

A.R.A.L.

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 – Sortie du 15 juin**
- 3 – Séjour en Corse**
- 4 – Conclusions**
- 5 – Quelques infos**

- Un nouveau billet de 20 €!
- SNCF : les amendes augmentent
- Nouvelle obligation pour les banques
- Un compte personnel pour les retraités
- Véhicule « diesel »
- Les principaux « pollens »
- C'est le chef qui l'a fait
- Veinards
- Corriger ses vilaines manies au volant
- Etre accompagné au quotidien
- Miels
- Vos démarches en ligne.
- Espérance de vie augmente
- Lyon : Tunnel de Fourvière
- Un vestige antique reprend vie
- Rions un peu !

Bulletin n° 26 – Juin 2015

1 – ARAL ET VOUS

Nous sommes très heureux que des nouveaux retraités nous aient rejoints au sein de notre Association. Nous leur souhaitons la bienvenue parmi nous et espérons qu'ils profiteront de nos activités que nous essayons de diversifier afin de « faire du mieux que l'on peut » pour vous satisfaire.

Comme vous le savez, les membres du conseil d'administration gèrent l'ensemble des actions en qualité de bénévoles, en suivant vos avis émis lors de l'Assemblée Générale annuelle.

Il faut savoir qu'un bénévole s'engage librement sans être rémunéré, pour le plaisir d'apporter du bien-être autour de lui. Actuellement, la France compte près de 21 millions de bénévoles dont plus de 12 millions agissant auprès d'associations (les autres sont bénévoles auprès d'organisations syndicales, politiques ou religieuses). Un bénévole sur quatre à plus de 65 ans (*sources : Etude Ifop/France bénévolat/Crédit Mutuel publiée en Juin 2013*).

2 – SORTIE LE 15 JUIN AUX SOURCES DE LA LOIRE

Comme évoqué et approuvé lors de notre Assemblée Générale, nous vous rappelons notre sortie du 15 juin prochain, dont le descriptif vous a été transmis ultérieurement. Un rappel a été fait fin mai, pour motiver les dernières inscriptions. Nous souhaitons vivement que cette journée puisse avoir lieu pour ne pas pénaliser les 24 personnes qui se sont inscrites. Nous allons lancer un nouvel appel pour augmenter ce chiffre à 30 personnes. N'hésitez pas à en parler autour de vous (amis, parents)

3 – SEJOUR DU 6 AU 12 AVRIL 2015 EN CORSE

Notre séjour s'est déroulée avec un temps splendide alors que la semaine précédente, les corses étaient sous la pluie et énormément de vent.

La Corse est une montagne dans la mer : 1 000 km de côtes en une succession de caps, falaises, golfes et plages. Les paysages sont fantastiques avec une grande diversité (des monts enneigés et des plages à proximité). C'est un département avec une histoire très riche dont la guide/accompagnatrice nous a donné le maximum d'informations.

La Corse offre un panorama très varié, avec des falaises empourprées qui plongent à pic dans la mer, villages accrochés aux montagnes, gorges taillées dans la pierre, collines tapissées de châtaigniers ou d'oliviers.

Tous les participants ont été enchantés de ce séjour qui nous a permis de nous retrouver, parfois après plusieurs années ou de renouer les relations lors des activités à l'APAVE.

Comme évoqué lors de notre dernière Assemblée Générale, le prochain séjour se déroulera en avril 2016, pour visiter la Toscane en Italie, avec la visite des 5 Terres / l'île d'Elbe / Pise / Florence / Sienne. Très beau voyage en perspective.

Nous vous attendons donc nombreux pour ce séjour, dont « les 5 Terres » sont classées grâce à leur admirable beauté au « Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'Unesco ». Un descriptif plus détaillé vous parviendra ultérieurement, avec toutes les modalités de ce séjour.

4 – CONCLUSIONS

L'été approche, alors nous vous souhaitons de passer un été ensoleillé en privilégiant des moments de convivialité, en famille ou entre amis, sans contraintes, mais uniquement profiter des instants de bonheur. L'humour permet parfois de rire de toutes les situations, pour oublier ou se distraire. Il autorise au-delà du plaisir et de la détente, de faciliter les relations permettant ainsi de prendre de la distance afin de supporter l'insupportable.

Au plaisir de vous retrouver à la rentrée.

Les membres du Conseil d'Administration

5 – QUELQUES INFOS –

Un nouveau billet de 20 €

La Banque centrale européenne vient de dévoiler le nouveau billet de 20 €, plus difficile à falsifier que le précédent. Face à la lumière, il fait apparaître le visage d'Europe, un personnage de la mythologie grecque. Il sera mis en circulation à l'automne 2015. Bien que toujours acceptés, les anciens billets seront retirés progressivement de la circulation.

Source : dossier familial 484/mai 2015



SNCF : les amendes augmentent :

Pour lutter contre la fraude, la SNCF a augmenté le prix des amendes. Les voyageurs contrôlés sans billet doivent désormais régler 50 € (au lieu de 35 €) pour un trajet inférieur à 150 km et 50 € (au lieu de 25 €), le prix du billet pour un trajet de plus de 150 km, s'ils paient immédiatement à bord. Si la régularisation n'est pas effectuée dans le train, l'amende passe à 88 € et le voyageur dispose de deux mois pour payer la contravention. Au-delà des deux mois, l'amende est de 375 €. Les voyageurs sans billet qui se signalent au contrôleur paient 7 € + le prix du billet pour les trajets de moins de 150 km (billet sans réservation obligatoire) et 15 € + le prix du billet dans tous les autres cas.

Source : dossier familial 484/mai 2015



Nouvelle obligation pour les banques :

Depuis 2010, les ménages qui souscrivent un crédit immobilier peuvent choisir leur assurance de prêt ailleurs que dans leur établissement financier. A compter du 1^{er} mai 2015, les banques devront mieux motiver leur refus de demande d'assurance concurrente, en piochant dans onze garanties sur une liste de dix-huit, établie en fonction du profil de l'emprunteur.

Source : dossier familial 483/avril 2015



Un compte personnel pour les retraités

Les retraités peuvent ouvrir un compte personnel sur assuranceretraite.fr. Il permet de connaître le montant imposable de sa retraite, de télécharger une attestation de paiement, de consulter le calendrier des versements et le montant des trois derniers paiements, ou de signaler un changement d'adresse.

Source : dossier familial 483/avril 2015



Véhicules « diesel »

63.8 %, c'est la proportion de voitures particulières « diesel » immatriculées en France en 2014, soit 1 146 658 véhicules sur un total de 1 795 885.

Source : CCFA et CSIAM



ARAL - Bulletin n° 26 – Juin 2015

Les principaux pollens et leur période d'apparition :

POLLENS	DATES
Cyprès, thuyas, genévriers	de février à mars-avril
Aulnes, noisetiers	Mars
Bouleaux, charmes, châtaigniers	Mars-avril
Chênes	Avril-mai
Graminées fourragères (dactyle, ivraie)	D'avril à août
Graminées céréalières (blé, avoine, seigle)	De mai à juillet
Graminées de pelouses et des gazons	De mai à juillet
Herbacées	De fin juin à octobre
Ambroisie	D'août à septembre-octobre

Source : dossier familial 483/avril 2015



C'est le chef qui l'a fait :

A partir du 1^{er} janvier 2015, tous les restaurateurs et traiteurs doivent appliquer les règles du label « fait maison » lancé le 15 juillet 2014. Désormais, ce logo doit figurer sur les cartes en face de chacun des plats élaborés sur place « à partir de produits bruts ou de produits traditionnels de cuisine ». Il s'agit ainsi de permettre au consommateur de distinguer les plats cuisinés de manière traditionnelle de ceux assemblés à partir de préparations industrielles.



Source : notre temps janvier 2015



Veinards :

Au loto, la Creuse et la Corse ont le « taux de chance » le plus élevé de l'hexagone, avec 5 gains de plus de 500 000 € pour 100 000 habitants.

Source : Atlas de la France Incroyable, éd. Autrement 2014



Corriger ses vilaines manies au volant :

Les leçons de l'auto-école sont loin et avec la routine, de mauvaises habitudes sont apparues.

Serrer sa ceinture :

Pour une génération qui a appris à conduire avant qu'elle ne devienne obligatoire, mettre sa ceinture de sécurité n'est pas toujours un geste naturel.

Réapprendre à jouer du cerceau :

L'airbag n'est pas un coussin gonflable, mais un sac explosif. Par conséquent, il est risqué de tenir le volant par le moyeu, les branches et même par l'intérieur de la jante. Un volant se tient mains à 9h15. Laisser la paume sur le levier de vitesses n'est pas seulement néfaste pour la boîte, mais dangereux. En cas d'urgence, le mouvement du volant sera imprécis ou excessif. En virage serré, si nous tournons à droite, c'est la main droite qui remonte à 12 h, voir à 11 h, puis « tire » le volant pendant que la gauche reste en place et laisse glisser.

Retrouver son jeu de jambes :

Quand il ne débraye pas, le pied gauche doit rester posé à gauche de la pédale d'embrayage. Ce point d'appui sert à se caler au dossier dans les virages serrés pour ne pas se cramponner au volant. Cela implique, bien sûr, de changer de vitesses avant le virage et non pas pendant.

Rester à la bonne place :

Sur une autoroute à trois voies, la voie centrale n'est pas le juste milieu, même si nous roulons à la vitesse maxi autorisée. Cela oblige un conducteur roulant légèrement plus vite à emprunter la voie la plus à gauche ... ou l'incite à dépasser par la droite !

Garder ses distances :

Enfin, gare au rétrécissement des distances de sécurité, notamment par temps de pluie ou de brouillard, quand la visibilité est mauvaise. Sur autoroute, il faut conserver la longueur de deux bandes latérales avec la voiture qui précède. Sur route, faute de marquage, l'écart doit être de deux secondes (le temps de prononcer « une seconde, deux secondes ») et de trois secondes si nous suivons un véhicule opaque, camion ou camionnette.

Le bon copilote :

Le passager aussi à ses vilaines manies ! la plus dangereuse est de reculer son siège à fond pour poser ses pieds sur la planche de bord. Graves blessures assurées en cas de déploiement de l'airbag. Autre habitude agaçante : celle de placer des objets sur la planche de bord. Au premier virage à droite, le tout file à gauche et tombe sur le conducteur. Enfin, le passager doit demander au conducteur s'il peut manipuler l'autoradio si celui-ci est à la hauteur du levier de vitesses, ou se pencher vers la boîte à gants, ce qui occulte le rétroviseur droit !

Source : notre temps janvier 2015

**Etre accompagné au quotidien :**

C'est un coup de pouce appréciable. Les caisses de retraite complémentaire Arrco et Agirc soutiennent les retraités du secteur privé dans leur quotidien. Elles proposent ainsi de les accompagner pour faire des courses, aller à un rendez-vous médical ou visiter des proches. La prestation « sortir plus » s'adresse aux personnes isolées de plus de 80 ans. Ce service est financé au moyen de trois chèques Cesu d'un montant de 150 € chacun, fournis par les caisses, moyennant la participation des bénéficiaires (de 15 € à 30 € par chèque). Renseignements : 0810 360 560.

Source : notre temps janvier 2015

**Miels :**

Surmortalité des abeilles. En l'espace de deux décennies, la production de miel en France n'a cessé de décliner pour atteindre 15 000 tonnes l'an dernier, contre 32 000 à 33 000 tonnes il y a dix ans « c'est la récolte la plus faible jamais connue ». La surmortalité avoisine aujourd'hui 30 % en moyenne par an (au lieu de 5 % en temps « normal »). Autrement dit, une ruche sur trois disparaît chaque année. Une hécatombe due à plusieurs facteurs : prédateurs invasifs comme le frelon asiatique ou le varroa, divers pathogènes, agriculture intensive ... Depuis des années, les apiculteurs pointent du doigt les effets délétères des insecticides neurotoxiques systémiques. Pour pallier le déficit de la production française, près des deux tiers du miel que nous consommons viennent de l'étranger. Essentiellement d'Asie, en

particulier de Chine, premier producteur mondial, ou du Vietnam, des pays peu regardants sur les contrôles qualité.

On reconnaît les produits de la mondialisation par la mention « mélanges de miels originaires de la CE » et « non originaires de la CE » sur l'étiquette.

Source : Que choisir n° 528



Vos démarches en ligne :

Pour éviter les longues files d'attente, il existe de nombreux services d'information et de déclaration sur internet. Qui fait quoi ?

Les services publics :

Sur les sites officiels : mon.service-public.fr et service-public.fr, on trouve pléthore de démarches à effectuer chez soi : renouvellement de son passeport, inscription sur les listes électorales, changement d'adresse, obtention d'un acte d'état civil, création d'une association ... En pratique, de nombreux modèles de lettres sont disponibles, pour résilier son abonnement téléphonique par exemple, ou réclamer une nouvelle livraison en cas de colis abîmé. Le dossier de demande d'admission en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) est directement téléchargeable sur le site service-public.fr (formulaire Cerfa n° 14732*01).

Pour simplifier vos démarches, vous avez également la possibilité de déclarer un décès. Ainsi, l'information sera transmise directement, et en une seule fois, à différents organismes de protection sociale auxquels le défunt était affilié, comme sa caisse de retraite par exemple.

Certaines formalités peuvent être commencées en ligne, mais il faudra vous rendre dans l'administration concernée pour les finaliser (carte d'identité, etc ...)

La santé :

Le site de référence ameli.fr permet notamment de suivre le remboursement en ligne de ses frais de santé. En cas de perte ou de vol de votre carte Vitale, vous pourrez faire votre demande de renouvellement directement sur le site.

Les démarches fiscales et sociales :

Sur impots.gouv.fr, vous pouvez régler vos impôts sur le revenu et vos impôts locaux.

Il n'est plus nécessaire d'aller à la banque pour commander un chéquier emploi-service. Sur le site cesu-urssaf.fr, vous pouvez ouvrir un compte employeur auprès du Centre national du chèque emploi service.

.....



Source : février 2015 – les nouvelles de l'Ircantec

L'Espérance de vie augmente :

Selon une étude publiée dans la revue médicale britannique The Lancet, la durée de vie des hommes et des femmes s'est allongée respectivement de 5.8 et 6.6 ans. L'étude a été réalisée à partir de données statistiques fournies par 188 pays. Selon les chercheurs, cette progression s'expliquerait par la baisse des décès dus aux cancers et aux maladies cardiovasculaires dans les pays développés et le recul de la mortalité infantile dans les pays en voie de développement.

Source : le fil des ans n° 236 mars-avril 2015



Lyon – Tunnel de Fourvière : un an de travaux

Le tunnel autoroutier situé sur l'A6 à Lyon fait l'objet de travaux de mise en sécurité obligatoires jusqu'en octobre 2015. Au programme : réfection des chaussées, création d'un réseau d'assainissement et travaux visant à améliorer l'évacuation des usagers et la détection d'un départ de feu. Une enveloppe de 38 millions d'euros est prévue à cet effet.

Source : le fil des ans n° 236 mars-avril 2015



Un vestige antique reprend vie

C'était l'un des plus grands centres de pèlerinage de la Gaule antique. Situé au sommet du puy de Dôme, le Temple de Mercure vient de retrouver sa splendeur. Afin de reproduire le plus fidèlement possible l'aspect originel de l'édifice, les compagnons ont pris comme modèle les éléments présents sur le site. Au total, c'est 720 m³ de pierres qui ont été posées selon les plans archéologiques. Pour les soulever, c'est la technique de levage de l'Antiquité, la « louve » mais en plus moderne qui a été utilisée. Un travail de Titan ou plutôt de Romains pour voyager dans le temps.

Source : le fil des ans n° 236 mars-avril 2015

Rions un peu

Prière des sexagénaires.

Notre kiné qui êtes osseux,

Que nos articulations soient certifiées,

Que notre squelette tienne,

Que nos os emboîtés soient fermes

Sur la terre comme ossuaire.

Donnez-nous aujourd'hui nos massages quotidiens.

Pardonnez-nous nos exigences

Comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont chiropractés.

Ne nous laissez pas succomber à la décalcification,

Mais délivrez-nous du mal de dos,

Maintenant et Alzheimer de notre mort.

Abdomen