

ARAL

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

Bulletin n° 22 – Mars 2014

Sommaire

1 - ARAL et vous

2 - Assemblée Générale

3 - Séjour en Croatie

4 - Sorties 2014

5 - Information

6 - Conclusions

7 - Quelques infos

Le calendrier du potager

Budget : tout ce qui change en 2014

Gare aux denrées périssables

Cap sur un futur high-tech

Poème pour une maman

1 - ARAL ET VOUS

Le printemps s'annonce avec impatience après l'hiver rigoureux que nous venons de passer. En particulier certaines régions, très marquées par les intempéries. Nous espérons que vous n'étiez pas concernés.

Malgré tout, restons positifs dans ce monde où beaucoup de phénomènes et catastrophes apparaissent. Nous n'allons pas aujourd'hui faire l'analyse des causes, nous en serions bien incapables ? Mais restons optimistes en se levant le matin, et dire « qu'aujourd'hui la journée sera belle ».

Comme vous pourrez le remarquer, nous avons joint un article sur les nouvelles technologies de la vie de demain. Il est vrai que cette technologie va très vite, même parfois trop vite, pour la plupart d'entre nous. Nous ne pouvons pas rejeter cette avancée de modernité, mais malgré tout, préservons nos valeurs, les vraies, celles qui nous permettent de nous ouvrir aux autres, de soigner les maux que l'on côtoie autour de nous, en rejetant tous les effets néfastes que cela occasionne.

Et puis, loin d'être apathiques, les plus de 50 ans ont encore plein de projets plein la tête et la force de les réaliser. L'image des séniors a évolué, ils sont actifs, dynamiques, sportifs, avec des activités culturelles, des loisirs (jeux de cartes, etc ...) ils sont prêts à développer plein de projets pour avoir une vie bien remplie, sans oublier les sorties, voyages et les rencontres entre amis. Ce sont des programmes bien sympathiques que beaucoup d'adhérents ont la chance d'en profiter pleinement.

C'est dans ce contexte que l'ARAL a été créée. Elle vous propose et vous convie à différentes sorties. A cet effet, dans quelques jours, c'est le départ pour notre séjour en Croatie. Inutile de vous dire que nous sommes impatients après plusieurs mois de préparation. Au retour, nous ne manquerons pas de vous décrire ce pays proche et méconnu à la fois.

2 - ASSEMBLEE GENERALE

Comme à l'accoutumée, notre Assemblée Générale s'est déroulée dans la convivialité, et dans le respect de la réglementation par la présentation du bilan moral et financier de notre association.

Les membres du Conseil d'Administration remercient les adhérents venus nombreux à cette réunion, puisque nous étions 39 présents et 15 pouvoirs. Celle-ci s'est terminée autour d'un repas au Lycée Hôtelier de Dardilly.

Le constat, est que notre association joue un rôle important de relai entre les anciens « apaviens » afin de conserver des relations amicales, surtout après de nombreuses années passées ensemble. Nous remercions l'arrivée de nouveaux retraités qui sont venus nous rejoindre. Et c'est sans aucun doute, avec votre participation que l'on peut avancer. Beaucoup d'échanges et de questions, ce qui prouve l'intérêt que vous portez au bon déroulement de l'association. Merci à vous tous de votre collaboration. Le compte rendu vous parviendra ultérieurement.

3 - SEJOUR DU 8 AU 14 AVRIL 2014 EN CROATIE

A ce jour, 50 personnes se sont inscrites pour visiter la Croatie. Nous attendons avec impatience de découvrir ce pays avec ses paysages, son littoral de la mer Adriatique. Nous sommes certains, que les absents vont regretter de ne pouvoir profiter de ce pays qui ne demande qu'à être découvert. Nous essayerons de rédiger, comme pour les autres sorties, un compte rendu pour vous faire partager ce voyage.

4 - SORTIES A PREVOIR EN 2014

Un certain nombre d'adhérents ne peuvent participer à nos séjours, pour des raisons de santé, ou parfois financières, alors c'est pour cette raison que nous voulons maintenir les sorties d'une journée, et toujours dans un esprit de convivialité.

Le choix retenu lors de notre assemblée générale est une journée à Yvoire et le lac Léman. Cette sortie aura lieu le 12 juin prochain.

Le tarif est de 60 € pour les adhérents (participation de l'ARAL de 14.50 €) et **74.50 € pour les invités**. Comme vous pouvez le remarquer, un effort important a été fait sur le montant de la participation de l'ARAL pour en faire profiter un maximum d'adhérents. Un courrier vous sera transmis prochainement pour préciser toutes les modalités de cette sortie. Mais dorénavant, n'oubliez pas de réserver cette date.

Par ailleurs, une visite du vieux-Lyon est également prévue en octobre. Nous vous transmettrons ultérieurement le détail de cette sortie.

5 - DEPART de Albert ESSON

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 d'Albert ESSON, le 3 Janvier dernier. Il était technicien au service « Laboratoires » à Tassin. Nous transmettons nos plus sincères condoléances à ses proches. Albert ESSON était adhérent à l'ARAL.

6 - CONCLUSIONS

En cette période où le respect des générations prend toute sa place, nous souhaitons aux grands-mères, mères, sans oublier les pères, de très bonnes fêtes avec la chance de pouvoir partager beaucoup de joie en famille. La famille est importante dans une société où les codes évoluent très vite. Nous espérons que l'ARAL, sans grande prétention, puisse vous apporter, à la lecture de ces quelques pages un peu de bonheur.

Bonne lecture à tous.

Les membres du Conseil d'Administration

7 - QUELQUES INFOS -

Le calendrier du potager

Pour ne pas se tromper, suivez le panorama ci-dessous des semis et plantations. Mois par mois, voici les espèces à planter ou semer. Pensez à étaler semis et repiquages sur plusieurs semaines pour mieux gérer vos récoltes.

	MAI	JUIN	JUILLET	AOUT
Semez	Basilic, brocoli, carotte, céleri à couper, cerfeuil, ciboulette, chou-fleur d'hiver, coriandre, cornichon, cresson, endive, estragon, fenouil, haricot vert, laitue, batavia, maïs, mélisse, navet, oignon, oseille, petit pois, pois chiche, sauge	Aneth, bette, betterave, brocoli, carotte, cerfeuil, chou d'hiver, cresson, estragon, fenouil, maïs, mélisse, navet, oseille, roquette, scarole	Betterave et carotte, chou d'hiver, chou chinois, haricot vert nain, épinard, mâche, mélisse, oseille, persil, poireau, pois, potiron, radis noir	Chicorée frisée, chou de printemps, épinard, haricot vert, laitue d'hiver, mâche, navet d'hiver
Plantez	Artichaut, asperge, aubergine, betterave, chou d'hiver, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courge, courgette, laitue, melon, piment, poivron, poireau, pomme de terre, tomate	Aubergine, brocoli, céleri à couper, chou-fleur, poireau, laitue	Batavia, chou-fleur d'hiver, estragon	Brocoli, estragon, haricot mange-tout, poireau

Astuces : les plantes fleuries et aromatiques éloignent les parasites

- ➔ La sauge officinale assure le développement des concombres.
- ➔ Le basilic repousse l'oïdium (champignons) des cucurbitacées, aubergines et tomates.
- ➔ Le thym fait barrage aux limaces.
- ➔ Le romarin éloigne les pucerons des laitues.
- ➔ Les œillets d'Inde repoussent l'altise du chou.
- ➔ Les soucis et la menthe luttent contre les piérides, notamment.

Budget : Tout ce qui change en 2014

Le Smic a augmenté de 1.1 % le 1^{er} janvier, soit 9.53 € brut pour le Smic horaire et 1 445.38 € pour le Smic mensuel sur la base de 35 heures hebdomadaires.

Le RSA a augmenté de 1.3 % le 1^{er} janvier, soit 499.31 € pour une personne seule et 748.97 € pour un couple (hors majoration pour enfant). Un coup de pouce de 2 % aura lieu le 1^{er} septembre.

Les plafonds de ressources pour l'attribution des prestations familiales sont revalorisés de 1.9 %

Le plafond annuel de la Sécurité Sociale est réévalué de 1.4 % et passe à 37 548 €.

La revalorisation des aides au logement, habituellement fixée au 1^{er} janvier, est repoussée à octobre 2014.

Les cotisations retraite dans le régime de base et complémentaires augmentent dans le cadre des salariés, mais aussi aux régimes complémentaires, qui seront réparties entre l'employeur et le salarié. Le paiement des retraites complémentaires est mensualisé depuis le 2 janvier 2014.

Le taux de TVA normal passe de 19.6 % à 20 % et le taux intermédiaire de 7 % à 10 %

Le prix des cigarettes a augmenté de 20 centimes et celui du tabac à rouler de 50 cts depuis le 13 janvier 2014.

Le prix du timbre a augmenté en moyenne de 4.7 % soit 0.61 € pour la lettre « verte » (0 à 20 g) et 0.66 € pour la lettre prioritaire.

Etc.

Source : dossier familial n° 469 fév. 2014

Gare aux denrées périmées

Date limite de consommation **[DLC]** et date limite d'utilisation optimale **[DLUO]** estampillent nos aliments. Elles nous mettent en garde face aux dangers d'absorber un produit trop vieux. Le point sur les risques.

Manger des produits périmés peut détruire tout ou partie de la flore intestinale et entraîner des problèmes digestifs (constipation, diarrhée, gonflements...) et immunitaires. Des intoxications plus sévères comme le staphylocoque doré ou la listériose peuvent aussi être contractées. Malgré la crise économique et la tentation de ne rien jeter, il vaut mieux ne pas prendre de libertés avec les limites de consommation, surtout pour la DLC.

Nous sommes parfois tentés de manger du jambon ou de la crème fraîche qui traînent dans le réfrigérateur. Or, des micro-organismes y prolifèrent et leurs effets peuvent être néfastes sur la santé. Cependant, tous les produits ne réagissent pas de la même manière. Pour cela, deux dates nous renseignent :

La date limite d'utilisation optimale [DLUO]

Elle figure sur les produits d'épicerie (secs, fumés, lyophilisés, café, conserves) et surgelés sous la mention « à consommer de préférence avant... ». Au-delà de celle-ci, la qualité gustative peut être altérée mais la consommation n'est pas dangereuse, à condition de les avoir conservés selon les recommandations indiquées sur les étiquettes.

La date limite de consommation [DLC]

Elle concerne les produits frais, la viande, le poisson et les charcuteries. Il est conseillé de ne pas les manger après cette date. Dans tous les cas, la DLC n'est plus fiable dès lors que le produit a été entamé.

Œufs	<i>Une fois durs, ils peuvent être consommés un mois après la date.</i>
Toutes les charcuteries	<i>Ne pas dépasser la DLC car risques d'ennuis gastriques ou de listériose.</i>
Conserves	<i>Consommables sans risques. La boîte de conserve doit être intacte, ni rouillée ni gonflée, sinon gare au botulisme (intoxication qui bloque la transmission entre nerfs et muscles et conduit à une paralysie respiratoire et locomotrice).</i>
Crème fraîche	<i>Ne pas dépasser le DLC car risque de staphylocoque doré et listériose, à consommer dans les 48 H après ouverture</i>
Beurre	<i>Ne pas dépasser la date. S'il est resté au contact de l'air, enlever seulement la partie jaunie (oxydation des graisses) qui aura conservé le reste</i>
Moisissures sur le pain, les céréales et les aliments contenant de l'eau (soupes, compotes...)	<i>Impérativement : ne pas consommer</i>
Pâte à tarte maison	<i>Consommer dans les 48 H une fois au frais</i>
Viande hachée, carpaccio et poisson frais achetés à l'étal	<i>Mettre au frais immédiatement et consommer le jour même</i>
Viande gluante avec odeur suspecte	<i>Attention : cela indique la présence de salmonellose. Ne pas consommer même si la DLC n'est pas dépassée. Cette infection provoque diarrhée, fièvre, crampes abdominales dans un délai de 12 à 48 H après consommation</i>

Cap sur un futur high-tech ?

Les transports, la communication ou encore la maison sont autant de secteurs faisant l'objet de recherches particulièrement poussées. Objectif : mettre au point des innovations technologiques pour notre quotidien de demain. Pour autant, il n'est pas simple d'imaginer notre mode de vie dans vingt ans.

Difficile d'imaginer, quelques décennies en arrière, qu'une voiture se garerait seule, que l'on pourrait pianoter sur une tablette tactile ou que la maison serait chauffée grâce à des panneaux solaires. Pourtant, ces innovations ont révolutionné notre quotidien. Et les chercheurs n'ont pas fini de nous surprendre avec des trouvailles toujours plus étonnantes.

Dans le domaine des déplacements par exemple. Certains constructeurs se concrétisent pour mettre sur le marché des voitures autonomes. Dépourvues de conducteur, elles seraient capables de détecter les obstacles. Fini les accidents et autres embouteillages : le produit devrait nous séduire. En 2035, 75 % des voitures en circulation seront autonomes. Les maisons seront équipées de gadgets numériques qui deviendront, à coup sûr, indispensables. La télévision sera affichée directement sur les murs, via des panneaux qui, une fois éteints, se fondront dans le décor. La cuisine sera également connectée, le robinet fera couler la stricte quantité d'eau désirée. Le réfrigérateur proposera des recettes avec les aliments qu'il contient, etc ...

Prenons une journée « type » dans le futur :

Je me présente, je m'appelle « Léa !!! ou un autre prénom peu importe » et je vis en 2035. Grâce à la technologie, mon quotidien s'est considérablement transformé par rapport à celui de mes parents. Jugez-en par vous-même.

8 h : connecté à ma cuisine intelligente, mon humanoïde me prépare un vrai petit-déjeuner. Café, jus de fruits et toasts, il prévoit tout. Et, étant synchronisé à mon réveil, il fait en sorte que tout soit prêt à mon lever.

8 h 30 : c'est l'heure de la douche. Ma nouvelle cabine s'adapte à mes besoins. Elle diffuse de légers effluves de citrus, combinés à un jet tonifiant. Tout est fait pour me réveiller en douceur.

10 h 30 : Il est temps de faire les courses. Mon réfrigérateur a envoyé sur mon smartphone la liste des produits que j'ai l'habitude d'acheter. L'appareil a également enregistré les phrases du type « il n'y a plus de produit vaisselle » ou « nous manquerons bientôt de dentifrice » pour compléter nos achats.

12 h 30 : je dois retrouver une amie pour déjeuner en ville. Je demande donc à ma voiture autonome de me déposer devant le restaurant. Arrivée à destination, je n'ai plus qu'à claquer la portière, le véhicule fera le reste.

13 h : Une fois dans l'établissement, je m'assois face à mon amie et fais défiler le menu. Toutes les surfaces planes peuvent se transformer en écran tactile. Il nous suffit donc de sélectionner les plats dont nous avons envie. Le serveur nous les amène quelques minutes plus tard.

14 h 30 : Une virée shopping s'impose. Grâce aux miroirs intelligents, nous n'avons plus besoin de nous contorsionner dans les cabines étroites. Après avoir scanné les articles, la réalité augmentée nous permet de voir les vêtements directement sur nous. Il n'y a plus qu'à choisir.

16 h 30 : A la caisse, les articles sont enregistrés, et je dépose mon index sur un terminal biométrique. Il me détecte et me permet de payer sans avoir à chercher ma vieille carte bancaire dans mon sac.

17 h : Ma séance de shopping terminée, je rappelle ma voiture qui vient me chercher. Ces nouveaux véhicules sont de vrais taxis. Mais surtout, ils détectent les obstacles et contribuent à diminuer considérablement la mortalité sur les routes.

18 h : Ce soir, je reçois de la famille. Mes robots se chargent donc de nettoyer la maison pendant que j'entame la préparation du dîner. Impossible de rater la recette. Mon secret ? Un chef personnel. Projeté en hologramme depuis ma tablette, il me prodigue tous les conseils dont j'ai besoin.

23 h : Après une soirée très agréable, il est temps pour moi de me coucher. Mon réveil programme alors une heure de lever optimale pour des cycles de sommeil complets.

Résultat : l'intelligence artificielle sera permanente dans notre vie. Reste à savoir que feront les hommes et les femmes de cette technologie ... Soit ils s'en serviront pour se dégager du temps et se consacrer aux loisirs, soit ils seront complètement assistés et resteront cloîtrés chez eux !!!!

Dans vingt ans, la technologie aura gagné du terrain sur notre quotidien. Les scientifiques travaillent d'arrache-pied pour trouver des systèmes informatiques toujours plus performants ou des inventions toujours plus pointues. Le plus gros travail réside certainement dans l'acceptabilité sociale.

Mais serons-nous prêts à adhérer à de telles avancées aussi rapidement ? Seul l'avenir nous le dira !!!

Ce petit poème est destiné aux mamans et aux mamies pour les fêtes des mères et des grands-mères : « sur les mains de maman »

Ma mère de plus de 90 ans, était assise, sur le bord de son lit,
 Elle ne bougeait pas, seulement assise, la tête vers le bas, fixant ses mains.
 Quand je me suis assise auprès d'elle, aucune réaction.
 Je ne voulais pas la déranger, mais après un long moment de silence, Je me suis informée si elle était bien.
 Elle leva la tête et me sourit.
 « Oui, je suis bien, merci de t'en informer » dit-elle de sa voix douce et claire.
 « Je ne voulais pas te déranger, maman, mais tu étais assise là, fixant tes mains » ; A quoi pensais-tu ?
 « As-tu déjà regardé tes mains ? » me dit-elle ?
 « Je veux dire : as-tu vraiment regardé tes mains ? »
 J'ai alors lentement ouvert mes mains et les fixai, les retournai, m'en frottai les paumes.
 « Non, je pense que je n'ai pas vraiment regardé mes mains », lui dis-je, en me demandant, Ce qu'elle voulait vraiment dire.
 « Mes mains, maintenant ridées, desséchées et affaiblies, ont été les outils toujours utilisés pour êtreindre la vie.
 Enfant, elles m'ont permis de m'agripper et éviter de tomber quand, d'abord je trottais, puis courais, sautais, jouais
 Elles ont été des fidèles compagnes dans mes apprentissages : pour attacher mes souliers, me coiffer, me laver et tant d'autres choses A faire toute seule, comme une grande !
 Elles ont été belles, douces et soignées. Mais aussi collantes et humides, sèches et abimées.
 Elles ont été habiles et efficaces, souvent chaleureuses et réconfortantes, mais aussi parfois, froides et maladroites, dans certaines circonstances ...
 Elles ont été la preuve de mon amour, ma tendresse ...
 Décorées avec mon alliance, elles ont montré au monde que j'aimais quelqu'un.
 Elles ont écrit mes lettres à ton père, et elles ont tremblé pour lui.
 Elles vous ont caressé, éduqué, vous mes enfants. Elles ont accueilli ensuite mes petits-enfants ...
 Elles ont accompagné tant de sourires, mais aussi essuyé tant de larmes !
 Elles ont consolé et réconforté, mais aussi tremblé de rage quand je ne comprenais pas.
 Elles ont témoigné mon affection, mon amitié ...
 Elles ont participé à toutes mes rencontres : tous ces gens que j'ai croisés tout au long de ma vie
 Aujourd'hui, alors que rien ne marche vraiment plus comme avant pour moi, ces mains continuent de me soutenir : elles couvrent mon visage quand je pense au passé ...
 Et je les joins encore quand je réfléchis ...
 Ces mains portent la marque de tout ce que j'ai fait dans ma longue vie.
 Ce sont ces mêmes mains qui ont été témoins de mes états d'âme, de mes bonheurs et malheurs....
 Pensive, je regardais ses mains et les miennes.
 Je ne les verrai jamais plus de la même façon !
 C'est sûr, désormais, je ferai plus attention ...
 Et j'observerai mieux celles des autres ... C'est tellement riche d'émotion des mains !
 Quand je me blesse les mains, quand elles sont sensibles, ou quand je caresse le visage de mes enfants ou de mon conjoint, je pense à maman.
 Et je me dis, que j'ai sûrement un peu d'elle, de sa force et douceur de ses mains
 Et que c'est un beau cadeau qui s'offre de génération en génération

Je n'y avais jamais pensé !
 Quand je rencontre quelqu'un, je fais en sorte que ma poignée de main soit vraiment chaleureuse ...
 A la fois douce et ferme. Une belle poignée de mains pour lui transmettre celle belle énergie de la vie.

=====