



Amicale des Retraités et préretraités de l'A.P.A.V.E Lyonnaise
177 Route de Sain Bel - 69160 TASSIN LA DEMI-LUNE

Sommaire

1 - ARAL et vous

2 - Assemblée Générale

3 - Séjour au Tyrol

4 - Projets des séjours 2013

5 - Informations

6 - Conclusions

7 - Membres du Conseil d'Administration

8 - Divers

- Les risques d'une piqûre de tique
- Prothèses dentaires
- C'est quoi un locavore ?
- Automobilistes : cap sur les vacances
- Informations en cas d'accident
- Jeux Olympiques
- Le tour de France
- L'emploi du pronom indéfini

Bulletin n° 15 – JUIN 2012

1 - ARAL ET VOUS

Les saisons évoluent trop vite !!! Le printemps est déjà présent, et la nature va nous montrer la beauté avec ses changements climatiques et l'éclosion de la végétation pour le plaisir de nos yeux, ce sont les agréments du renouveau de la nature, les soirées tardives et le plaisir de vivre plus longtemps à l'extérieur. C'est tellement agréable après les périodes réfrigérées de l'hiver très rigoureux que nous venons de subir.

Les jours se rapprochent pour notre escapade de juin au Tyrol, et ceux qui se sont inscrits ont sans doute hâte d'être déjà sur les lieux pour apprécier les sites grandioses et sa végétation, parfois différente mais typique du pays.

Nous ne manquerons de partager avec vous cette sortie avec des récits qui seront publiés dans le prochain bulletin.

2 - ASSEMBLEE GENERALE

41 adhérents étaient présents à notre Assemblée Générale. Le compte rendu de cette réunion sera transmis par courrier séparé.

Plusieurs points ont été évoqués, en particulier, l'augmentation de nos mutuelles, nos projets 2012 ainsi que ceux pour 2013, car comme vous le savez, les séjours de plusieurs jours doivent se préparer longtemps à l'avance avec minutie afin de satisfaire le maximum d'adhérents. Il va de soi qu'en cas de disponibilité, des invités peuvent toujours nous rejoindre pour compléter le car.

Pour 2012 : En plus de notre séjour au Tyrol, nous avons proposé plusieurs sorties, à savoir : la visite de certains quartiers de Lyon avec un conteur (*qui anime une émission de visite de quartiers sur TLM*), une journée à Thiers (ville aux trésors). Ces deux sorties viendront clôturer notre exercice 2012. Il est vrai que nos moyens financiers sont limités et nous ne pouvons pas nous permettre d'en faire plus, à notre grand regret. Malgré tout, nous essayons de trouver des sorties avec des tarifs largement négociés, pour être accessibles à tous. Nous aimerions pouvoir faire plus, mais comme vous le savez, l'association ne vit qu'à travers les cotisations, alors nous devons rester vigilants pour limiter nos dépenses.

Une dernière information, le Département du Rhône vient de nous attribuer une subvention (*nous sommes ravis, sachant qu'il est difficile d'obtenir une subvention !!!*). Peu importe le montant (100 €), mais c'est surtout notre Association qui est valorisée par cette reconnaissance, particulièrement dans le cadre des différentes actions qu'elle engage. Nous espérons un jour, cette même reconnaissance de la part de l'APAVE ou de son CE !! afin de nous permettre d'élargir nos actions.

3 – SEJOUR AU TYROL

51 personnes se sont inscrites à cette sortie qui aura lieu du 4 au 8 juin prochain, soit 27 adhérents et 24 invités. Pour rappel, seuls les adhérents bénéficient de la participation de l'ARAL.

4 – PROJETS DES SEJOURS 2013

Lors de l'Assemblée Générale, plusieurs destinations ont été proposées pour 2013. Ces sorties ont été détaillées dans les documents qui vont être transmis ultérieurement. A savoir :

France : Paris et Château de Versailles,
Italie : Italie du Sud (Rome, Naples.,) - Rimini et la côte Adriatique ou les 5 terres et Florence,
Espagne : Barcelone

A cet effet, nous remercions vivement les personnes qui ont répondu au questionnaire, et selon les 40 réponses reçues, la future destination 2013 donne les résultats suivants (*avec très très peu d'écart entre les deux premières destinations*) :

1er - Italie du Sud
2ème - 5 terres et Florence
3ème - Rimini et la Côte Adriatique
4ème - Barcelone
5ème - Paris et Château de Versailles

Afin de respecter vos choix, nous allons poursuivre notre démarche pour pouvoir vous faire bénéficier des meilleures tarifications et finaliser ce futur voyage 2013 en Italie du Sud. Toutefois, nous espérons que votre engagement sera suivi d'effet dans la concrétisation et votre participation à ce voyage. Nous ne manquerons pas de vous informer des conditions, ainsi que des modalités de règlement en plusieurs fois, selon les décisions qui seront définies par les membres du Conseil d'Administration.

5 – INFORMATION

M. Alain Gauthier désirant apporter son concours à la bonne marche de l'ARAL, le Conseil d'Administration a décidé de le désigner comme assistant auprès de l'ARAL avec la possibilité de participer aux différentes réunions. Nous le remercions vivement et attendons sa collaboration au sein de notre association.

Par ailleurs, nous vous informons du décès de M. Laborie ancien collaborateur de l'Apave qui a fini sa carrière sur le site de Vénissieux. Nous présentons nos plus sincères condoléances à ses proches.

6 – CONCLUSIONS

Nous vous souhaitons de bonnes vacances, sous le soleil ou ailleurs, mais avec beaucoup de joie, et le plaisir de vous retrouver à la rentrée par l'intermédiaire du prochain bulletin qui paraîtra à l'automne.

Les membres du Conseil d'Administration

7 - LISTE DES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

(Suite à l'Assemblée Générale du 15 mars 2012)

				
Daniel DUMAS	Jacques FONDJA	Francis PANTEL	Annie AUBELEAU	Josette BLEUZE-MASSON
				
Lina MORAZZINI	Pierre REVOLLAT	Juliette ROGUES	Lucienne AUZANNEAU	Roger ROMERSA

Nom – Prénom	Adresse	Tel.	Adresse courriel	Fonction/association
AUBELEAU Annie	6 rue Marc Seguin 69600 OULLINS	04 78 50 17 99	annie.aubeleau@orange.fr	Administrateur
AUZANNEAU Lucienne	Résidence le Coteau (Bât A) 2 rue Mouillard – 69009 LYON	04 78 83 56 42	auzanneau.lucienne@9online.fr	Secrétaire
BLEUZE-MASSON Josette	49 Chemin Croix Pivort 69110 STE FOY LES LYON	06 60 19 77 04 04 78 37 88 82	jo.45@hotmail.fr	Administrateur
DUMAS Daniel	194 Ch. de la Madone 69280 MARCY L'ETOILE	04 78 87 15 96 06 61 47 97 39	dumasd@neuf.fr	Administrateur
FONDJA Jacques	3 allée des Acacias 69200 VENISSIEUX	04 78 00 20 43 06 82 24 95 95	jacques.fondja@laposte.net	Administrateur
MORAZZINI Lina	1 Ch. de la Halte du Méridien 69260 CHARBONNIERES LES B.	04 78 87 08 76 06 76 78 86 48	lina.morazzini@gmail.com	Présidente
PANTEL Francis	Les Gémeaux 13 ch. de Charrière Blanche 69130 ECULLY	04 78 33 01 00 06 72 77 57 25	pantel.chantal@wanadoo.fr	Trésorier
REVOLLAT Pierre	3 rue des Calendrières 69380 LOZANNE	04 78 43 72 25 06 26 15 79 29	pl.revollat@orange.fr	Vice-président et Vérificateur aux comptes
ROGUES Juliette	29 Avenue du Mont Blanc 69140 RILLIEUX LA PAPE	04 78 88 71 81 06 81 42 48 70	Pas d'adresse	Secrétaire adjointe
ROMERSA Roger	4 rue Lazare Basso 69370 ST DIDIER AU MONT D'OR	04 78 35 83 40	romersa.roger@free.fr	Trésorier adjoint
ROLLAT Marc	14 rue du Professeur Dufour 69230 ST GENIS LAVAL	04 78 56 54 73		Président d'honneur

les risques d'une piqûre de tique

La maladie de Lyme se transmet à l'homme par une simple piqûre de tique infectée. Anodine au départ, elle peut vite donner lieu à de sévères complications.

Elle a la taille d'une tête d'épingle et sa morsure passe inaperçue. Pourtant, la tique peut être redoutable lorsqu'elle transmet à l'homme la maladie de Lyme. Cette infection bactérienne se développe entre trois jours et un mois après la piqûre. Apparaît alors une lésion cutanée qui s'étend de façon circulaire. Elle s'accompagne de fièvre, fatigue, maux de tête, douleurs articulaires et musculaires. La lésion disparaît après trois semaines environ, mais la maladie reste présente. Des manifestations neurologiques et cardiaques plus graves comme la syncope ou la méningite peuvent alors survenir pendant plusieurs mois. Pour la contrer, un antibiotique associé à un corticoïde est prescrit.

Évitez la piqûre : ne prenez pas de risques ! Protégez-vous lors des balades dans les bois, surtout entre le printemps et la fin de l'automne. Portez par exemple un pantalon, un chapeau et une chemise à manches longues. En rentrant, examinez votre peau, votre cuir chevelu et assurez-vous qu'une tique ne s'y est attachée. S'il y en a une, ôtez-la à l'aide d'une pince à épiler. Accrochée pendant moins de vingt-quatre heures, il est peu probable qu'elle ait eu le temps de transmettre la bactérie. Attention, toute morsure justifie un examen médical.

Source : le fil des ans n° 206

PROTHESES DENTAIRES

Vous avez le droit d'être mieux informé

Avant de vous faire poser une prothèse dentaire, vous devez désormais disposer d'un devis indiquant, en les séparant clairement : le prix des soins, le prix de vente de l'appareil proposé, le tarif de remboursement et, le cas échéant, le montant du dépassement facturé.

Le document doit aussi indiquer le lieu de fabrication de la prothèse et garantir la traçabilité et la sécurité des matériaux utilisés.

Pour les adhérents MICILS, possibilité de consulter cet organisme pour solliciter un avis sur vos devis.

Loi 2011-940, du 10 août 2011, art. 13

SOIGNEZ VOTRE FRIGO

Votre réfrigérateur est le maillon essentiel dans la conservation de vos denrées, et pourtant il est très souvent négligé. Ce qui entraîne chaque année plusieurs milliers d'intoxications alimentaires.

60 % des consommateurs connaissent mal le mode d'emploi de leur frigo. C'est pour cette raison que, depuis mars, le Ministère de l'Agriculture propose sur son site internet (<http://agriculture.gouv.fr/jeux-frigo>) un guide pratique expliquant comment bien utiliser son réfrigérateur.

La partie la plus haute est la plus froide (entre 0 et 4°C). On y range la viande, le poisson, la charcuterie, les plats préparés, les produits en cours de décongélation et les fromages au lait cru.

Dans la porte (de 6 à 10°C). On y range les œufs, le beurre, le lait, les jus de fruits entamés.

La partie centrale est la partie fraîche (entre 4 et 6°C). On y range les yaourts.

Dans le bac à légumes (6°C). On y range les légumes, les fruits frais lavés, les fromages à affiner.

Bon appétit !!!!

C'EST QUOI UN LOCAVORE ?

Le locavore est celui qui consomme les aliments produits dans sa région. Et uniquement ceux-là. Son périmètre maximal pour faire ses courses : 240 Km autour de chez lui (160 pour les super-puristes). Il ne viendrait jamais à un locavore l'idée de manger des haricots verts en provenance du Kenya, des avocats du Mexique ou de déguster un bifteck d'autruche australienne. Le locavore se contente donc de consommer les produits de saisons des producteurs locaux.

Et savez-vous comment s'appelle celui qui dévore des bananes de Guadeloupe et des cerises chiliennes sans aucune conscience écologique ? C'est un distavore.

AUTOMOBILES CAP SUR LES VACANCES

Avec 639 échangeurs sur le réseau autoroutier français, on compte en moyenne un péage tous les 10,5 km !

En 2011, le prix des péages autoroutiers français a augmenté en moyenne de 2,24 %.

Malgré tout, les autoroutes françaises sont les plus sûres d'Europe. Elles seraient aussi 4 à 5 fois plus sûres que les routes nationales et départementales, avec près de 5 fois moins de tués que sur route en 2009.

En période estivale, la circulation dans les bouchons et les ralentissements requièrent une concentration accrue. Le plus prudent est de rester dans votre file et d'adapter votre vitesse à l'écoulement de la circulation. En effet, 16 % des accidents mortels sont dus à des chocs arrière dans des files de circulation. Enfin, ne zappez pas la pause du conducteur toutes les 2 ou 3 heures, car la fatigue et l'endormissement au volant représentent jusqu'à 30 % des causes d'accidents mortels !

En cas d'accident, voici les premières informations à connaître :

si... c'était moi... le témoin ?

→ protéger

ÉVITER UN AUTRE ACCIDENT

voiture du témoin bien garée avec feux de détresse

faciliter le passage des secours

éviter l'incendie

boisage efficace dans les deux sens de circulation (100 pas)

couper le contact & débrancher la batterie

→ alerter

DONNER L'ALERTE!

17 POLICE GENDARMERIE **OU** **18** SAPEURS-POMPIERS

INDISPENSABLE

QUELLE ROUTE
QUELLE COMMUNE
QUEL CARREFOUR
QUEL ITINÉRAIRE

COMBIEN DE BLESSÉS
QUELLE GRAVITÉ

COMBIEN DE VÉHICULES
QUELS TYPES DE VÉHICULES

→ secourir

NE PAS DÉPLACER LE BLESSÉ SAUF RISQUE D'INCENDIE OU D'EXPLOSION

desserrer les vêtements

...éventuellement détacher la ceinture de sécurité

favoriser la ventilation

détacher le casque sans le retirer

lutter contre le froid

compresser toute hémorragie

ne pas donner à boire

Crédit Photos :
Bruno MERLE

sapeurs pompiers

24h/24 à votre écoute

18

Vos sapeurs-pompiers assurent pratiquement tous les secours d'urgence et se tiennent en alerte jour et nuit pour votre propre sécurité. Ils agissent immédiatement face à tout incident dépendant de leurs attributions permettant ainsi de sauver de nombreuses vies humaines ou, dans d'autres situations, limiter les risques d'accidents grâce à leurs actions préventives.

Avec ces hommes, la fatalité peut être déjouée, les périls atténués, et leurs rôles se justifient avec la garantie croissante de votre sécurité.

112

Les accidents domestiques

Vérifiez toutes les circonstances à haut risque. Ensuite, il faut vous demander si vous êtes vous-mêmes suffisamment organisés pour éviter les accidents. En répondant par oui ou par non à ce petit questionnaire, vous pourrez aisément juger de ce qu'il vous reste à faire !

- 1 • Le placard qui contient les produits de lessive, l'eau de javel, etc... est-il fermé à clé ?
- 2 • Avez-vous un produit de lessive ou un produit toxique dans une bouteille qui n'est pas d'origine ?
- 3 • Les médicaments sont-ils tous rangés dans un même et unique endroit ?
- 4 • L'armoire à pharmacie est-elle ouvrable par un enfant ?
- 5 • A quelle hauteur se trouve vos fenêtres ? Les barreaux du balcon sont-ils franchissables, un enfant peut-il passer entre deux barreaux ?
- 6 • Vos fenêtres sont-elles équipées de garde-fous ?
- 7 • Fumez-vous ? Si oui, où placez-vous vos briquets ou vos allumettes ?
- 8 • Avez-vous un jardin ? Y faites-vous des barbecues ?
- 9 • Qu'avez-vous dans votre appartement ou votre maison comme source de chaleur ? Sont-elles facilement accessibles ?
- 10 • Lorsque vous donnez un bain à votre enfant, mettez-vous votre téléphone sur répondeur ?
- 11 • Avez-vous une piscine ? Est-elle interdite à vos enfants lorsque vous êtes absent ?

A vos marques, prêts, partez !



[Logo](#) de candidature pour les [JO](#) de 2012



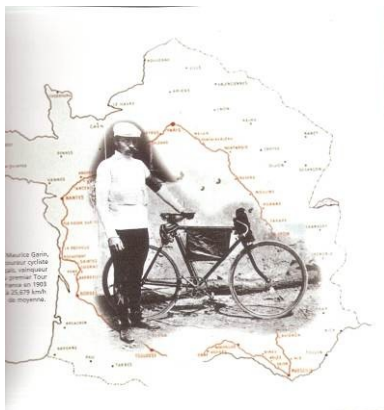
[Logo officiel](#) utilisé pour les [JO](#) de 2012

Les Jeux Olympiques London 2012, vont démarrer le 27 juillet 2012 et dureront jusqu'au 12 Août dans la capitale britannique, qui les accueille pour la troisième fois (après 1908 et 1948).

Les jeux para olympiques débiteront le 29 Août jusqu'au 9 septembre 2012.

L'occasion de vibrer en famille devant de belles performances.

Le Tour de France : |



Depuis 1903, l'arrivée de l'été annonce le départ du Tour. Le suspense reste intact et les supporters toujours accros, comme au premier Tour !!

La photo représente l'itinéraire du Tour 1903 et Maurice Garin, coureur cycliste français, vainqueur du premier Tour de France en 1903 à 25,679 km/h de moyenne. En 2011 = 39,788 km/h de moyenne !!.

Le Tour le plus long de l'histoire s'est déroulé en 1926 = 5 745 km !!! (2011 = 3 430,5 km).

A croire, pourtant, que le Tour de France est une authentique école de vie qui s'applique à promouvoir l'héroïsme, côté sportif ; la fête, côté spectateurs, avec le passage à l'été, les vacances ; la générosité, côté organisateurs, en allant à la rencontre du public et en offrant un spectacle gratuit ; et le brassage entre tous, côté social, puisqu'il réunit tous les âges et tous les milieux. Les enquêtes précisent, en tout cas, que le Tour est un spectacle familial. La France en fête, la recette est à l'évidence, gagnante. Enfants, parents et grands-parents, tous ont leurs attentes, leurs souvenirs, et des yeux de gamins pour « la petite reine ».

Le Tour de France ne vieillit pas, il continue et la fête avec lui pour le plaisir de tous.

=====

L'emploi du pronom indéfini.. (à lire sans modération !!!)

Il était une fois quatre individus qu'on appelait

Tout le monde - **Quelqu'un** - **Chacun** - et **Personne**..

Il y avait un important travail à faire,

Et on a demandé à **Tout le monde** de le faire.

Tout le monde était persuadé que **Quelqu'un** le ferait.

Chacun pouvait l'avoir fait, mais en réalité **Personne** ne le fit.

Quelqu'un se fâcha car c'était le travail de **Tout le monde** !

Tout le monde pensa que **Chacun** pouvait le faire

Et **Personne** ne doutait que **Quelqu'un** le ferait

En fin de compte, **Tout le monde** fit des reproches à **Chacun**

Parce que **Personne** n'avait fait ce que **Quelqu'un** aurait pu faire. »

MORALITÉ

Sans vouloir le reprocher à **Tout le monde**,

Il serait bon que **Chacun**

Fasse ce qu'il doit sans nourrir l'espoir

Que **Quelqu'un** le fera à sa place

Car l'expérience montre que Là où on attend **Quelqu'un**,

Généralement on ne trouve **Personne** !

CONCLUSION : Il faut informer à **tout le monde** afin que **chacun** puisse le transmettre à **quelqu'un** sans oublier **personne...**