



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° 51 – Novembre 2022

Diffusion : Adherents

1 - LE MOT DU PRESIDENT

Sommaire

1 - Le mot du président

2 - Assemblée Générale

3 - Les châteaux de la Loire

4 - Voyage Italie 2023

5 - Conclusions

6 - Divers :

Tout comme Apave change et évolue, l'ARAL aussi au fil des ans. Arrivée départ, l'association est bien vivante et s'enrichie au fil des ans.

Lina Morazzini a œuvré durant 12 ans comme présidente, avec sagesse et efficacité. Elle a décidé de passer la main, et de se concentrer à d'autres activités.

Le Conseil d'Administration (CA) m'a donc désigné comme président pour assurer la continuité et aller de l'avant.

Les projets ne manquent pas, les bonnes volontés aussi, reste à concrétiser et à mutualiser l'énergie de chacun.

Le Conseil d'Administration va œuvrer dans ce sens, mais les adhérents peuvent aussi, si l'envie et la disponibilité sont là, participer avec le CA à diverses actions collectives.

2023 arrive, avec les conséquences de la pandémie, du conflit en Ukraine, de l'inflation, Sachons rebondir et vaincre un pessimisme attendu. 2023 sera ce que l'on en fera, à chacun de s'impliquer avec optimisme.

Le (nouveau) président de l'ARAL Olivier KIEN

2 - ASSEMBLEE GÉNÉRALE

L'assemblée générale de notre association s'est déroulée à l'APAVESUD EUROPE à TASSIN le 20 septembre 2022, suivie comme à l'accoutumée d'un repas.

Cette AGle s'est terminée au restaurant d'application « au château de la Barge » 5 avenue Lucien Blanc à Grézieu la Varenne, (restaurant d'application) car valoriser le travail des jeunes est important dans ce monde en perpétuel mouvement.

Cette année 31 personnes étaient présentes à l'assemblée générale et 22 avaient donné leur pouvoir. La participation de 34 personnes au repas.

Nos statuts au sein du Conseil d'Administration prévoient 10 membres. Actuellement, nous sommes 9 suite au départ de Roger ROMERSA pour des raisons de santé.

En raison de la démission de trois membres au Conseil d'Administration (Josette Masson, Annie Aubeleau et Lina Morazzini), un appel à candidatures a été lancé pour réinté-

grer le CA. Cet appel a été mentionné sur la convocation de l'Assemblée Générale du 20/09/22, et on remercie les 3 candidats qui se sont présentés, à savoir :

Michel Faure, Christian Jacquemot et Olivier Kien.

Vous trouverez, ci-joint, le nouveau trombinoscope à la suite de la première réunion du bureau,

3 - LES CHÂTEAUX DE LA LOIRE

Pour ceux qui ont fait le Voyage du 5 au 7 septembre «Les châteaux de la Loire», nous espérons que vous avez bien reçu le compte rendu qui vous a été envoyé par mail le 16 décembre 2022.

La plupart des adhérents qui ont fait ce voyage étaient enchantés par leur séjour. Nous remercions Myriam pour le magnifique compte rendu qu'elle nous a rédigé.

4 - VOYAGE LES POUILLES EN ITALIE

Les participants inscrits au voyage :

à ce jour, nous sommes 42 inscrits, mais cette liste n'est pas définitive.

Il n'est pas trop tard pour vous inscrire. Mais il y a urgence. Nous vous invitons d'envoyer votre chèque de 230 € de frais d'inscriptions au voyage (pour les adhérents) ou 250 € pour les invités (si nous n'avons pas reçu les chèques, pas d'inscription).

Vous êtes inscrits, alors vérifiez la date de validation de votre carte d'identité (moins de 10 ans) et de bien penser à se procurer sur le site AMELI une carte européenne en cas de soins en Italie.

5 - CONCLUSIONS

Les membres du CA vont vous proposer différentes sorties tout au long de cette nouvelle année.

Nous espérons que ce bulletin vous apporte des informations souvent connues mais qui demandent parfois d'être rappelées.

Mais surtout n'hésitez pas à nous faire des commentaires ou à nous transmettre des informations pour les faire partager à tous nos adhérents.

Les membres du conseil d'administration de l'ARAL vous souhaitent de passer de bonnes fêtes de fin d'année.

Les membres du Conseil d'Administration





LISTE DES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION Octobre 2022

Trésorier



Francis PANTEL

Les Gêmeaux
13 chemin de Charrière Blanche
69130 ECULLY
04 78 33 01 00 / 06 72 77 57 25
pantel.francis@gmail.com

Administrateur



Michel FAURE

12 Rue Belvédère
69210 L'ARBRESLE
04 74 01 17 06/
michel.faure@delci.eu

Administrateur



Juliette ROGUES

29 Avenue du Mont Blanc
69140 RILLIEUX LA PAPE
04 78 88 71 81/06 81 42 48 70
Sans messagerie



PRESIDENT
Olivier KIEN

14 rue Vallon Torey 69160 Tassin la Demi Lune
04 78 34 83 14 / 06 95 30 05 40
olivier.kien@laposte.net



VICE - PRESIDENT
Christian JACQUEMOT

40 Rue Guilloux 69230 Saint-Genis-Laval
04 78 56 61 67 / 07 86 90 52 42
christian.jacquemot@wanadoo.fr



SECRETAIRE
Sylviane HUBER

20 chemin de l'Aigas 69160 TASSIN LA DEMI -LUNE
04 78 34 36 49 / 06 41 48 39 37
sylviane.huber@orange.fr

Pour nous suivre :

Le site internet :

<http://aral.delci.eu>

Pour les photos (a partir du site ou) :

<https://yrouillon.quickconnect.to/photo>

Identifiant : ARAL

Mot de passe : portugal

Trésorier Adjoint
vérificateur aux comptes



Daniel DUMAS

194 Chemin de la Madone
69280 MARCY L'ETOILE
04 78 87 15 96/06 61 47 97 39
dumasd@neuf.fr

Administrateur



Jacques FONDJA

10 av Charles de Gaulle
69800 SAINT PRIEST
04 78 00 20 43/06 82 24 95 95
jacques.fondja@laposte.net

Administrateur



Yves ROUILLON

4 allée des Genets
69340 FRANCHEVILLE
04 78 34 52 25/06 32 82 72 65
yves.rouillon@wanadoo.fr

6 - DIVERS



▪ **L'équipement obligatoire lorsque l'on circule à vélo**

Les problèmes de transport ont contraint certains d'entre vous à opter pour le vélo afin de vous déplacer. Que vous l'utilisiez en ville, peut-être quotidiennement pour vous rendre au travail, ou à la campagne, voici quelques recommandations et conseils pour vous assurer un parcours en toute sécurité.

Testez votre vélo en vérifiant l'état :

- des freins,
- de la sonnette,
- des éclairages,
- des pneus,
- pensez aussi à graisser la chaîne, et resserrer les vis et les écrous si nécessaire.

L'équipement obligatoire :

- un gilet rétro-réfléchissant certifié (même pour le passager) hors agglomération, de nuit et par visibilité insuffisante,
- un feu avant (jaune ou blanc) et arrière (rouge) en état de marche ,
- un siège enfant (jusqu'à 5 ans) doté de repose-pieds et de courroies d'attaches ,
- un avertisseur sonore ,
- des freins avant et arrière en état de marche ,
- des dispositifs rétro-réfléchissants sur les pédales ,
- des bandes latérales réfléchissantes sur les pneus ainsi qu'un écarteur de danger.

Ce qui est obligatoire pour les moins de 12 ans

- un casque homologué et attaché ,
- des feux avant et arrières en état de marche ,
- un dispositif de freinage sur chaque roue et un système réfléchissant ,
- le port d'un gilet rétro-réfléchissant quand la visibilité est insuffisante ,
- un système de signalisation sonore.

Si le port du casque n'est pas obligatoire pour les adultes, il est fortement conseillé. Vous pouvez également mettre des lunettes afin d'éviter les projections.

Où circuler ? :

Il est essentiel de respecter le code de la route. En vélo, vous êtes des usagers de la route fragiles. Empruntez les pistes cyclables, à défaut roulez à droite en maintenant un espace d'au moins un mètre entre le vélo et les autres véhicules ou le trottoir. Attention toutefois aux voitures garées dont les portières peuvent s'ouvrir brusquement !

Le code de la route est le même que pour les voitures alors ne brûlez pas les feux rouges, ne roulez pas sur les trottoirs, ne prenez pas de sens interdits.

- Pour votre sécurité, signalez toujours votre changement de file ou de direction.
- Ne roulez pas vite quand le trafic est dense, et ne pas zigzaguer pas pas entre les véhicules.
- Placez vous devant les véhicules aux intersections et cédez la priorité aux piétons.
- Ne roulez pas à deux de front mais en file indienne._

Le saviez-vous ?

Depuis le 1er juillet 2015, il est interdit aux conducteurs de porter à l'oreille tout dispositif susceptible d'émettre du son. Cette mesure s'applique à tous les usagers de la route circulant avec un volant (poids lourds, voiture) ou un guidon (moto, scooter, cyclomoteur et vélo).

L'interdiction ne concerne pas seulement la conversation téléphonique mais également la musique et la radio, dès lors qu'elles transitent par un dispositif en contact avec les oreilles.

Cette infraction est passible d'une contravention de 4e classe.

Contre les vols, marquez votre vélo !

Pensez toujours à attacher le cadre et la roue avant à un point fixe, même pour une courte durée, à l'aide d'un antivol solide en forme de U, qui est le plus efficace.

Le marquage de vélo est aussi un dispositif efficace pour le retrouver.

Muni d'une facture et une pièce d'identité, rendez-vous chez un opérateur agréé qui grave un numéro d'identification sur votre vélo. Vous enregistrez ensuite ce numéro dans la base de données en ligne bicycode.org.

En cas de vol, vous pourrez le signaler sur cette plateforme.

Le dispositif est aussi très utile lorsque vous achetez un vélo d'occasion. Vous pouvez vérifier sur cette plateforme s'il n'est pas volé.

Source : interieur.gouv.fr



▪ **La baguette de pain française inscrite au patrimoine immatériel de l'humanité par l'Unesco**

Les savoir-faire artisanaux et la culture de la baguette ont été distingués par l'organisation.

La baguette, emblème dans le monde de la vie quotidienne des Français, a été inscrite ce mercredi 30 novembre au patrimoine immatériel de l'humanité par l'Unesco.

Plus précisément, ce sont les savoir-faire artisanaux et la culture de la baguette qui ont été distingués par l'organisation, qui honore avant tout des traditions à sauvegarder plus que les produits eux-mêmes.

TAXE FONCIÈRE Qui y échappe cette année ?



Certains propriétaires de biens immobiliers sont exonérés totalement ou partiellement de cet impôt local. Voici les principaux profils concernés.

Propriétaires âgés ou handicapés de condition modeste

Sont exonérés totalement :

- Les titulaires de l'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa) et de l'allocation supplémentaire d'invalidité (ASI);
- Les personnes âgées de plus de 75 ans au 1er janvier 2022 lorsque le montant de leur revenu fiscal de référence (RFR) de 2021 n'excède pas 11 276 € pour la première part de quotient familial, majorée de 3 011 € pour chaque demi-part supplémentaire;
- Les titulaires de l'allocation aux adultes handicapés (AAH) lorsque le montant de leur RFR de 2021 ne dépasse pas la même limite que ci-dessus.

Autre condition à respecter :

ces propriétaires doivent vivre seuls, ou avec leur conjoint, ou avec des personnes à charge fiscalement, où titulaires de la même allocation, où ayant des revenus modestes.

Attention, l'exonération ne concerne pas la taxe d'enlèvement des ordures ménagères (TEOM).

Sont exonérées partiellement :

- Les personnes qui ont plus de 65 ans et moins de 75 ans .
- Au 1^{er} janvier 2022 et des ressources inférieures à 11 276 € pour la première part de quotient familial, majorée de 3 011€ pour chaque demi-part supplémentaire.
- Un dégrèvement de 100 euros leur est appliqué d'office.

Propriétaires d'un logement récent

Les personnes qui viennent de faire construire leur résidence principale ou secondaire sont exonérées de la taxe foncière pendant deux ans à condition de déposer une déclaration auprès de leur centre des impôts dans les 90 jours suivant la fin des travaux.

Attention, la TEOM reste due.

À noter : la commune et/ou l'intercommunalité peut décider de supprimer cette exonération pour tous les logements ou de la limiter à ceux financés au moyen de prêts aidés.

L'exonération s'applique en cas d'hébergement en Ehpad

Les propriétaires âgés ou handicapés sont exonérés totalement ou partiellement pour leur habitation principale même lorsqu'ils sont hébergés durablement dans une maison de retraite ou un établissement de soins de longue durée, à condition que leur résidence principale ne soit pas occupée.

Source : Octobre 2022 * MERCI POUR L'INFO

Nos cinq conseils pour choisir le bon Ehpad

Le moment est souvent délicat, douloureux même, pour le futur résident comme pour ses proches. Voici les outils pour se poser les questions nécessaires, aborder ces instants aussi sereinement que possible, et faire le meilleur choix.

Par Henri Rouillier de l'OBS · Publié le 4 novembre 2022

L'entrée dans un établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) est souvent un moment de tension. A cause d'une perte d'autonomie, on laisse derrière soi une maison ou un appartement dans lequel on a des souvenirs, des repères et des habitudes prises de longue date, et, parfois même, un conjoint. Le tout pour emménager dans un lieu de vie en collectivité où les soins nécessaires seront plus faciles à recevoir.

Cette période de transition peut être angoissante pour le futur résident et pour ses proches, également, qui se trouvent parfois confrontés à la dégradation brutale de son état de santé. Sans parler de la culpabilité ressentie par de nombreuses familles, au moment de constater leur fatigue ou leur impuissance à pouvoir subvenir aux besoins d'un père, d'une mère, d'un frère ou d'une sœur. Pour autant, il existe des ressources qui vous permettront d'apaiser cette tension et de vous assurer de faire le bon choix pour votre parent. Ce sont de ces outils dont nous allons parler ici.

1. Résidence autonomie, services, Ehpad : choisir la bonne structure

D'abord, il est important de choisir une structure adaptée à votre proche, qui peut ne plus vouloir vivre à son domicile sans pour autant avoir besoin de soins médicaux quotidiens. A ce titre, il existe des résidences autonomie, dont la vocation est sociale et le coût du logement, modéré. Gérées le plus souvent par des centres communaux d'action sociale (CCAS) ou des associations, elles sont construites en centre-ville, à proximité des commerces et des transports, et s'adressent à des personnes âgées qui n'ont plus envie de vivre chez elles parce qu'elles se sentent seules et isolées, ou qui n'ont plus les moyens financiers de rester chez elles. Certains services y sont parfois fournis en collectivité, comme la restauration ou l'aide au ménage.

Les résidences services, de leur côté, fonctionnent sur le même principe mais elles sont gérées par des structures privées, commerciales ou associatives. On y trouve des solutions de gardiennage, de conciergerie, de restauration ou de maintien à domicile, moyennant le prix d'un forfait. Il faut néanmoins faire preuve de réalisme, ces solutions ne conviendront pas forcément à long terme pour un proche dont l'état de santé évolue rapidement. Il faudra peut-être alors privilégier dès le départ un Ehpad, capable d'accueillir des personnes dépendantes afin d'éviter une succession de déménagements.

2. Sonder les envies, visiter des établissements : anticiper autant que possible

Parce que le vieillissement et la fin de vie sont des sujets souvent difficiles à aborder, il faut rappeler que l'entrée en Ehpad est quelque chose que l'on peut préparer. En questionnant son proche, en sondant ses envies, ses craintes à l'égard de l'évolution de son état de santé, son éventuelle lassitude à entretenir son logement, à se faire à manger. Cela n'engage à rien, mais permet d'envisager ensemble cette option et de dédramatiser le moment venu.

Comment prépare-t-on concrètement une entrée en Ehpad ? D'abord en associant son proche aux visites d'établissement. L'occasion de rencontrer l'équipe d'encadrement, les soignants, de jauger la qualité des lieux de vie, l'aménagement des chambres ou encore les conditions de travail du personnel. Une forte odeur d'urine dans les couloirs et l'on peut douter qu'il y ait suffisamment de

personnes pour changer les résidents régulièrement. Des ascenseurs en panne et c'est la garantie que les résidents, même les moins fragiles, auront du mal à quitter leurs chambres à cause des escaliers. Visiter les lieux, c'est les rendre familiers. Vous pouvez venir plusieurs fois. Vous pouvez aussi tester la prestation grâce au dispositif de séjour temporaire. Conçu pour permettre aux aidants familiaux de se reposer, ce moment peut servir de première étape avant une entrée définitive en maison de retraite.

Quand cette entrée est anticipée, discutée voire débattue avec la personne concernée, les bénéfices sont immédiats, explique le Centre de Recherche pour l'Etude et l'Observation des Conditions de vie (Credoc), dans un rapport commandé par le think tank Terra Nova, AG2R La Mondiale et la Banque des territoires, en 2018 : *« Lorsque l'arrivée en établissement s'est faite de manière discutée, 78 % des proches considèrent que les premiers mois se sont plutôt bien, voire très bien passés. Dans l'hypothèse où l'accueil s'est fait à l'issue d'un processus contraint, 58 % des proches font le constat de premiers mois difficiles pour la personne âgée. »*

Ensuite, choisissez un établissement dans lequel il sera facile de vous rendre. Vous irez voir votre proche régulièrement, personne n'en doute, néanmoins l'entrée en Ehpad est un moment qui peut être déstabilisant et le risque de dépression s'accroît chez les gens pour qui elle survient en urgence. Tous les soutiens sont bons à prendre. Il s'agit aussi dans la mesure du possible de faire perdre le moins de repères possible à la personne âgée. Rappelons-le, les Ehpad sont des lieux de vie et, selon le niveau de dépendance de chacun, certains résidents sont tout à fait capables de sortir de l'établissement pour aller au café, faire une course ou se promener en ville. C'est d'autant plus facile si l'environnement leur est déjà familier.

3. Public, associatif ou commercial : poser les bonnes questions

On peut aussi s'informer sur le statut administratif de l'établissement en question. En France, il existe trois types d'Ehpad : les Ehpad publics (qui sont principalement rattachés à des hôpitaux ou à des collectivités locales), les Ehpad privés à but non lucratif (qui sont financés par des associations, des mutuelles ou des caisses de retraite) et les Ehpad privés commerciaux, qui appartiennent à des groupes privés et dont le coût peut vite grimper. En fonction de ce statut, plusieurs données diffèrent. A commencer par le fameux taux d'encadrement – le nombre d'équivalents temps plein (ETP) pour 100 résidents – grâce auquel on peut se faire une idée du nombre de personnes qui travaillent dans l'établissement, et donc du temps quotidien qui pourra être consacré à votre proche. D'après un rapport de la Direction de la Recherche, des Etudes, de l'Evaluation et des Statistiques (Drees) paru en 2020, il est en moyenne de 57 dans les établissements privés commerciaux, de 60 dans les Ehpad privés à but non lucratif, et de 66 dans les Ehpad publics hospitaliers.

A ce titre, n'hésitez pas à interroger le directeur de l'établissement sur le nombre d'infirmières présentes la nuit ou sur ses propres heures de présence dans l'Ehpad. Interrogez-le sur les animations qu'il propose, sur l'ouverture de l'établissement vers l'extérieur. Comme à Roubaix, par exemple, il existe des Ehpad mitoyens à des crèches : les enfants y viennent souvent déjeuner, et les résidents volontaires peuvent venir discuter avec eux, jouer, leur lire des histoires.

4. Coût et aides sociales : faire ses calculs

Il faut aussi parler du coût, qui peut varier selon la situation financière de votre proche. En 2019, les frais de séjour s'élevaient en moyenne à 2 385 euros par mois, d'après un autre rapport de la Drees publié en juillet 2022. Le reste à charge, lui, était de 1 957 euros par mois. Comment expliquer cette différence ? Grâce à plusieurs dispositifs d'aides sociales auxquels on ne pense pas spontanément. A commencer par l'aide sociale à l'hébergement (ASH), versée par le département, qui est pondérée en fonction des ressources de la personne âgée (hors pensions liées à la retraite du combattant ou aux distinctions comme la Légion d'honneur), de celles de son conjoint et de ses obligés alimentaires (les enfants, petits-enfants, gendres et belles-filles).

Pour la demander, il faut retirer un dossier en mairie ou au centre communal d'action sociale (CCAS) de la commune où la personne réside. Ensuite, certaines personnes âgées dépendantes sont éligibles à l'allocation personnalisée d'autonomie (APA). Cette somme, versée elle aussi par le département, permet de compenser tout ou partie des dépenses liées à la dépendance de votre proche au sein de l'établissement. Ce dernier se chargera alors d'évaluer son degré de perte d'autonomie, qui sera pris en compte dans le calcul de cette allocation.

5. Places disponibles, listes d'attente : s'y retrouver dans la masse d'informations

Si vous vous sentez perdus parmi tous ces acronymes et que vous ne savez pas où chercher l'Ehpad qui conviendrait le mieux, l'Etat a mis en place un [portail national d'informations pour les personnes âgées et leurs proches](#), accessible en ligne, sur lequel vous trouverez notamment un annuaire, un comparateur d'Ehpad, un simulateur de reste à charge. Privilégiez cet outil à d'autres, souvent mis à votre disposition par des organismes privés, qui promettent en échange de vos données personnelles de vous trouver une place rapidement : l'idée est de pouvoir vous arroser de publicité et, éventuellement, de revendre vos coordonnées à des tiers.

Ce qu'il faut enfin garder à l'esprit, c'est qu'en fonction de la zone géographique dans laquelle vous vous trouvez, le nombre de places disponibles peut varier du simple au quadruple, rappelle l'UFC-Que Choisir dans une [enquête publiée en mai 2022](#) : « Sur l'ensemble du territoire national, le nombre moyen de places est de 102 pour 1 000 habitants de plus de 75 ans, ce chiffre atteint 169 en Lozère et tombe à 41 à Paris. »

Avec toutes ces informations en poche, vous êtes maintenant parés pour affronter ce qui sera peut-être votre plus grand ennemi : les listes d'attente. Pour les éviter, n'hésitez pas à discuter avec votre proche et à prendre contact avec les Ehpad près de chez vous en amont. Si une place se libère, vous serez plus à même de prendre la bonne décision au bon moment.

Retrouvez noter classement des 300 meilleurs Ehpad de France ici :

<https://www.nouvelobs.com/societe/20221103.OBS65450/le-classement-des-300-meilleures-maisons-de-retraite-de-france-comment-nous-avons-procede.html>

■ ALIMENTATION



Du faux foie gras bientôt sur nos tables ?

Pas de gavage pour que ce foie développe toutes ses saveurs.

Sur le marché en plein essor de la viande artificielle, Gourmey s'est spécialisée sur le haut de gamme des aliments de synthèse créés à partir de cellules animales cultivées en laboratoire. Avec les 48 millions d'euros qu'elle vient de lever, la start-up compte établir une usine de 4300 m² dans la région parisienne. En attendant une future autorisation de commercialisation en France.

Source O1 NET N° 986 du 16 au 29.11.2022 –

Et bonne fête de fin d'année!

Et pour conclure :

TEXTE RÉCONFORTANT DE FÉLIX LECLERC

VEILLIR EN BEAUTÉ ET EN SAGESSE

“Vieillir en beauté, c’est vieillir avec son cœur,
Sans remords, sans regret, sans regarder l'heure.
Aller de l’avant, arrêter d’avoir peur,
Car à chaque âge se rattache un bonheur.

Vieillir en beauté, c’est vieillir avec son corps,
Le garder sain en dedans, beau en dehors.
Ne jamais abdiquer devant un effort.
L’âge n’a rien à voir avec la mort.

Vieillir en beauté, c’est donner un coup de pouce!
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,
Qui ne croient plus que la vie peut être douce
Et qu’il y a toujours quelqu’un à la rescousse.

Vieillir en beauté, c’est vieillir positivement.
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.
Être fier d’avoir les cheveux blancs,
Car pour être heureux, on a encore le temps.

Vieillir en beauté, c’est vieillir avec amour,
Savoir donner sans rien attendre en retour,
Car où que l’on soit, à l’aube du jour,
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.

Vieillir en beauté, c’est vieillir avec espoir,
Être content de soi en se couchant le soir.
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,
Se dire qu’au fond, ce n’est qu’un au revoir!

Ne regrette pas de vieillir.
C'est un privilège refusé à beaucoup!”



Bien à vous tous et bonnes fêtes de fin d’année.
