



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° 30 – Juin 2016

Sommaire

- 1 – ARAL et vous
- 2 – Escapades en Toscane
- 3 – Visite : Grotte Chauvet
- 4 – Séjour 2017
- 5 – Disparition
- 6 – Quelques infos

- Pesticides
- Prix des lunettes
- Pastille écologique
- Charente-Maritime
- Dormir : c'est bon pour la santé
- Transformer son logement
- Un permis de conduire pour la vie
- Les mains de maman

1 – ARAL ET VOUS

Le printemps s'est installé très timidement, mais nous pensons déjà aux vacances estivales et aux belles journées ensoleillées qui vont nous permettre de profiter des joies de plein air et des activités à l'extérieur.

Que cette prochaine saison soit pour vous et votre famille des moments privilégiés de partage et de rassemblement familial.

Les relations sont indispensables pour permettre de redonner la vie surtout après des situations les plus douloureuses. Parfois il est indispensable de prendre du recul pour supporter et aborder aux mieux les moments pénibles. Car la vie, malgré ses difficultés mérite d'être vécue.

Les années passent vite, et parfois trop vite, alors profitons pleinement de ces instants avec toute la sérénité que l'on acquiert avec l'âge. L'avenir est à l'optimisme !

2 – ESCAPADE EN TOSCANE

Nous étions 50 pour le séjour en Toscane. Ces villes magnifiques comme Sienne, Florence et Pise mais aussi l'île d'Elbe (Corse en miniature). Ce séjour s'est déroulé avec temps très agréable, ou le parapluie a été absent pendant toute la durée de ce voyage. L'Italie n'a pas fini de nous étonner, pour preuve nous le sommes après chaque voyage. Tous sont revenus avec des souvenirs plein la tête et de nombreuses photos que vous pouvez découvrir sur le site de l'ARAL. N'hésitez pas à aller le consulter, les photographes « Araliens » présents lors de ce séjour ont la gentillesse de transmettre leurs photos pour que nous puissions en profiter. Merci à eux.

Cette escapade amicale en Toscane a été axée sur des moments de convivialité et de se retrouver pour certains (parfois une fois par an). Un compte rendu a été rédigé, et ceux qui le souhaitent peuvent en demander une copie.

3 – VISITE DE LA GROTTA CHAUVET LE 20 OCTOBRE 2016

Comme déjà évoqué, les membres de l'ARAL vous proposent une sortie qui a été retenue par les adhérents lors de notre dernière AGLe :

-la visite de la Grotte CHAUVET le 20/10/16 dont le descriptif est joint à ce document.

Pour info : la visite prévue de la ville d'Annecy a été annulée en raison des délais de réservation trop réduits.

4 – SEJOUR 2017

Déjà mentionné sur le dernier bulletin, la sortie 2017 se déroulera au Portugal.

Le Portugal est une terre océanique étonnante de diversité avec une vaste bande côtière aux plages bordées de falaises, un héritage culturel et historique important. Le Portugal est aussi un pays riche en traditions.

Nous vous adresserons prochainement le programme et le bulletin de réservation de ce séjour. Ce voyage se fera pour la première fois en avion, en raison de la distance trop importante, qui nous réduirait le temps de visite sur place.

De plus, il vous sera possible de régler ce voyage en 5 fois au lieu de 4 comme les précédents séjours.

Nous espérons que vous serez nombreux à participer à ce séjour.

5 – DISPARITION

Triste nouvelle, nous venons d'apprendre le décès de Pierre TRAUTMANN, ancien comptable de l'APAVE à Tassin et responsable des payes au sein de la DRH avant son départ à la retraite. Il est décédé le 17 Avril 2016. Nous adressons nos sincères condoléances à ses proches.

6 – CONCLUSIONS

Bonnes vacances à tous et au plaisir de vous retrouver à l'automne, soit par l'intermédiaire du bulletin ou lors de la visite de la Grotte Chauvet en octobre prochain.

Les membres du Conseil d'Administration

6 – QUELQUES INFOS

1/ Pesticides : l'Europe intraitable sur les agrumes traités



Depuis 2011, dans le cadre de sa législation sur les additifs alimentaires, le droit de l'Union européenne stipule que sur les colis d'agrumes les plus courants – soit les oranges, citrons et mandarines mais pas les citrons verts, pomelos et pamplemousses – doivent être mentionnés obligatoirement les agents conservateurs et les autres substances chimiques utilisés en traitement post-récolte.

L'Espagne, principale exportatrice d'oranges en Europe, conteste cette disposition et dépose à répétition des recours en justice pour la faire annuler. La Cour de justice européenne maintient fermement sa position au motif que l'étiquetage est nécessaire pour assurer une protection adéquate des consommateurs.

La Cour rappelle notamment que les limites maximales applicables aux résidus de 2-Phenylphenol, un fongicide agricole, sont fixées à un niveau 50 fois plus élevé pour les agrumes que pour d'autres fruits. Utilisé pour cirer les agrumes, ce pesticide autorisé en Espagne mais pas en France est susceptible de provoquer des irritations cutanées et oculaires

Source : Que Choisir

2/ Un observatoire pour scruter le prix des lunettes

Un observatoire des prix et de la prise en charge en optique médicale a été créé par le gouvernement pour mieux encadrer le montant des lunettes.

Sa mission : analyser les prix de vente, les caractéristiques et la qualité des équipements d'optique, et leur niveau de couverture par les contrats de complémentaire santé.

Aujourd'hui, s'équiper coûte cher : il faut compter en moyenne 316 € pour une monture avec des verres simples et 615 € pour des verres progressifs, selon l'Assurance maladie.

Source : Arrêté du 18 février 2016 (JO du 5 mars 2016)

3/ Se procurer sa pastille écologique pour les véhicules

Dans le courant de l'année 2016, des pastilles de couleur, collées sur le pare-brise de la voiture, permettront d'identifier les véhicules les moins polluants.

La couleur de la pastille, appelée aussi certificat qualité de l'air (crit'air) dépend du type de motorisation et de l'âge du véhicule. Les véhicules électriques et à hydrogène obtiendront une pastille verte, alors que les autres – des moins polluants aux plus polluants - obtiendront une pastille violette, jaune ou orange, marquée respectivement du chiffre 1, 2 ou 3.

L'obtention de la pastille est gratuite les six premiers mois de sa mise en place (environ 5 €, ensuite). Une fois acquise la pastille sera valable plusieurs années.

Bien que non obligatoire, cette pastille permettra, en fonction de la couleur obtenue et des règles prises par les maires :

- De rouler dans les zones de circulation restreinte
- D'obtenir des conditions de circulation privilégiée
- De bénéficier des modalités de stationnement favorables.

DATE DE PREMIERE IMMATRICULATION DU VEHICULE			
VOITURES PARTICULIERES			
			
Toutes les voitures particulières « zéro émission moteur » : 100 % électrique et hydrogène	Essence et autres EURO 5 et 6 A partir du 1^{er} janvier 2011	Essence et autres EURO 4 Entre le 1^{er} janvier 2006 et le 31 décembre 2010 inclus ----- Diesel EURO 5 et 6 A partir du 1^{er} janvier 2011	Essence et autres EURO 2 et 3 Entre le 1^{er} janvier 1997 et le 31 décembre 2005 inclus ----- Diesel EURO 4 Entre le 1^{er} janvier 2006 et le 31 décembre 2010 inclus
6 % du parc automobile		23 % du parc automobile	40 % du parc automobile

© Ministère de l'Ecologie, du Développement durable et de l'Energie

4/ La Charente-Maritime, destination touristique préférée des Français après Paris

C'est une première pour le département du centre-ouest de la France, qui a enregistré 34 millions de nuitées en 2015, soit 3% du marché en volume. La Charente-Maritime n'a pas lésiné sur les moyens pour attirer les touristes ces dernières années.

En 2015, la Charente-Maritime est devenue la première «destination préférée des Français», hors Paris, selon une étude annuelle réalisée par TNS Sofres. Le département du centre-ouest de la France grimpe sur la première marche du podium avec 34 millions de nuitées enregistrées (hôtellerie, campings, gîtes, etc...), et détient ainsi 3% du marché en volume de nuitées. C'est 0,1% de plus qu'en 2014. Elle devance l'Hérault, le Var, la Vendée et le Finistère.



La Charente-Maritime n'a pas lésiné sur les moyens en matière de tourisme ces dernières années pour attirer une clientèle toujours plus nombreuse. Ce qui lui a permis de passer de la quatrième place en 2008 à la première place en 2015. Le département est ainsi premier en termes d'équipements pour la remise en forme par l'eau avec six centres de thalassothérapie et trois stations thermales. Il détient aussi le plus grand nombre de sites labellisés Tourisme et handicap (324) et affiche le plus haut chiffre d'affaires généré par l'e-commerce. Enfin, la Charente-Maritime est le deuxième département pour le nombre de vélo routes et le troisième en nombre de fans sur le réseau social Face book.

Le Président de Charente-Maritime Tourisme, pointe notamment l'effet bénéfique de la présence de l'Hermione à Rochefort depuis août 2015. Celle-ci aurait «dynamisé» l'image du département. Le département ne compte pas pour autant se reposer sur ses lauriers et entend bien poursuivre sa politique en matière de tourisme : «Pour conserver ce classement en 2016, nous allons devoir accentuer encore tous les vecteurs qui marchent bien, les véloroutes, le tourisme vert avec le marais poitevin ou encore la silver économie ». La saison 2015 s'est soldée par «plus de 600.000 lits touristiques, plus de 1,6 milliard d'euros de retombées économiques et 23.000 emplois en saison». De l'Hermione au Fort Boyard, en passant par la Corderie Royale ou les Tours de La Rochelle, la Charente-Maritime jouit d'un patrimoine historique et culturel riche qui, conjugué aux efforts entrepris pour la politique touristique, devrait encore attirer les visiteurs ces prochaines années.

5/ Dormir, c'est bon pour la santé

Manque d'élasticité de la peau, augmentation des rides et rougeurs ... selon une étude faite au Royaume-Uni, la peau de notre visage réagirait différemment selon notre nombre d'heures de sommeil. Entre une nuit de six heures une de huit, il y aurait une grande différence.

Après la première, les chercheurs ont constaté, chez les femmes, une augmentation des rides et des imperfections de 45 % et des boutons de 13 %. Chez certaines, ils ont même constaté l'apparition de 127 % de boutons en plus et de 68 % de rougeurs !!.

Source : Le fil des ans 243 mai / juin 2016

6 – Anticiper « c’est le mot d’ordre pour profiter le plus longtemps possible de son logement : rampe d’accès, douche à l’italienne, Sont les alliés du bien vieillir ».

Chaque année, 450 000 personnes de plus de 65 ans sont victimes d’accident, le plus souvent à leur domicile, selon une étude menée en 2015 par l’Agence Nationale de l’Habitat.

Pour transformer un logement, en particulier la salle de bains, des aides financières sont possibles. Par ailleurs, quelques adaptations suffisent, faire attention aux sols en les débarrassant de tout obstacle (fixer les tapis, fixer les fils électriques au mur ou les mettre dans un range-fil, éviter les rallonges électriques) installer des veilleuses pour éviter des zones d’ombre, etc

- Pour les plus de 60 ans, les Conseils généraux proposent des aides à l’amélioration du logement.
- L’Agence nationale de l’habitat accorde des subventions aux propriétaires de logement pour la réhabilitation et l’amélioration des résidences principales âgées de plus de 15 ans.
- La caisse nationale d’assurance vieillesse propose une subvention en fonction des revenus.
- Votre Caisse d’allocations familiales peut vous accorder un prêt pour effectuer des travaux d’aménagement.
- Un crédit d’impôt peut être accordé pour des dépenses liées à l’installation et au remplacement d’équipements dédiés aux personnes âgées ou handicapées.
- Les caisses de retraite proposent également des aides financières.

Source : Le fil des ans 243 mai / juin 2016

7/ Un permis de conduire pour la vie : une spécificité française

L’idée revient régulièrement de soumettre les seniors à un examen médical conditionnant la détention du permis de conduire. Un dispositif qui ne convainc l’association de la Prévention routière « pourquoi cela ne toucherait-il que les seniors, une population qui est loin d’être la plus accidentée ? Et puis, il est difficile de juger si une personne peut être dangereuse au volant. Cela pousserait les médecins à retirer beaucoup de permis pour un gain de vies finalement peu important. En revanche, cela renforcerait l’isolement de nombreuses personnes âgées ». L’arrêt de la conduite chez les personnes âgées peut entraîner des répercussions négatives sur la santé physique et psychique. La réduction des relations sociales, en particulier, favorise l’apparition de symptômes dépressifs et l’altération de fonctions cognitives. Conclusion : la mobilité, l’autonomie et le bien-être vont de pair !!

En Europe, seule la France, l’Allemagne et la Pologne proposent une validité permanente du permis. Au Portugal et en Italie, les conducteurs doivent passer une visite médicale à partir de 50 ans. Aux Pays-Bas, au Danemark ou en Irlande, celle-ci est obligatoire à 70 ans pour valider son permis.

Source : Le fil des ans 243 mai / juin 2016

Un beau poème « Les mains de maman »...

Ma mère, 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 allait bien.

Elle leva la tête et me sourit. «oui je vais 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 ; à 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, les fixai, les retournai, et 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 me dire.

Mes mains, maintenant ridées, desséchées et affaiblies, ont été les outils toujours utilisés pour étreindre la vie.

Enfant, elles m'ont permis de m'agripper et d'éviter de tomber quand, d'abord je trottais, puis courais, sautais, jouais ...

Elles ont été de fidèles compagnes dans mes apprentissages : pour attacher mes souliers, me coiffer, me laver et tant d'autres choses ... à 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 maladroitement 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 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, mes 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 les témoins de mes états d'âme, de mes bonheurs et de mes malheurs ...

Pensive, je regardais ses mains et les miennes, et je ne les verrai plus jamais de la même façon !

C'est sûr, désormais, j'y ferai plus attention ... et j'observerai mieux celles des autres ...

Les mains sont tellement riches d'émotion !

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 de douceur dans mes 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 mains soit vraiment chaleureuse ... à la fois douce et ferme ... Une poignée de mains pour lui transmettre cette belle énergie « de la Vie » !
