



**TE**



Réponse du rébus en page 7

*La feuille de chou - mars 2017 - Numéro 19*

**Edito**



## RETRAITÉ(E)S ATTENTION : DANGER !

Depuis une dizaine d'années, les Retraité(e)s sont davantage malmené(e)s que les autres catégories de Français !

**Au PAIN SEC** depuis plusieurs années (gel des pensions, suppression de certaines mesures favorables...) **plus d'1 000 000 de Retraités français (sur)vivent SOUS LE SEUIL DE PAUVRETE !**

Or, nous constatons que les principaux candidats à la Présidence de la République parlent peu de nous... bien que nous représentons pourtant 25% de la Population !

**RAS LE BOL ! Alors rendez-vous le 31 mars prochain !**

Car, à nouveau, de sinistres mesures se concoctent pour nous :

A Bercy d'abord où certains technocrates planchent sur **un nouvel impôt ou une taxe** sur les logements que leurs propriétaires habitent : « donc ils sont avantagés : ils ne payent pas de loyer... tout est bon !!! ». Or, beaucoup d'entre nous ont travaillé 40 ans et plus pour avoir un « chez soi » pour leurs vieux jours !

Autre menace, l'un des favoris du prochain rendez-vous Présidentiel ne veut-il pas **taxer les retraités qui perçoivent plus de 1750 € par mois...**

Défendons nos intérêts avec vigueur face aux Eurocrates de Bruxelles, Politiques et journalistes qui ne cessent de dire que les Retraités Français vivent mieux que leurs homologues européens ! Tant mieux pour nous, si pendant nos carrières, Entreprises et Salariés ont plus cotisé en France qu'à l'Etranger.

Terminons par du **POSITIF** : notre prochain Rendez-Vous à Vichy se prépare bien et on sera nombreux les 16,17 et 18 mai lors de notre A.G. ... Tant mieux, nous passerons ensemble 3 bonnes journées où travail et détente feront bon ménage !

Daniel ROESCH, *Secrétaire Général.*

## SOMMAIRE

- Edito
- Mot d'humeur de Marie-Thérèse / Ce qui change au 1er mars 2017
- Quand les seniors retournent à l'école
- Services à la personne
- E-santé
- En bref
- Masterchef / Solutions
- Jouons encore

## Mot d'Humeur de Marie-Thérèse

Comment peut-on accepter que, dans notre société moderne et riche, il y ait de plus en plus de pauvres, une telle augmentation des inégalités. Ce constat signe, quels que soient les gouvernants, un échec humanitaire et sociétal.

Nous retraités, voulons prendre en main notre restant de vie. Nous ne sommes pas dédiés uniquement à nos petits-enfants, nous avons des objectifs qui nous sont propres, à notre service, mais aussi au service de nos descendants.

Nous sommes les premiers responsables de nos conditions de vie, nous voulons être écoutés, entendus, mais surtout que nos revendications soient prises en compte. C'est vrai notamment pour le pouvoir d'achat, le niveau de vie des retraités décroche de celui des actifs, avec une évolution moins forte des retraites que des salaires, les pensions stagnent depuis avril 2013.

Les besoins de santé croissent avec l'avancée en âge et les affections deviennent souvent chroniques. La complémentaire santé couvre une part importante de ces restes à charge, mais là encore, les retraités sont dans une situation spécifique : ils sont désormais les seuls à ne pas bénéficier de la généralisation de l'accès santé et des avantages associés, les fiscaux notamment. Les retraités subissent ainsi, en matière de tarifs des complémentaires santé, les effets de la discrimination par l'âge.

C'est pourquoi, un effort significatif en direction des retraités modestes est revendiqué notamment l'indexation des retraites sur l'indice du salaire moyen de base.

## Ce qui change au 1er mars 2017

**Energie, sport, santé emprunt... la liste des changements qui ont pris effet le 1er mars 2017 est longue. Il y en a certainement qui vous concernent :**

Le gaz un peu plus cher ! Depuis le 1er mars, le prix du gaz augmente en moyenne de 2,63% ( hors taxes et contribution d'acheminement) par rapport en février. Si vous cuisinez au gaz, la hausse est de 0,9% mais passe à 1,7% pour double usage cuisson – eau chaude. Quant au chauffage, il augmente de 2,7% ; Les clients ayant souscrit un contrat à prix fixe de marché ne sont pas concernés par ces hausses du tarif réglementé pendant la durée de leur contrat.

Les médecins peuvent prescrire du « sport sur ordonnance » aux patients atteints d'affections de longue durée (ALD) Trente maladies sont concernées, parmi elles : diabète, cancer, insuffisances cardiaques graves etc. Le site de l'assurance maladie en donne la liste précise. Toutefois, cette forme de traitement n'est pas remboursée par la sécurité sociale. Mais certaines mutuelles se lancent sur le créneau et proposent de prendre en charge cette thérapie. D'autre part, des villes comme Strasbourg incitent à la pratique du « sport santé sur ordonnance » en remboursant les frais liés à l'entrée dans un club.

## La carte d'identité biométrique, c'est maintenant.

Comme pour les passeports, la carte d'identité devient progressivement biométrique. Si vous souhaitez renouveler votre carte d'identité ou la refaire suite à une perte ou à un vol, elle sera désormais biométrique. Vous pouvez faire votre pré demande en ligne : pour cela vous devez créer un code personnel sur le site sécurisé de l'agence nationale des titres sécurisés (ANTS) en indiquant votre état civil et votre adresse. Vous recevez un numéro de pré demande que vous devrez remettre à l'agent municipal qui traitera votre dossier dans une mairie ayant la possibilité de collecter vos empreintes de façon numérique. Un courrier ou un SMS vous préviendront lorsque la carte sera prête. La carte d'identité biométrique, comme l'ancienne carte d'identité, reste gratuite sauf en cas de perte ou de vol (25 euros) et n'est pas obligatoire.

## Société : Quand les seniors retournent à l'école

Université inter-âge, Université du temps libre, Université populaire... Nombre de structures proposent des programmes d'enseignement où les étudiants comme les enseignants sont des seniors. Vous êtes tentés par l'expérience ? Voici la marche à suivre !

Quel que soit leur nom, de nombreuses universités proposent des cours accessibles à tous, sans pré requis et à tout âge. Les Universités populaires ont vu le jour à la fin du 19ème siècle au moment où Jules Ferry rendait l'instruction obligatoire et l'école gratuite. L'objectif était de proposer des cours aux personnes qui n'avaient pu bénéficier d'une instruction dans leur jeunesse.

Désormais, il existe de nombreuses structures en France qui délivrent des connaissances. Leur nom peut porter à confusion car elles sont en général distinctes des universités et ont un statut d'association. Ici on ne vient pas pour obtenir un diplôme ou un certificat mais pour le plaisir d'apprendre et d'échanger, pour un coût très attractif. Les publics y sont variés : jeunes, retraités, salariés, chômeurs....

Des thématiques diverses : «initiation à la généalogie», «Atelier photo», «réchauffement climatique», «découvrir Windows», «Balzac et les femmes», « Aromathérapie»...

Transmettre ses connaissances : Les quelques salariés et bénévoles de l'Université temps libre, souvent des retraités, assurent son bon fonctionnement ; ceux-ci peuvent également y enseigner : « toute personne ayant de sérieuses connaissances dans un domaine et l'envie de partager peut prendre contact avec les responsables et remettre un CV.

Exemple à TOURS, un professeur émérite en génétique et évolution, à la retraite, a tout de suite tenu à participer à cette aventure : « L'UTL, c'est un esprit de partage avec un public enthousiaste, de rencontre des gens, de don de cours très accessibles », déclare t'il. « Je suis enseignant – chercheur par vocation. J'ai toujours aimé transmettre. J'aime expliquer et voir que l'autre a compris. Si l'on connaît un certain nombre de choses et que l'on ne souhaite pas que cela se perde, il faut en faire profiter les autres ! » Conseille t'il. Nombre d'universités populaires ou du temps libre sont à la recherche de talents. Alors, renseignez-vous !



Depuis le 1er janvier 2017, tous les particuliers – dont les retraités – qui emploient un salarié directement ou par l'intermédiaire d'un organisme agréé pour les services à la personne, bénéficient d'un crédit d'impôt.

**Attention cette mesure concerne les dépenses engagées en 2017 et prendra donc effet lors de la déclaration d'impôt en 2017.**

Pour bien comprendre la portée de la mesure, il est essentiel de distinguer deux types d'avantages fiscaux :

- **La réduction d'impôt** vient en déduction de la somme à payer au fisc, mais si le montant de la déduction est supérieur à l'impôt à verser, il ne peut pas y avoir de remboursement sur la ou les années suivantes.
- **Le crédit d'impôt** est également déduit de l'impôt, mais s'il est supérieur à la somme à verser au fisc, le surplus (ou la totalité en cas de non-imposition) donne lieu à un remboursement par le Trésor Public. Jusqu'à présent seul les actifs bénéficiaient d'un crédit d'impôt. Les retraités, eux, devaient se contenter d'une réduction de leurs impôts et étaient donc pénalisés s'ils n'étaient pas imposables ou l'étaient faiblement.
- Crédit et réduction d'impôt correspondent à 50% des dépenses engagées au titre des services à la personne dans la limite de 12 000€ (pouvant aller jusqu'à 20 000 € sous certaines conditions).
- Par les services à la personne on entend : l'entretien de la maison et les travaux ménagers, la livraison des repas ou de courses, l'accompagnement dans les déplacements des personnes à mobilité réduite, l'assistance administrative, les petits travaux de jardinage dans la limite de 5000€ par an, de bricolage dans la limite de 500€ et de 2 heures d'intervention.

**La Poste et le Service à la personne : les facteurs vont bientôt pouvoir rendre visite aux seniors.**

Dans l'objectif de développer ses services envers les personnes âgées, le groupe LA POSTE va lancer un nouveau service de visite à domicile pour pallier l'isolement des seniors. Cette offre payante, «veiller sur mes parents», est sécurisée et organisée, grâce aux facteurs qui seront formés par la direction de la poste. « Veiller sur mes parents » : un accès direct aux services à la personne. L'idée de ce service, proposé par la poste, est de soumettre aux particuliers un accès direct aux services à la personne, sans avoir à passer par des organismes intermédiaires. En fonction des souhaits des familles, les facteurs pourront rendre visite aux personnes âgées vivant seules afin de s'assurer que tout va bien. Durant leur tournée, ils assureront « 2, 4 ou 6 » passages par semaine chez ces personnes et rendront compte de leur visite aux familles et aux proches.

Côté prix, un abonnement prévoyant 2 visites par semaine coûtera 55 € par mois, soit 27,50 € après réduction d'impôts. Pour 6 visites hebdomadaires le prix s'élèvera à 165€ par mois. Cette offre témoigne des ambitions de la poste à proposer de plus en plus de services envers les plus âgés.

La poste est déjà engagée envers les seniors : Ce groupe a déjà initié diverses actions, visant à améliorer le bien être des personnes âgées, comme par exemple le portage des médicaments, la détection des seniors les plus fragiles, le diagnostic du logement... Parmi ses autres services dédiés aux seniors, la Poste propose la tablette ardoiz, spécialement conçue pour faciliter l'accès des personnes âgées au numérique, elle est disponible dans les bureaux de poste. Pour bénéficier de ce service, les familles doivent souscrire un abonnement : un facteur vient par la suite régulièrement vérifier l'état de l'aîné. Après cette visite, un SMS est envoyé au prescripteur avec un compte rendu général.

## E-santé : Comment nos vies vont changer !

Mieux vaut prévenir que guérir ! Grâce aux objets connectés, ce vieux dicton prend aujourd'hui tout son sens. En effet, aujourd'hui, grâce à la technologie, il est possible de mieux détecter d'éventuelles pathologies et donc de mieux traiter. A l'origine de la démocratisation du quantified self – cette pratique consistant à mesurer nos activités personnelles et à en tirer des données – la mise sur le marché d'une large gamme de bracelets connectés à moins de 100 €.

Garder son dossier médical au poignet, surveiller son diabète via son téléphone portable ou consulter un médecin à distance : ces nouveaux services numérisés peuvent déjà changer notre quotidien.

- Je surveille ma pathologie,
- J'utilise un pilulier connecté,
- Je garde mon dossier médical au poignet,
- Je trouve un médecin si j'en ai besoin,
- Je consulte sans trop me déplacer

Doctisia, une application mobile santé gratuite pour tous ! Elle a été créée par un médecin urgentiste. A plusieurs reprises, ce docteur a eu à soigner des malades sans arriver à obtenir toutes les informations nécessaires concernant leurs antécédents, leurs traitements en cours. Il a donc été décidé de créer doctisia, pour permettre aux particuliers de rassembler dans une application pour smartphone ses propres informations de santé : chaque patient remplit lui-même ces documents en photo. Cette appli permet de simplifier également ses prises de rendez-vous avec des professionnels de santé. Afin de sécuriser les informations médicales, elles ne sont pas partagées sur des serveurs, mais restent en interne sur le téléphone.

Applications pour smartphone, objets connectés, services en ligne... La e-santé est bel et bien une réalité en 2016 et notre pays est particulièrement à la pointe. Entre prévention et suivi médical, coup de projecteur sur les dernières tendances.

La e-santé connectée désigne l'ensemble des nouveaux moyens technologiques mis au service de votre santé, pour l'améliorer durablement : smartphones, tablettes, ordinateurs... Ainsi que tous dispositifs de pointe qui mesurent et analysent nos actes quotidiens. En somme, de quoi nous permettre une prise en charge personnalisée en matière de prévention ou de soins médicaux !



**Un comparateur de prix pour les établissements hébergeant des personnes âgées :** Choisir une maison de retraite ou une résidence pour personnes âgées se révèle souvent bien difficile. Plusieurs facteurs sont à prendre en compte : l'état de santé du patient et ses revenus, l'emplacement géographique et les prestations de l'établissement. Pour aider à identifier l'établissement le mieux adapté, un comparateur est désormais disponible :

[www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr). Ce comparateur de prix est facile d'utilisation, il offre la possibilité aux personnes en recherche d'un établissement, et à leur entourage, d'effectuer une recherche en fonction de leurs revenus. Il permet de comparer le tarif dépendance et le prix des chambres majoritairement proposées dans l'établissement pour une sélection de 2 ou 3 EHPAD. Ce prix correspond aux prestations minimales d'hébergement que doivent proposer tous les EHPAD, c'est à dire les prestations d'accueil hôtelier (mise à disposition d'une chambre, d'une salle de bain, entretien et nettoyage...), de restauration, de blanchissage, d'animation et enfin d'administration générale. Si l'établissement propose d'autres prestations pour le même prix il peut l'indiquer, il peut également signaler d'autres prestations facturées en supplément du prix affiché. Ce comparateur permet également de comparer le montant du reste à charge mensuel en EHPAD pour savoir combien payer à la fin du mois

**Fin de vie « un site pour s'informer »** pour des informations détaillées sur vos droits en cas de maladie grave, il existe désormais un site dédié, sujet délicat s'il en est ... personne, spontanément, n'a envie de songer à sa fin de vie ni à celle de ses proches. Il est donc essentiel de faire connaître à l'avance sa volonté quant à la limitation, l'arrêt ou le refus du traitement ou d'actes médicaux en cas d'accident ou de maladie grave : ces directives anticipées sont à communiquer à son conjoint, un parent, un ami, son médecin traitant...

Parce que ces directives sont souvent compliquées à rédiger, le ministère des affaires sociales et de la santé a ouvert, en lien avec le centre national de soins palliatifs et de la fin de vie (CNSPFV) le site [parlons-fin-de-vie.fr](http://parlons-fin-de-vie.fr)

Vous y trouverez des informations sur vos droits, des modèles de directives, des précisions sur les aides financières et les congés possibles si vous accompagnez une personne en fin de vie. Un numéro de téléphone est aussi accessible du lundi au vendredi, de 10h à 13h : 0 800 020 300

## En bref

**Des syndiqués moins impliqués...** les adhérents s'impliquent de moins en moins dans leur syndicat, selon une étude publiée par le ministère du travail. En 1983, seuls 29% des syndiqués ne participaient pas aux activités de leurs organisations syndicales, alors qu'ils étaient 50% en 2013. Par ailleurs, seuls 11% des salariés sont adhérents, et la part des plus de 50 ans a augmenté de 18% en 30 ans.

**Retraite brute ou nette :** faites bien la différence ! Quand les futurs retraités reçoivent l'estimation de leur pension, ils découvrent un montant brut. Certains oublient parfois qu'ils percevront sensiblement moins une fois les prélèvements sociaux déduits, ces prélèvements sont loin d'être indolores sauf à pouvoir prétendre à une exonération ou allègement en fonction de son revenu fiscal.

Un échange d'informations entre vos caisses de retraite et l'administration fiscale permet un traitement automatique de vos droits, ou non, à exonération totale ou partielle de CSG. Vous n'avez pas à envoyer, chaque année, votre avis d'imposition.

## Ingrédients pour 4 personnes :

12 belles feuilles de chou vert  
 400 g de chair à saucisse  
 150 g de quinoa cuit au bouillon  
 75g de raisins secs  
 1 gros oignon  
 1 poireau  
 30 g de beurre  
 10 cl de vin blanc  
 3 jaunes d'œufs  
 1 pincée de curcuma  
 1 pincée de cumin  
 1 pincée de cannelle  
 1 bouquet de coriandre  
 1 botte de ciboulette  
 sel et poivre



## Préparation : Préparation 20 minutes – cuisson 55 minutes

Faire blanchir les feuilles de chou dans une grande marmite d'eau bouillante, 8 min. Les égoutter en conservant l'eau de cuisson. Les rafraîchir dans un saladier d'eau glacé. Faire gonfler les raisins dans un peu d'eau de cuisson du chou. Peler l'oignon, l'émincer ainsi que le poireau puis les faire fondre dans 20g de beurre, ajouter le vin et laisser réduire. Mélanger dans un saladier la chair à saucisse, les raisins égouttés, l'oignon, les œufs et le quinoa. Ajouter les épices, du sel, du poivre et la coriandre ciselée. Garnir les feuilles de chou d'une cuillerée de farce. Les maintenir avec un pic en bois, les ranger dans un plat à gratin beurré. Enfourner à 180° (th.6) pour 45 minutes en arrosant avec le jus rendu. Présenter les ballotins noués avec des brins de ciboulette juste blanchis.

Servir aussitôt et déguster :)

## Solutions

A) JEANNE / RAB  
 B) EMI / MOME  
 C) AMMONIACAL  
 D) NA / OR / RM  
 (Raymond Marcillac)  
 E) SPI / INCO (coin)  
 F) ALAIN DELON  
 G) BOURVIL / RD  
 (route départementale)  
 H) IGNE / CLODO  
 I) NOEL NOEL

1) JEAN GABIN  
 2) EMMA / LOGO  
 3) AIM (Mai) / SAUNE  
 4) OCPREL (Picoler)  
 5) NON / INV (vin)  
 6) IO / DICO  
 7) MARIELLE (Jean-Pierre)  
 8) ROC / NL / OL  
 9) AMARCORD  
 10) BELMONDO

REBUS : Vœux Dé de te scie nez mas franc C  
 Vedettes cinéma français

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1									
2					■				
3				■					
4		■							
5				■				■	
6		■			■				
7	■								
8				■			■		
9									■
10									■

### Horizontal :

- 1) Traversa Paris avec le G vertical
- 2) Héroïne de Flaubert / Sigle commercial
- 3) Mois désordonné / Ramasse le sel
- 4) Trop boire tout mélangé
- 5) Refus / jus de raisin
- 6) Femme vache / Larousse ou Robert
- 7) Il tira Le Diable par la Queue
- 8) Pierre dure / Phase lunaire / Club de gones
- 9) Film de Fellini avec Magali Noël
- 10) Le Borsalino le rend Magnifique

### Vertical :

- A) Fût interprétée par Michèle Morgan, Ingrid Bergman entre autres / On en redemande
- B) Maison de disques des Beatles, Rolling Stones... / Surnom de Piaf
- C) Permet le nettoyage en profondeur
- D) Interjection enfantine / Métal précieux / initiales du présentateur de Télé dimanche
- E) Voile / Remis dans l'ordre, on peut vous le boucher
- F) Samouraï ou Monsieur Klein
- G) Avec le F) il entra dans le Cercle Rouge / Haïe par Jean Yanne
- H) Est en feu / SDF populaire
- I) Père Tranquille un peu Casse-pieds