



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 - Escapade dans la Drôme

3 - Assemblée Générale

4 - Séjour 2014 en Croatie

5 - Conclusions

6 - Quelques infos

Durées de vie des appareils
Fiscalité = changement en 2014
Cures thermales
Les recettes de bien vieillir
Musée de la Confluence à Lyon
Le Brésil en chantier (Mondial de foot.)
Mont Saint Michel : l'île retrouvée
Trop d'eau gaspillée
Un petit sourire.

Bulletin n° 21 – Décembre 2013

1 - ARAL ET VOUS

Notre rôle de bénévoles au sein de l'ARAL nous oblige parfois à prendre des orientations, qui nous espérons, vous donnent satisfaction.

Il est vrai que, comme le précise la définition du « bénévole », le bénévole donne de son temps libre gratuitement sans y être obligé, et surtout sans rien demander en retour. La seule contrepartie, est de pouvoir apporter un mieux vivre autour de soi avec des actions.

Alors nous pensons que le bénévolat est important, particulièrement dans notre société actuelle et ses lacunes vis-à-vis de son prochain.

Le bonheur peut être simple, surtout en ces périodes de fêtes de fin d'année, où nous devons témoigner et s'ouvrir vers la générosité.

Rien n'est parfait, et nous en sommes tout à fait conscients, mais malgré tout, les membres du conseil d'administration de l'ARAL, essayent avec les moyens du bord de vous proposer des sorties dans la mesure de nos possibilités pour que la plupart d'entre vous puisse en profiter, aussi bien dans la distance que financièrement. Il est évident que nous sommes à votre écoute pour nous améliorer et répondre à vos attentes.

Petit poème du bénévole :

D'ailleurs, le bénévolat, c'est l'art de la gratuité du cœur, du geste et du temps.

Le bénévolat ne connaît d'autres lois que le besoin de l'autre, percevoir avec lui et trouver ensemble les solutions nécessaires.

L'engagement bénévole, ne serait-ce pas là une façon d'humaniser une société qui s'individualise de plus en plus?

Le bénévolat, c'est une fleur que l'on s'offre.

Le bénévolat, c'est une fenêtre ouverte sur le monde.

Le bénévolat a tellement de valeur qu'il n'a pas de prix

2 – ESCAPADE DANS LA DROME

Cette sortie d'une journée nous a permis de confirmer la beauté de la Drôme Provençale avec ses atouts naturels, lavande, soleil, richesse culturelle, tous les ingrédients étaient présents. Cette magnifique journée nous a permis de découvrir cette région à visiter sans modération, en raison de sa diversité. Les paysages sont très beaux sans oublier les parfums de lavande et autres aromates qui sont présents dans toute la région. Pour compléter le bus, et par manque d'adhérents de l'ARAL, nous avons été contraints de proposer cette sortie à l'association « L'Eau Vive » de Charbonnières-les Bains. D'ailleurs cette association est prête à renouveler l'expérience et à nous rejoindre pour d'éventuelles sorties d'une journée. Pour ceux qui le souhaitent, un compte rendu de cette journée peut être transmis par courrier, sinon il est à votre disposition sur notre site internet.

3 - PROCHAINE ASSEMBLEE GENERALE

Notre prochaine Assemblée Générale aura lieu **le mardi 25 février 2014**, dans les locaux de l'APAVE - 177 route de Sain Bel à TASSIN. Nous comptons sur votre présence. L'ordre du jour, ainsi que toutes les modalités de cette réunion vous seront transmis ultérieurement.

4 - SEJOUR DU 8 AU 14 AVRIL 2014 EN CROATIE

Après quelques difficultés pour avoir le nombre d'inscriptions, nous sommes 50 personnes à ce jour (mais nous espérons encore 1 ou 2 retardataires !!), pour visiter la Croatie, selon le programme qui vous a été détaillé ultérieurement. Nous ne manquerons pas de partager ce séjour avec les absents, avec un compte rendu. Nous espérons que ce séjour soit aussi ensoleillé que lors de nos précédentes escapades. Il va de soi que le beau temps contribue à mieux apprécier les sites magnifiques visités lors de chaque voyage, et qui ne manqueront pas lors de ce séjour.

6 - DEPART DE ROBERT GUILLOT

Parce que la vie est ainsi faite, et que l'on ne peut pas la gérer, il s'avère que des amis nous quittent, et parfois plus tôt que prévu. Alors, par respect pour ceux que nous avons connus, nous essayons de vous informer des départs portés à notre connaissance.

C'est avec une grande tristesse que nous vous informons du décès de Robert GUILLOT, le 9 juillet dernier. C'était un des plus anciens de l'ALPAVE (de 1959 à 1989). Il a contribué à créer le « service Levage » rue de la Charité, etc Nous transmettons nos plus sincères condoléances à son épouse et à ses proches.

5 - CONCLUSIONS

Nous ne terminons pas ce bulletin sans vous adresser tous nos souhaits pour les fêtes de fin d'année, avec nous espérons, de nombreuses festivités et réunions conviviales en famille, ou amicales les plus réussies, mais surtout dites non à la solitude ; il y a souvent des solutions ou selon vos possibilités, inventer de nouvelles formes de relations (sport, associations, jeux de cartes, sorties).

Bonne lecture à tous et beaucoup de bonheur et santé pour 2014.

Les membres du Conseil d'Administration

Pour mémo,

VACANCES

CALENDRIER SCOLAIRE 2013-2014

Comme en 2012, les vacances de la Toussaint 2013 dureront deux semaines, alors qu'elles ne comptaient que dix jours les années précédentes. Deux demi-journées sont rattrapées : soit le mercredi 13 novembre 2013 après-midi et le mercredi 11 juin 2014 après-midi, pour les élèves qui ont cours le mercredi matin ; soit le mercredi 13 novembre 2013 toute la journée, ou le mercredi 11 juin 2014 toute la journée, pour les autres.

Période	Zone A	Zone B	Zone C
Toussaint	Du samedi 19 octobre 2013 au lundi 4 novembre 2013		
Noël	Du samedi 21 décembre 2013 au lundi 6 janvier 2014		
Hiver	Du 1 ^{er} mars 2014 au 17 mars 2014	Du 22 février 2014 au 10 mars 2014	Du 15 février 2014 au 3 mars 2014
Printemps	Du 26 avril 2014 au 12 mai 2014	Du 19 avril 2014 au 5 mai 2014	Du 12 avril 2014 au 28 avril 2014
Été	Fin des cours : samedi 5 juillet 2014		

VISION / age fotostock

6 - QUELQUES INFOS -

Les différentes durées de vie des appareils :

A partir de plusieurs études, l'Ademe a dressé un bilan de la durée de vie des produits :

- *Télévisions : entre 4 et 15 ans*
- *Imprimantes : entre 3.5 ans et 6.5 ans*
- *Ordinateurs portables : entre 3 et 12 ans*
- *Téléphones mobiles : de 20 mois à 6 ans*
- *Ampoules : entre 1000 et 60 000 heures*
- *Aspirateurs : entre 6 et 8 ans*
- *Lave-linge : entre 1000 et 5000 cycles (entre 2 et 30 ans)*

FISCALITE : Ce qui va changer en 2014

Notre imposition pour 2014 fera l'objet de nombreux aménagements. La plupart de ces mesures seront votées d'ici fin 2013. En voici un récapitulatif :

- Les taux de TVA changent au 1^{er} janvier. Le taux normal passerait de 19.6 à 20 %. Le taux de TVA applicable aux transports ou aux travaux passerait de 7 % à 10 %. Si vous avez des projets d'amélioration de l'habitat, profitez des derniers jours de TVA réduite et des taux exceptionnellement bas des crédits travaux.
- Pour les familles, le quotient familial serait revu à la baisse et verrait la réduction maximale accordée par demi-part passer de 2 000 € à 1 500 €. La réduction d'impôt pour enfant scolarisé disparaîtrait totalement.
- Le crédit d'impôt en faveur du développement durable va être aménagé à compter du 1^{er} janvier 2014. Il serait réservé aux contribuables réalisant des rénovations lourdes, c'est-à-dire dans le cadre d'un « bouquet » de travaux.
- Les cotisations retraite augmenteraient de 0.15 point à partir du 1^{er} janvier. Les retraités qui bénéficiaient d'une majoration de pension de 10 % pour 3 enfants verront celle-ci soumise à l'impôt. (1)
- Retraites complémentaires versées chaque mois à partir de janvier 2014. Jusqu'alors trimestrielles, les pensions de retraite des régimes Agirc et Arcco seront mensuelles dès janvier 2014 et payées d'avance en début de mois. Le passage de la mensualisation se fera automatiquement sans aucune démarche.

Source : lettre de novembre du Crédit Mutuel

(1) Autres informations :

- *les pensions de retraite de base seront réévaluées en fonction de l'inflation au 1^{er} octobre 2014, au lieu du 1^{er} avril 2014, a annoncé le gouvernement dans le cadre de sa réforme des retraites. Ce gel de six mois doit permettre d'économiser 1.4 milliard d'euros d'ici à 2020. Seule exception : les personnes percevant l'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa) continueront de voir leur pension augmenter au 1^{er} avril 2014.*

•Source : dossier familial 466/nov. 13

- *A partir du 1^{er} janvier 2014, les retraites complémentaires Arrco et Agirc seront versées le premier jour ouvré de chaque mois, et non plus chaque trimestre comme le cas actuellement. Vous n'aurez aucune démarche à effectuer auprès de votre caisse de retraite ou de votre banque.*

LES CURES THERMALES TOUJOURS PRISES EN CHARGE

L'assurance maladie a reconduit sa convention thermale pour cinq ans (1). La partie soins des cures continuera donc d'être prise en charge par la Sécurité Sociale.

(1) Journal officiel du 11/04/2013

=====

LES RECETTES DU BIEN VIEILLIR :

Peut-on se préparer à vieillir ? Pourquoi certains vieillissent-ils mieux que d'autres ?

Qu'est-ce que la vieillesse ?

Quelque part la vieillesse n'existe pas ou à peine. Aujourd'hui, vous rencontrez des personnes de 70 ans en pleine forme, alors qu'auparavant à cet âge on était déjà un vieillard. Il n'y a pas de bien vieillir, mais un bien vivre. Nous sommes amenés par la vie à évoluer, à nous transformer. L'âge nous permet d'être plus sereins, nous habitons mieux notre corps, nos sensations. C'est une grande leçon de philosophie et de sagesse. Les personnes qui « vieillissent bien » ont-elles des caractéristiques communes ?

Les personnes qui « vieillissent bien ».

Chacun a une histoire personnelle, et notre vieillesse reflète ce vécu. Les clés pour bien vivre sont des clés intérieures. On ne peut réussir à bien vieillir si on n'entre pas en soi. Si l'on ne se met pas à l'écoute de l'être qui vit en nous. Quand on parvient à se placer sur un point de vue intérieur, tout d'un coup les notions de jeunesse et de vieillesse deviennent très relatives. Ce qui prime, c'est la vie.

Existe-t-il une démarche à suivre pour accepter de vieillir ?

L'émerveillement est fondamental. A la base de l'émerveillement, il y a un sentiment de gratitude à l'égard de la vie. Si l'on est capable de se réjouir du moment que l'on vit, on élimine en soi les causes de frustration, de jalousie, de tristesse, c'est-à-dire tout ce qui fait vieillir.

Source : Bertrand Vergely philosophe, Il a publié l'ouvrage « petite philosophie du bonheur – éd. Milan 2012)

=====

MUSEE DE LA CONFLUENCE A LYON



En attendant le Grand Stade de l'OL, c'est le plus grand chantier de l'agglomération lyonnaise. Avant même son lancement, il était sujet à polémiques, de par son coût (364 millions d'euros, contre 60 estimés en 2000). Il s'étend sur 183 m de long et 90 m de large. L'ensemble est posé sur un socle en béton de 14 000 m³. Ce musée des sciences et des sociétés, abordera la question des origines de l'univers, du Big Bang, la vision de la mort selon différentes cultures, la biodiversité, le cerveau humain, les manipulations génétiques, l'innovation technologique

COUPE DU MONDE DE FOOTBALL 2014

Le Brésil toujours en chantier pour son Mondial

La Fédération internationale de football association (FIFA) a prévenu le Brésil : les travaux pour la prochaine Coupe du monde de football devront être livrés en décembre. Or, les chantiers traînent et les Brésiliens s'expriment.

Beaux, modernes, dans une logique de développement durable et très bien équipés en nouvelles technologies... Les 12 stades de la Coupe du monde 2014 s'annoncent XXL. Mais répondront-ils présent le 12 juin prochain ? La question affole le monde du football. Depuis sa nomination en 2007, le Brésil attise les inquiétudes de la Fédération internationale de football association (FIFA). Et pour cause, les plannings s'allongent et les prix grimpent. On entend parler de 15 milliards de dollars ! Une dépense jugée pharaonique par une partie de la population et certains stars de la *Seleção* ⁽¹⁾. Les émeutes de cet été l'ont d'ailleurs rappelé. Pour les orga-

nisateurs, pas de doute : le pays de Ronaldo ne manquera pas le but. Six stades ont déjà tenu *in extremis* les délais en accueillant la Coupe des confédérations de juin dernier : Belo Horizonte, Brasilia, Fortaleza, Recife, Rio de Janeiro et Salvador. Reste les six autres qui doivent être livrés pour décembre : Cuiabá, Curitiba, Manaus, Natal, Porto Alegre, São Paulo. Le pays est à pied d'œuvre pour faire de ces enceintes l'écrin parfait pour le sport roi... En revanche, côté infrastructures, le sujet reste polémique. Le gouvernement a beau investir des sommes importantes, les transports, les terminaux aéroportuaires et les accueils hôteliers sont en retard. Le tramway de Manaus, par exemple, risque de ne pas être opérationnel en juin prochain. À suivre... ■

Richard Goasguen

(1) L'équipe nationale.

Plus d'info sur fr.fifa.com/worldcup

Les stades de la Coupe du Monde 2014

Brésil, 12 juin – 13 juillet 2014

● À déjà accueilli la Coupe des confédérations en juin 2013

● Fin des travaux avant le 31 décembre 2013

Manaus
Arena Amazônia

Cuiabá
Arena Pantanal

Brasilia
Estádio Nacional

Belo Horizonte
Estádio Mineirão

Porto Alegre
Estádio Beira-Rio

Curitiba
Arena da Baixada

Fortaleza
Estádio Castelão

Natal
Estádio das Dunas

Recife
Arena Pernambuco

Salvador
Arena Fonte Nova

Rio de Janeiro
Estádio da Maracanã

São Paulo
Arena de São Paulo

Les dates

- Du 12 au 26 juin : matches de groupes (32 équipes réparties en 8 groupes de 4, les 2 premières qualifiées)
- 28 juin au 1^{er} juillet : 1/8 de finale
- 4 et 5 juillet : 1/4 de finale
- 8 et 9 juillet : 1/2 finales
- 12 juillet : match pour la 3^e place
- 13 juillet : finale



En bref :

Mont Saint Michel : l'île retrouvée :

Grâce aux travaux entrepris depuis 2005, le Mont-Saint-Michel a été entièrement entouré par les eaux en juillet dernier. Cela ne s'était pas produit depuis 1879. La réalisation d'un barrage sur le fleuve Couesnon et le remplacement de la digue-route par un pont-passerelle ont permis ce retour à l'insularité. Les travaux doivent s'achever en 2015. A terme, cet événement devrait se reproduire 50 à 90 fois par an.

Trop d'eau gaspillée :

1.5 Milliard : c'est le nombre de litres d'eau potable perdus tous les ans, à cause des fuites dans les canalisations. Soit le quart de la production. Le ministère de l'Ecologie prépare une réforme pour inciter les exploitants à faire le diagnostic de leur réseau..

Un petit sourire pour finir :

Le français ? C'est quoi : Une langue animale quelques exemples :

«Myope comme une taupe», «rusé comme un renard», «serrés comme des sardines»... les termes empruntés au monde animal ne se retrouvent pas seulement dans les fables de La Fontaine, ils sont partout.

La preuve : que vous soyez fier comme un coq, fort comme un bœuf, têtu comme un âne, malin comme un singe ou simplement un chaud lapin, vous êtes tous, un jour ou l'autre, devenu chèvre pour une caille aux yeux de biche.

Vous arrivez à votre premier rendez-vous fier comme un paon et frais comme un gardon et là, ... pas un chat! Vous faites le pied de grue, vous demandant si cette bécasse vous a réellement posé un lapin.

Il y a anguille sous roche et pourtant le bouc émissaire qui vous a obtenu ce rancard, la tête de linotte avec qui vous êtes copain comme cochon, vous l'a certifié : cette poule a du chien, une vraie panthère ! C'est sûr, vous serez un crapaud mort d'amour. Mais tout de même, elle vous traite comme un chien.

Vous êtes prêt à gueuler comme un putois quand finalement la fine mouche arrive. Bon, vous vous dites que dix minutes de retard, il n'y a pas de quoi casser trois pattes à un canard.

Vous roulez des yeux de merlan frit, vous êtes rouge comme une écrevisse, mais vous restez muet comme une carpe. Elle essaie bien de vous tirer les vers du nez, mais vous sautez du coq à l'âne et finissez par noyer le poisson. Vous avez le cafard, l'envie vous prend de pleurer comme un veau (ou de verser des larmes de crocodile, c'est selon...). Vous finissez par prendre le taureau par les cornes et vous inventer une fièvre de cheval qui vous permet de filer comme un lièvre.

Ce n'est pas que vous êtes une poule mouillée, vous ne voulez pas être le dindon de la farce. Vous avez beau être doux comme un agneau sous vos airs d'ours mal léché, mais il ne faut pas vous prendre pour un pigeon car vous pourriez devenir le loup dans la bergerie.

Et puis, ça aurait servi à quoi de se regarder comme des chiens de faïence. Après tout, revenons à nos moutons : vous avez maintenant une faim de loup, l'envie de dormir comme un loir et surtout vous avez d'autres chats à fouetter.
