



YES



Aube



Réponse des rébus en page 8

La feuille de chou - septembre 2018 - Numéro 25

Edito



UNE VAGUE BLEU-BLANC-ROUGE

Au lendemain de la victoire de l'équipe de France de Football au mondial 2018, suivie par toutes les générations, comment ne pas saluer cette vague d'énergie positive, intergénérationnelle qui a gagné tout le pays ?

Une vague bleu-blanc-rouge, républicaine qui transcende les clivages. Et si cette vague perdurait, si elle soutenait les territoires pour qu'ils s'adaptent aux différents âges. Ils innoveraient comme à Valenciennes dans une conciergerie spéciale séniors. Ils investiraient dans leur mobilier urbain pour les ajuster et proposer des bancs publics intelligents, pertinents. Cela nous aiderait à tout âge à sortir de « chez nous » en lieu et place d'être des casaniers forcés.

Et si cette vague boostait les démarches citoyennes, et qu'elle aidait à transcender nos difficultés, comme celle d'assumer un soutien fraternel aux plus fragilisés (qui doivent bien s'hydrater par ces fortes chaleurs), un soutien libre et éclairé aux proches aidants (qui risquent l'épuisement et parfois jusqu'au drame).

On le sait, cette belle énergie va forcément s'atténuer. Mais elle nous aura néanmoins portés. Elle nous aura donné envie de croire en notre République et ses trois valeurs fondatrices : la liberté, l'égalité et la fraternité... à tous les âges ! Espoir néanmoins mis à mal depuis les dernières décisions de notre gouvernement concernant un nouveau coup de rabot des retraites.

A l'instar des partis politiques qui font régulièrement leur université de rentrée... l'AFR aura, quant à elle, sa rencontre annuelle avec les adhérents les 21 et 22 novembre 2018. Cette rencontre sera l'occasion parfaite de changer sur de multiples thèmes avec des intervenants de qualité.

Marie-Thérèse LOTHIER,
Secrétaire Générale.

SOMMAIRE

- Edito
- Le Mot d'Humeur / Tourisme et vacances
- Une autre possibilité / Et encore une autre
- Initiatives ; les compagnons du voyage
- Avantages Culture loisirs
- Masterchef
- Jouons un peu
- Solutions des jeux
- C'est complet

Le mot d'humeur

C'est curieux comme certains messages passent mal. Les retraités n'ont cessé de manifester leur mécontentement face à la douloureuse augmentation de la CSG qui leur était imposée (1,7 point) et voilà qu'une nouvelle mesure vient les surprendre au saut de la rentrée.

Comme si la hausse de la CSG, l'année dernière n'avait pas suffi, le chef du Gouvernement a annoncé que les pensions ne seraient plus indexées sur l'inflation. Cette mesure consiste tout simplement à limiter la progression à 0,3% de la pension retraite de base du régime général en 2019 et 2020. Indexée sur l'inflation qui est estimée aux alentours de 1,6%, cette augmentation aurait dû être équivalente à cette dernière. Pour être très concrète, une pension d'un montant de 1000€ se verra gratifier de 3 € supplémentaires contre 16 attendus.

Que dire sinon son dépit ! Après quasi trois années de gel des pensions, six mois de report... cette nouvelle mesure vient toucher les retraités, et même les stigmatiser. Ils sont représentés dans si peu d'instances et pourtant, il reste aux nombreux votants qu'ils constituent, la capacité de sanctionner au moment des élections. Si tous les retraités ne sont pas logés à la même enseigne financière, tous ont travaillé, cotisé pour se constituer leur retraite. C'est la remise en cause de notre pacte intergénérationnel qui apparaît derrière la volonté du pouvoir de donner la priorité au travail et à la compétitivité.

Les prochaines élections seront européennes donc peu en lien avec ces questions de pensions... nous verrons bien ! En attendant, si calculs électoralistes il y a, cela n'empêche pas de poser et reposer les vraies et bonnes questions : celle de la rupture de contrat qui donne lieu à une rupture de confiance, rupture d'autant plus cuisante et affligeante qu'elle touche les populations les plus fragiles.

En tout cas, aujourd'hui une chose a changé, les retraités font la une notamment de tous les éditorialistes, preuve en est, qu'ils sont bien présents dans le cœur des français, de tous les français !!

L'AFR partage l'indignation des retraités qui se sentent trahis et qui sauront s'en souvenir.

Tourisme et vacances

Parce que les vacances c'est essentiel ! Avec seniors en vacances faites-vous plaisir !

Favoriser le départ en vacances des publics âgés, Prévenir la perte d'autonomie, créer du lien social et rompre l'isolement, encourager le répit des aidants, renforcer les liens intergénérationnels, allonger la saison touristique.

Le programme Seniors en vacances permet aux séniors de bénéficier d'un séjour à tarif préférentiel. De plus, les personnes non imposables peuvent bénéficier d'une aide financière jusqu'à 50% du prix du séjour. L'aide est versée directement au professionnel du tourisme par l'ANCV.

L'aide financière est accordée sans condition de ressources aux aidants familiaux ou professionnels accompagnant une personne âgée en perte d'autonomie ou en situation de handicap (sur présentation de justificatifs).

Cette aide est accordée une seule fois par année civile, toutefois, vous pouvez profiter du programme Seniors en vacances hors aide financière, autant de fois que vous le désirez.

2 possibilités de partir avec Seniors en vacances :

- Partir en groupe constitué avec un porteur de projet,
- Partir individuellement.

Des destinations aux 4 coins de la France et de l'étranger, des séjours de qualité à taille humaine, la présence d'un centre médical, hôtels et gîtes spécialement adaptés aux séniors. Ce programme comprend l'hébergement en chambre double, la pension complète, au moins une journée d'excursion, des activités quotidiennes.

Quels sont les prix des séjours ?

Quelle que soit la destination :

- Les séjours 5 jours / 4 nuits : 332 € maxi ou 197€ en tenant compte de l'aide,
- Les séjours 8 jours / 7 nuits : 397€ maxi ou 237 € en tenant compte de l'aide.

Qui peut bénéficier de séniors en vacances ?

- Les personnes âgées : de 60 ans et plus, retraitées ou sans activité professionnelle, résidant en France,
- Mais aussi : le conjoint figurant sur le dernier avis d'imposition,
- Les enfants de moins de 18 ans sans condition de parenté. Ils bénéficient d'un tarif préférentiel à 197€ maxi ou 237€ pour les séjours intergénérationnels en chambre commune,
- Les aidants familiaux ou professionnels accompagnant une personne en perte d'autonomie ou en situation de handicap.

L'ANCV annonce qu'il reste près de 40 000 places d'ici la fin d'année dans des séjours accessibles via le programme « séniors en vacances », notamment sur les mois de septembre et octobre, périodes très prisées par les séniors et pour les fêtes de fin d'année.

Pour obtenir plus d'informations, 2 possibilités :

Par internet : www.ancv.com/seniors-en-vacances

Par téléphone numéro non surtaxé : 09 69 32 06 16 (appuyer sur la touche 4 du clavier de votre téléphone, puis sur la touche 1



Une Autre possibilité

Sénior vacances le portail des retraités voyageurs pour passer des moments inoubliables.

Une charte qualité : des voyages sélectionnés selon certains critères stricts de qualité, des services gratuits pour tous leurs lecteurs, une équipe qui est à votre écoute pour répondre à vos attentes.

Vous voyagerez selon vos envies : nature, bien être, horizons lointains, plage, culture hiver au soleil.

Pour certains clubs vous pourrez bénéficier d'offres promotionnelles importantes en réservant tôt : tarifs qui sont proposés en 1ère minute - voir « ventes 1ère minute ».

Vous pouvez accéder à la newsletter des retraités voyageurs ainsi qu'aux offres hebdomadaires proposées par Laurent de seniors vacances sur :

contact@vacances.com

Ou par téléphone : 06 15 85 59 78

Et encore une autre

Le billet congés annuels SNCF

Il permet, ainsi qu'à votre conjoint et vos enfants, d'obtenir une remise sur un billet de train SNCF pour vos vacances même si vous êtes à la retraite. Voici comment obtenir ce billet spécial vacances à titre avantageux. Ce billet est accordé une fois par an pour vous aider à partir au meilleur prix.

Les avantages du billet congés annuels SNCF retraité : grâce à ce billet vous pourrez bénéficier d'une réduction de 25% sur tous les trains SNCF, une fois par an à condition de réaliser un trajet A/R d'au moins 200 kms.

Comment bénéficier de ce billet ? Pour obtenir votre billet à tarif réduit, vous devrez nécessairement vous rendre en gare. Vous devrez remplir un formulaire de demande de billet annuel, que vous trouverez aux guichets des gares. Ce formulaire doit être accompagné des justificatifs demandés : votre titre de pension ou de retraite, votre carte vitale ou une attestation. Une fois les formalités effectuées, vous pourrez acheter votre billet à tarif réduit et bénéficier de 25% de réduction.

INITIATIVES : LES COMPAGNONS DU VOYAGE

Pour certaines catégories de personnes, l'accès aux transports en commun et la mobilité urbaine sont particulièrement difficiles. Partant de ce constat, la SNCF et la RATP ont décidé de créer l'association loi 1901 « les compagnons du voyage » afin de les aider à se déplacer plus facilement dans la ville avec l'aide d'accompagnateurs expérimentés.

Un service sur mesure pour faciliter la mobilité des séniors : l'association a été créée pour aider à l'acquisition et au maintien de l'autonomie des personnes fragilisées par l'âge et le handicap. La SNCF et la RATP la cofinancent. Elle a pour vocation de faciliter l'accès aux transports en commun et la mobilité des personnes qui ont des difficultés à se déplacer seules, dont les personnes âgées. L'association fournit aux séniors un service d'accompagnement sur-mesure dans tout Paris, en Ile-de-France, partout en France, voire à l'étranger.

Il peut également s'agir d'assistance dans les déplacements en bus, métro, tramway, RER, avion... mais aussi en accompagnement de la personne âgée lors d'un rendez-vous chez un médecin, des sorties entre amis, des activités culturelles, d'une promenade dans le parc ou du retour à domicile après une hospitalisation. En bref, son objectif est de rendre la vie plus facile pour les personnes accompagnées.

Le service de prise en charge se fait par année, ou de manière ponctuelle. L'accompagnateur se pliant aux besoins de la personne accompagnée et des trajets. La prestation est payante, soit par heure, soit au forfait pour les prestations régulières. Pour tout renseignement faire le numéro 0800 58 58 58.

AVANTAGES CULTURE LOISIRS

Nous vous l'avons promis, nous l'avons trouvé !

Cette association (ACL), qui émane de la CFTC, a décidé de proposer des tarifs préférentiels pour les structures CFTC. Elle a pour but de donner un accès culture et loisirs pour tous. Adhérer à ACL vous permet de bénéficier des différentes prestations illimitées à des tarifs préférentiels identiques à un comité d'entreprise : Billetterie, cinéma, concert, parc d'attraction, musée, chèque cadeau, produits locaux, parfums, vous aurez également la possibilité de voyager à moindre coût avec des facilités de paiement.

Conditions d'adhésion à ACL : être adhérent CFTC

Comment adhérer : compléter le bulletin d'adhésion ACL ci-joint, et le retourner à ACL avec votre règlement de 1 €/mois au prorata des mois restants de l'année en cours, par chèque à l'ordre de ACL.

Adresse : 17, rue des laboureurs 67600 SELESTAT – téléphone 03 67 09 14 36

Vous trouverez le catalogue des prestations au complet sur le site : www.avantage-culture-loisirs.fr



Noix de Saint Jacques aux pleurotes

Ingrédients pour 4 personnes :

2 échalotes
2 CS persil plat
240 g de pleurotes
80g beurre demi-sel
10 cl crème liquide (30% M.G)
16 noix de Saint Jacques
6 CL de vermouth
Sel
Poivre du moulin

Préparation :

Eplucher et ciseler les échalotes.

Laver, effeuiller et hacher le persil.

Couper les pieds et nettoyer soigneusement les champignons.

Les faire suer dans 20g de beurre jusqu'à ce que leur eau de végétation se soit évaporée.

Ajouter les échalotes ciselées et le persil. Assaisonner. Verser la crème et porter à ébullition quelques minutes.

Faire fondre 20g de beurre dans un poêle, y saisir rapidement les noix de ST Jacques (1 minute environ sur chaque face, selon leur épaisseur).

Assaisonner. Egoutter et maintenir les noix de Saint Jacques au chaud sous une feuille de papier d'aluminium.

Retirer l'excédent de matière grasse contenu dans la poêle, verser le vermouth.

Remuer et faire réduire légèrement, monter la sauce avec le reste du beurre.

Sur une assiette, placer un lit de pleurotes. Autour, déposer 4 noix de Saint Jacques et verser un cordon de sauce.

Déguster sans attendre.



Jouons un peu

Horizontal :

- 1) Beaucoup de nous l'ont chevillé au corps
- 2) Ville normande dont le maire se flatte / Un anglais / Un français
- 3) Flute / Ensuite dans le désordre / Atelier protégé
- 4) Mouvement artistique qui a perdu sa tête / Retour sur Investissements (sigle anglais)
- 5) Pollueur
- 6) Sympathiques Citroën de plage / Fleuve sibérien
- 7) Doublé ou triplé : discours vide / Mettre à la même hauteur
- 8) Non citoyen / Fait preuve de compréhension
- 9) Femme de Salem

Vertical :

- 1) Le 4 a sa rue à Paris, le 11 ne l'a pas à New York
- 2) Préfecture du 77
- 3) Plantes aquatiques
- 4) N'est pas acquitté / Serpent à plumes ? / Extraites du Laos
- 5) Dans le désordre : on lui doit Parfum de femmes et les Monstres / Parti Politique
- 6) Agréable sous nos fessiers
- 7) Attitude agressive
- 8) La Tête en breton / peut se faire en rase-mottes
- 9) Prénom féminin souvent écrit avec 2 L
- 10) Vieux juron
- 11) Souvent entendu dans une gouttière / Lentille destinée au fourrage
- 12) Telle une conduite bouchée

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2		■			■				■			
3				■					■			
4		■							■			
5												
6								■			■	
7				■	■	■						
8						■						
9												

E	S	U	E	L	E	C	R	O	S	N	E	9
E	R	E	L	O	T		L	A	R	U	R	8
R	E	L	E	V	I	N			A	L	B	7
T		B	O		S	I	R	A	H	E	M	6
R	U	E	N	N	O	S	I	O	P	M	E	5
A	O	R		E	M	S	I	B	U		T	4
T	A	C		P	I	U	S		N	A	P	3
N	I	A		E	N	O		U	E		E	2
E	M	S	I	L	A	C	I	D	N	Y	S	1
12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

11 novembre dix-huit Armistice

Onze No Vent Brrr 10 huitre Armes Miss Tisse

Rebus :

C'est complet

Les 21 et 22 novembre prochain, l'AFR organise sa rencontre annuelle avec ses adhérents. Victime de son succès, l'AFR n'est plus en capacité d'accueillir ni d'enregistrer de nouveaux participants et regrette cette situation.

N'hésitez pas à vous rapprocher de ses représentants si vous souhaitez participer à la prochaine réunion ouverte aux adhérents.