



Edito



Comment vivre avec moins de 1 000 euros par mois ?

C'est le montant moyen de la pension touchée par les retraités chaque mois. Certains touchent même moins. Tous les retraités ne sont pas logés à la même enseigne : ils peuvent être seuls, vivre en couple, voire être propriétaires de leur logement.

Quand on retranche le loyer, les charges courantes qui sont mensuelles : EDF, GAZ, Eau, téléphone, assurances, mutuelle santé (à nos âges elle est élevée...) la taxe d'habitation, **le total des charges indispensables frôle ou dépasse les 800 euros.**

10 millions de retraités gagnant moins de 1300 euros payent des impôts.

Pour tenter de vivre décemment, plus de 400 000 retraités cumulent une retraite et un salaire, ce nombre ne cesse de s'élever. Et alors que fait notre gouvernement ? Pas d'augmentation jusqu'en octobre 2016... cette baisse très forte du pouvoir d'achat non seulement pénalise les familles, mais également l'économie. Combien de retraités fréquentent les restos du cœur ??? Situation inacceptable quant on a travaillé dur pendant 40 ans, voire plus.

Si tous les retraités de France décidaient de s'unir en partageant leurs espoirs, les lendemains pourraient être meilleurs.

Nous avons tous nos ennuis, et pour être écoutés il faut savoir se regrouper auprès de nos structures : AFR, UDIR, UNAR. Des organisations qui œuvrent en permanence pour notre mieux être. L'action récente de l'intersyndicale des retraités – *hormis la CFDT et l'UNSA* - auprès de nos gouvernants a permis le remboursement des impôts locaux indûment facturés aux petits retraités.

Si nous pouvons vivre, en nous serrant la ceinture avec une moyenne de 13 euros par jour, continuons dans ce sens. Nous pouvons certes, nous priver de loisirs, mais nous devons rester proches de nos enfants et petits-enfants, cela faisant partie de notre responsabilité parentale et de notre devoir familial.

Malgré la morosité ambiante, l'ensemble de l'AFR vous souhaite de passer de JOYEUSES FETES !
OH OH OH

Michel PERMAROLE - Président de l'AFR

SOMMAIRE

- Edito
- Retraites complémentaires : ANI
- Infos consommation
- Brèves de l'AFR
- Un conte de Noël
- Masterchef
- Jouons un peu

Après la dernière séance de négociation du 16 octobre, la CFTC a décidé de prendre toutes ses responsabilités. Elle a donné un avis positif à l'accord de principe sur les retraites complémentaires qui a été finalisé le 30 octobre.

Pour la CFTC, cet accord a le mérite de préserver et de pérenniser notre système en économisant 6,1 milliards d'euros sur les 8,4 milliards escomptés. Comme l'exigeait la CFTC l'effort qui va être réalisé sera partagé entre les salariés, les retraités et les entreprises.

Par ailleurs la CFTC a obtenu que les petites pensions soient protégées : contrairement à la volonté du MEDEF, les règles concernant les pensions de réversion seront maintenues.

La CFTC est parvenue à faire baisser le malus proposé par le MEDEF de -25% et de -15% à -10% pendant 3 ans, avec la possibilité de revoir le mécanisme pour la 3ème année.

La CFTC a obtenu qu'aucun abattement ne soit appliqué :

- Pour un salarié travaillant 4 trimestres de plus,
- Pour toutes les personnes exemptées de CSG (80% de femmes)
- Pour ceux ayant atteint l'âge de 67 ans et ceux ayant une faible allocation de retour à l'emploi,
- Pour les salariés ayant une CSG diminuée, l'abattement sera lui de 5%

Des bonifications seront accordées : + 10% pour 8 trimestres travaillés en plus, puis 20% pour 12 trimestres, et enfin 30% pour 16 trimestres.

Pour ceux qui n'auront aucun abattement les bonifications leur seront accordées automatiquement.

Pour la CFTC, il était primordial qu'un accord rééquilibrant les comptes soit trouvé afin que chaque salarié et les générations futures puissent bénéficier d'une retraite complémentaire.

Opposition à l'utilisation des données personnelles à des fins de prospection :

La législation française reconnaît à chacun le droit de s'opposer à l'utilisation ou la cession des données nominatives le concernant (art.38 de la loi N°78-17 du 6 janvier 1978). Ce droit permet ainsi aux consommateurs de se protéger contre différentes formes de prospection commerciale de la part de professionnels utilisant des données personnelles.

Plusieurs mécanismes existent, permettant au citoyen d'exercer son droit d'opposition à l'utilisation de ses données personnelles. Ainsi il existe une protection contre :

1° LE DEMARCHAGE TELEPHONIQUE

Tous les opérateurs de téléphonie doivent offrir à leurs abonnés la possibilité de s'inscrire gratuitement sur une liste d'opposition. Il en existe deux.

La liste rouge : les coordonnées téléphoniques de la personne inscrite sur une liste rouge ne seront pas mentionnées sur les listes d'abonnés ou d'utilisateurs.

La liste orange : les coordonnées téléphoniques de la personne ne seront plus communiquées à des entreprises commerciales en vue d'une utilisation à des fins de prospection directe. Si l'inscription sur la liste orange permet d'éviter le démarchage des entreprises commerciales, elle n'empêche pas, cependant, de figurer dans l'annuaire universel.

L'utilisation des coordonnées téléphoniques d'une personne inscrite sur une liste d'opposition constituant une infraction pénale, les citoyens bénéficient d'une protection effective contre l'usage commercial de leur numéro de téléphone.

Les entreprises n'utilisent pas seulement l'annuaire téléphonique pour les prospections commerciales. Elles recourent fréquemment à des fichiers constitués de leurs propres clients ou prospects, qu'elles revendent à d'autres entreprises.

Pour remédier à la prolifération des démarchages téléphoniques non désirés par les consommateurs, la loi Hamon du 17 mars 2014 a créé dans le code de la consommation une liste d'opposition au démarchage téléphonique :

Le consommateur pourra s'inscrire gratuitement sur cette liste. Le professionnel aura l'interdiction de démarcher les consommateurs inscrits sur cette liste, sauf s'il s'agit de clients préalables. Il devra donc la consulter et expurger de ses fichiers de prospections les coordonnées des personnes inscrites sur la liste.

Le consommateur est informé par le professionnel ou dans le contrat lorsque celui-ci recueille ses informations téléphoniques de la possibilité de s'inscrire sur cette liste.

La loi interdit la vente ou la location de fichiers contenant les données téléphoniques et les coordonnées des consommateurs inscrits sur une liste d'opposition, sauf pour les fournitures de journaux, de périodiques ou de magazines.

Le professionnel ne respectant pas ces dispositions s'expose à des amendes administratives.

2- ENVOI DE PUBLICITES ECRITES A PARTIR DE LISTES DE DIFFUSION :

Tout particulier recevant, par courrier, des publicités écrites qu'il n'a pas sollicitées peut demander à ne plus en être destinataire, en s'inscrivant gratuitement sur la liste Robinson – stop publicité par lettre simple adressée à : Union française de Marketing direct – liste stop publicité, 60, rue de la Boétie – 75008 PARIS

3 – ENVOI DE SPAMS :

Les Courriels :

La prospection directe au moyen de courriels destinés à promouvoir, directement ou indirectement des biens ou des services et utilisant les coordonnées personnelles d'une personne qui n'a pas exprimé préalablement son consentement à recevoir des prospections directes par ce moyen est interdit.

Seront également interdits les appels et messages ayant pour objet d'inciter l'utilisateur ou abonné à appeler un numéro surtaxé ou à envoyer un message textuel surtaxé qui relèvent également de la prospection directe.

Cependant il existe une exception à ce principe : un professionnel qui a recueilli les coordonnées du consommateur à l'occasion d'un achat avec son accord, pourra lui adresser des courriels si ceux-ci concernent des produits ou des services analogues à ceux de l'achat initial.

Dans tous les cas de prospection directe, y compris pour celles autorisées, c'est à dire effectuées avec le consentement du consommateur, il est interdit d'émettre sans indiquer des coordonnées valables permettant au destinataire de demander que les communications cessent sans frais.

Tout internaute peut, en vertu du droit d'opposition de la loi informatique et libertés, s'opposer à la réception de messages commerciaux qui lui sont régulièrement adressés par courrier électronique. Pour cela, il peut en général cliquer sur un lien de message commercial indiquant que l'on ne souhaite pas recevoir de tels messages.

Les SMS frauduleux ou SPAMS VOCAUX :

En cas de réception du SMS abusif ou d'un SPAM vocal sur votre mobile, vous pouvez le signaler en quelques secondes par SMS au téléphone 33700.

L'envoi d'un SMS au 33700 est gratuit pour les clients Bouygues Telecom, Orange et SFR. Pour les autres opérateurs proposant ce service, l'envoi d'un SMS au 33700 peut s'effectuer au prix d'un SMS normal.

Une plateforme traitant les signalements transmet les données collectées aux opérateurs qui prennent des sanctions pouvant aller de la fermeture des numéros surtaxés à la transmission des dossiers aux services de police.

Vous pouvez écrire à EDF, à votre opérateur de téléphonie mobile, à votre banque, à votre assureur, à votre distributeur en eau, etc..... Bref à toutes les sociétés qui détiennent vos coordonnées en leur demandant de ne pas les communiquer, comme le prévoit la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978.

En dernier recours, si vous n'avez pas gain de cause, vous pouvez vous adresser directement à la CNIL (commission nationale de l'informatique et des libertés) 8, rue Vivienne CS 30223 75083 PARIS cedex 02

Les Brèves de l'AFR

- Une Messe en souvenir de Denise VALCK a été célébrée le 1er décembre en l'Eglise St Joseph Artisan à Paris devant une importante délégation de «fidèles amis». Cet office fût rempli d'émotions.
- Le 2 décembre 2015 : Accueil chez « GENERALI » à Saint-Denis, avec pour objet un exposé sur la « **Dépendance** » suivi d'un lunch et d'une visite du stade de France : 29 adhérents ont participé à ces évènements. Ils sont tous repartis satisfaits.
- Début année 2016 : l'AFR va se perfectionner et grandir avec la création de son site internet.

L'Europe enterre définitivement les frais d'itinérance :

Forfait mobile : finis les frais d'itinérance en Europe au printemps 2017. Ce sera la fin des factures de téléphone mobile salées au retour de vacances passées chez nos voisins européens. Les frais d'itinérance ou ROAMING seront bannis de l'Union européenne à partir de 2017. En clair, les Européens vont payer le même prix pour utiliser leur appareil mobile qu'ils voyagent en Europe ou qu'ils soient chez eux.

Personnes âgées un site vous simplifie la vie :

Géré par la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA) le portail www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr propose de nombreux renseignements sur les aides et les services destinés aux seniors en perte d'autonomie : Droits, maintien à domicile, accueil en établissement ...

Le site fourmille d'informations et de conseils pratiques. Il propose notamment un simulateur de « reste à charge » en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) à partir des renseignements fournis (localisation, montant des revenus, pensions...) celui-ci calcule la somme que devra verser le futur résident, déduction faite des différentes aides auxquelles il peut prétendre.

En plus des informations disponibles sur le site, la CNSA propose une plateforme téléphonique, chargée d'assurer une information et une première orientation : 0820 10 39 39 (0,15 euro ttc la minute).

Conte de Noël en Provence

On a préparé les fêtes de Noël avec Jeanne et nous sommes allés au supermarché. Le parking est plein et dedans, c'est pareil : Le magasin est encombré de gens et de marchandises et ça déborde de partout, y'en a jusque dans les allées. Les jus de fruits, les eaux minérales, les vins blancs, rouges, les champagnes, les frigos qui vomissent des quantités de saumons fumés, de chapons, de dindes, de foies frais et apprêtés, des crevettes plus ou moins grosses, des queues de langoustes, des montagnes de fromages, on nage là-dedans et on en a le tournis ! Dans un coin tranquille, y'a un frigo où sont bien rangés des barquettes de pieds et de paquets. C'est écrit : pieds de mouton et paquets. Les pieds sont bien brossés et propres, petits comme des pieds d'agneau de lait. Je montre ça à Jeanne et elle tourne la tête et les talons l'air dégoûté. Adieu les Noëls de Provence.....

César est rentré de l'hôpital. Odette son épouse, qui l'accompagnait tous les jours doit en être soulagée. Cependant, il ne mange plus depuis des mois. Il continue à être alimenté par une poche de nutriments liquides. En ce jour de Noël, leur voisine Michèle les visite. On parle des choses de la vie courante, des fêtes et du réveillon. Peut-être même qu'elle amène avec elle quelque odeur délicieuse, toujours est-il qu'on parle de pieds paquets. Assurément, elle doit exposer par le menu l'endroit où elle les a achetés, comment elle les a brossés, nettoyés, apprêtés, depuis plusieurs jours, avec des lardons, la sauce tomate, les herbes, les condiments, l'ail, l'oignon, tout doucement, sur un coin de cuisinière, dans une grosse bassine émaillée, celle qu'elle ne sort pas si souvent, maintenant...

Toutes ces évocations conduisent César à lui demander une faveur : celle d'en goûter un peu. La voisine ne se fait pas prier, elle retourne chez elle et revient avec ces mets qui représentent toute une vie et une histoire, et là, César, qui n'avait plus rien avalé depuis des mois déguste enfin, au plaisir de tous, un paquet.

Le lendemain de Noël, Michèle emmène Odette, au pied de la montagne Ste Victoire et du tombeau de Marius, visiter sa marraine à Pourrières.

Jean Philippe Bianco

Ingrédients :

6 blancs d'œufs
125 g sucre
60 g farine
60 g maïzena
5 jaunes d'œufs
2 CS cacao

Chantilly au chocolat :

160 g chocolat 70%
320g de crème fraîche entière liquide



Préparation de la chantilly :

Faites fondre doucement le chocolat au bain-marie, faites bouillir 2/3 de la crème, puis la verser sur le chocolat froid et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Ajoutez le reste de crème et mélangez de nouveau. Placez la préparation dans la cuve de votre batteur puis réservez au réfrigérateur pendant au moins 1 heure (elle doit être totalement froide), montez ensuite le mélange comme une chantilly.

Préparation : Préchauffez le four à 180°

Préparation de la génoise :

Préparez une meringue en fouettant les blancs d'œufs et le sucre au batteur ou dans un robot, vous devez obtenir une meringue épaisse. Ajoutez ensuite les jaunes d'œufs, le cacao en poudre, la maïzena et la farine à la spatule, et mélangez très délicatement. Versez la préparation sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, lissez-le tout à la spatule et cuire au four durant 6 à 8 minutes, pas plus, pour garder un biscuit moelleux et pas trop sec. A la sortie du four, retournez votre génoise et retirez le papier sulfurisé. Coupez les bords de façon à avoir un joli rectangle de génoise.

Le montage : Posez la Génoise obtenue sur un torchon

Puis imbibe-la de sirop (eau+sucre) ajoutez la chantilly au chocolat à la spatule, étalez la bien.

Roulez la Génoise, tel un gâteau roulé. Repliez le torchon, serrez les extrémités et mettez au frais pendant 2 heures.

A la sortie du frigo, ajoutez la chantilly au chocolat sur votre biscuit roulé et décorez le comme vous le souhaitez en ajoutant des billes ou vermicelles de couleur ou chocolatés.

Reste à déguster !!!!

Horizontal :

- 1) Tombeau des rois de France et de terroristes
- 2) Ont été remplacées par l'Euro en Italie / Au milieu du seuil
- 3) Moi bouleversé / Argent / Doublé pour le chant des oiseaux
- 4) Actrice prénommée Marie-Josée / Une partie de la circonscription
- 5) Isère
- 6) Mesure chinoise / Sema la ruine
- 7) Pronom / Ramène sa fraise dans les bois ?
- 8) Comprend souvent plusieurs ateliers / Polytechnicien
- 9) Image russe pas très orthodoxe / petit ruisseau
- 10) Patron du foie gras landais ?

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

Vertical :

- a) Rendait la justice sous un chêne
- b) N'ont rien à voir avec Mme LePen
- c) Esclave à Sparte / Et pas ailleurs
- d) Conjonction / Initiale de Marie / Négation
- e) Salaire
- f) Exonéra d'impôt / Qualifie un docteur
- g) Préposition / Ainsi furent mis les terroristes du 1) horizontal
- h) Piquai
- i) Dernière demeure du Maréchal / Au début de l'Italie / Ici se lavaient les affronts
- j) Adorable Beaujolais

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

Solutions

REBUS : Ile haie nez leu dix vin an faon - Il est né le divin enfant