oreilles un peu partout !

Pour eux un ordinateur était quelqu'un qui conférait un ordre ecclésiastique, une puce un parasite, une souris de la nourriture pour chat et un site un point de vue panoramique. Un Cd-rom les faisait penser à une boisson jamaïquaine et un joint à empêcher un robinet de goutter. L'herbe n'était alors que pour les vaches et une cassette servait à serrer les bijoux.

Pizza, Mac Donald, Nescafé étaient des termes inconnus, le rock était une matière géologique, un gai (gay en anglais) était quelqu'un qui faisait rire et « made in Taiwan » de l'exotisme.

Mais ils étaient sans doute une bonne race, robuste et vivace, quand on songe à tous les changements qui ont bouleversé le monde et à tous les ajustements qui leur ont été imposés.

Pas étonnant qu'ils se sentent parfois perdus et qu'il y ait un fossé entre eux et la génération actuelle !

Mais ils ont survécu, car après tout, c'était un bon cru !

Chantal DESERT LEGENDRE - Membre de l'AFR

Tiramisu aux spéculos

Ingrédients (pour 6 personnes) :

2 œufs
60 g de sucre en poudre
200 g de mascarpone
1 sachet de sucre vanillé
1 CC de sel
spéculos à volonté
20 cl de café très fort
2 CS d'Amaretto
30 g de chocolat poudre

Préparation de la recette :

Séparer les jaunes d'œufs des blancs qui seront montés en neige.

Dans un autre saladier, mélanger le sucre, le sucre vanillé et les jaunes d'œufs jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux. Ajouter le mascarpone à cette préparation pour obtenir une crème homogène. Incorporer les blancs en neige pour obtenir une crème onctueuse.

Préparer un café bien fort, ajouter l'alcool, faire tremper les gâteaux au fur et à mesure.

Garnir d'une première couche de biscuits, un plat rectangulaire, en alu de préférence, léger et pratique avec un couvercle.

Verser la moitié de la crème, mettre une seconde couche de biscuits, recouvrir du reste de la crème.

Poser le couvercle, mettre le plat au réfrigérateur au moins 4 heures.

Au moment de servir, saupoudrer de chocolat en poudre

Reste à déguster



Jouons un peu

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a										
b								■		
c							■			
d		■		■					■	
e				■	■				■	
f							■			
g		■			■					
h		■	■							
i									■	

Horizontal :

- Ancien Président de la CFTC (Prénom et Nom)
- Comme deux ronds de flan. 365 jours
- Coulon dans le Nord quand il est voyageur. Assassina
- Présente à Cannes
- Fatigua. Images archivées
- Ancien Président de la CFTC (Nom). Au début du mémoire
- Diminutif du Patron. N'est plus malade
- Charcutent
- Tenus par de beaux sires

Vertical :

- Comme les retraités de nos jours
- On lui doit une Love Story en musique. Direction
- Ont fini de débarquer chez les retraitées
- La messe est dite. Arrêt
- Anciennement Numéricable . Platine
- Ancien Secrétaire Général de la CFTC (Nom)
- Précise les connaissances du Docteur. 52 semaines. Ancêtre de nos taureaux
- Ont été complotées
- Le corps humain en contient 56% environ. Au milieu de Berne
- Rarement obtenue lors d'une élection

Solutions

E	■	S	E	R	T	P	E	C	S	!
T	N	E	R	E	P	O	■	■	I	h
I	R	E	U	G	■	T	S	■	R	g
M	E	M	■	N	I	S	I	O	V	f
I	■	A	N	I	■	■	A	S	U	e
N	■	R	A	T	S	■	L	■	A	d
V	U	T	■	N	O	E	G	I	P	c
N	A	■	S	I	O	T	N	A	P	b
U	E	L	E	D	N	I	A	L	A	a
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

REBUS : Gens Louis Deux Roues Saint - Jean Louis DEROUSSSEN