



FIL D'ARGENT N.28



Dessin de Marie Jeanne Chignoli

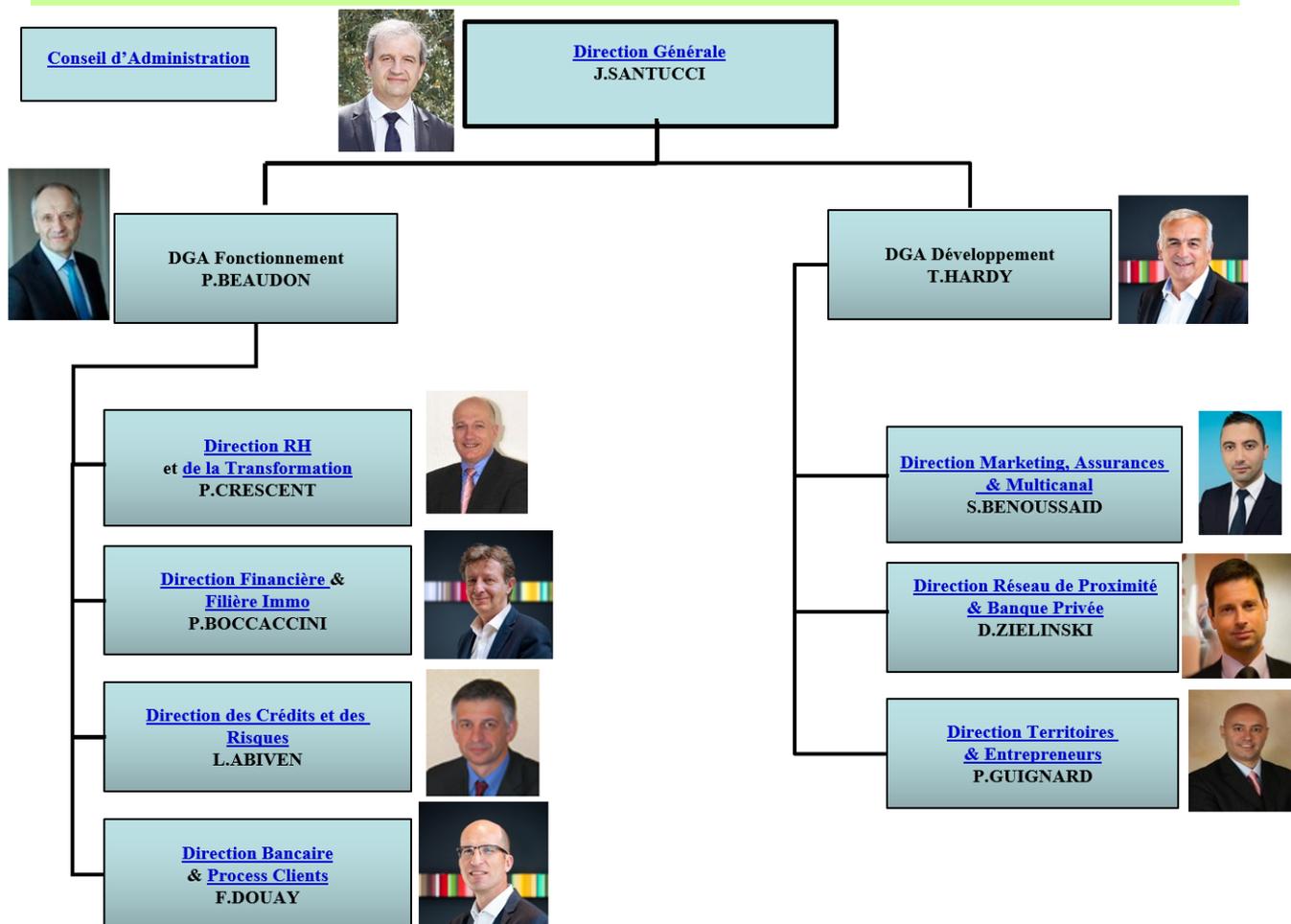
Conseil d'administration & ses experts	1
Organigramme du CA-PCA et le conseil d'administration	2-3
Rappel	4
Accès à Initiativ Retraite	5-7
Sorties avril / mai	8-17
Stage Découverte Golf	18
Bric à Brac	19
Covid 19	20
Sudoku	21-22
Sortie au théâtre	23-25
MSA : Décès d'un proche, quelques infos	26-29
Origine de l'expression : Peau des couilles	30
Courriels frauduleux	31-32
Annexes	
Résultats Sudoku	33-34

CONSEIL ADMINISTRATION ET DES EXPERTS

- | | |
|---|-------------------------|
| ✓ Président | RIPERT Alfred |
| ✓ Vice-Présidente 04 | GOMEZ Denise |
| ✓ Vice-Président 06 | BRELLE Jean-Louis |
| ✓ Trésorier | DOUAY Maurice |
| ✓ Trésorier Adjoint | PRADELLI André |
| ✓ Trésorier Adjoint | LEOUFFRE Claude |
| | |
| ✓ Secrétaire | MERLINO YBANEZ Jeannine |
| ✓ Secrétaire adjointe | GOMEZ Denise |
| ✓ Secrétaire adjointe | PLESTIN Danièle |
| | |
| ✓ Commission Communication | CHIGNOLI Marie Jeanne |
| | MILLOTTE Gérard |
| | |
| ✓ Commission Loisirs Sorties | Michel MEIFFREN |
| | Paul TOSCANO |
| | |
| ✓ Experts Retraite | FALUOMI Jacques |
| | TOMPS Claude |
| | |
| ✓ COLOMÈ Annick | |
| ✓ DRUDI Claudine | |
| ✓ MARTIN Philippe, administrateur stagiaire | |
| ✓ MIRANDE-COLLOMB Anne-Marie | |
| ✓ SAUVAIRE-JOURDAN Jacques | |
| ✓ HAMM Gilbert | |
| ✓ ROUX René | |
| ✓ VENTURELLI Irene | |

ORGANIGRAMME CA-PCA

Organigramme général Provence Côte d'Azur - 01 mars 2021



CONSEIL ADMINISTRATION – CA-PCA

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION : 18 MEMBRES



RAPPEL

Vous avez une adresse courriel et vous recevez ce Fil d'Argent au format "papier"

Quel dommage !

Pensez écologie et aussi aux collègues qui réalisent la mise sous pli des Bulletins.
Le moins il y en a à plier, le mieux ils se portent.

Pour communiquer votre adresse @mail, rien de plus simple, envoyer un message à

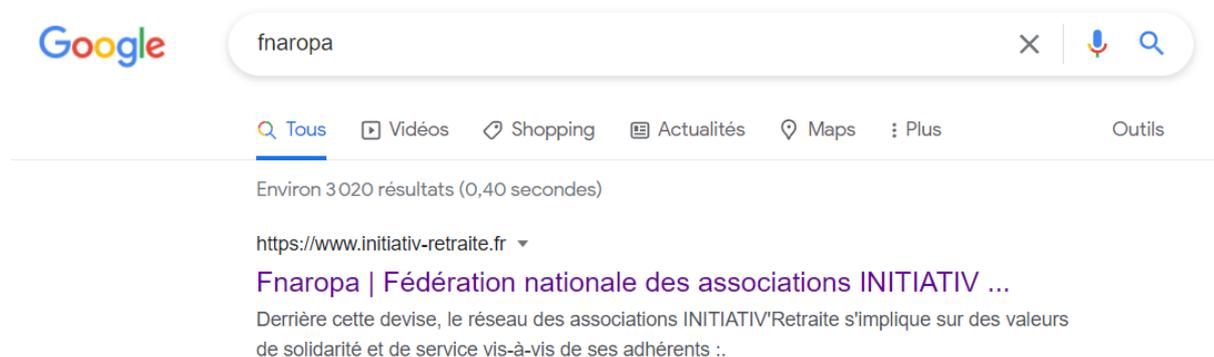
arcapca@free.fr

Par avance merci à tous ceux qui répondront à cet appel.

De Maurice Douay

ACCES INITIATIV' RETRAITE

Comment accéder au site INITIATIV'RETRAITE, pour visualiser les sorties & les voyages ARCAPCA 2022 ?



1- TAPER FNAROPA dans la barre GOOGLE et il vous apparaîtra le nom du nouveau site

A savoir :

[Fnaropa | Fédération nationale des associations INITIATIV ...](https://www.initiativ-retraite.fr)

<https://www.initiativ-retraite.fr>

-2 - Identifiez-vous avec votre NOM



TAPER VOTRE IDENTIFIANT

Votre NOM

Et

Mot de passe = votre propre mot de passe

Si vous ne le connaissez pas, le demander à ARCAPCA@free.fr

L'écran ci-dessous apparaîtra dans lequel , il vous suffit de cliquer sur la **ligne Sorties ARCAPCA en 2022**



-3- Affichage des sorties & voyages ARCAPCA

ECRAN DES SORTIES et VOYAGES

The screenshot shows the website interface for 'Amicale des Retraités du Crédit Agricole Provence Côte d'Azur'. The main navigation bar includes links for 'Qui sommes-nous?', 'Vos avantages', 'Notre réseau associatif', 'Mon espace adhérent', and a search bar. The page title is 'Sorties ARCAPCA en 2022'. The main content area lists several outings, including 'Causses et Cévennes (405 euros) en mai 2022' and 'Le golfe de Tigullio et les cinq Terres en Italie (septembre 2022)'. A red arrow points to the 'Sorties ARCAPCA en 2022' link in the left sidebar.

-4- Ne pas oublier de vous déconnecter en cliquant sur le lien

Bonne consultation !!!

de G MILLOTTE

SORTIES EN AVRIL ET MAI 2022

TABLEAU DES SORTIES SUIVI DES FICHES DETAILLEES

Date	Lieu	Programme sur la base de 40 participants
12 avril	Ballade en Lubéron	Arrivée à APT -visite guidée de l'usine de fruits confits avec dégustation déjeuner puis visite de l'abbaye de Sénanque puis retour en car
29 avril	les Baux de Provence	10h visite de la cathédrale d'images - venise la sérénissime- ses canaux 12h déjeuner 14h visite du château des Baux avec audioguide -puis retour en car
05 mai	Calisson & Rocher Mistral	08h30 départ pour Aix en Provence Viste guidée du Musée de Calisson et dégustation 11h00 Départ pour le Rocher Mistral pour une immersion provençale avec des spectacles grandioses et de l'artisanat
Mai	Causses et Cévennes	J1 Causse Méjean - ferme caussenarde J2 maison des vautours - gorges du Tarn avec descente du Tarn en barques J3 Aven Armand (grotte millénaire) - Mont Aigoual, sa station météorologique J4 caves de Roquefort - retour, ceci en pension complète Hôtel 2* + assurance
12 mai	au fil de la sorgue	9h30 Isle sur la Sorgue - Marché provençal le plus animé de la Provence - La Sorgue et ses canaux 12h déjeuner 14h Fontaine de Vaucluse dans un site verdoyant parsemé de grottes et de vallons retour en car
24 mai	Roussillon - les Bories - Gordes	9h30 Roussillon - usine Mathieu - sentier des ocres donnant un spectacle de couleurs 12h déjeuner à Gordes 14h30 les Bories - visite guidé puis retour en car

Vous pouvez retrouver les fiches des sorties et des voyages de l'ARCAPCA 2022 en vous connectant sur le site d'INITIATIV RETRAITE (FNAROPA)

De plus, un tableau récapitulatif des sorties / voyages comporte une colonne « Nombre de préinscrits » qui est actualisée chaque week-end et à la réception d'une demande.

<https://www.initiativ-retraite.fr/amicale-des-retraites-du-credit-agricole-provence-cote-dazur-06-04-83/sorties-arcapca-en-2022>

Concernant le voyage Cévennes & Causses, la date n'a pas été communiquée par le voyageur.

Nous vous invitons à vous rendre sur le Site pour suivre les événements.

Quel que soit la sortie, le voyage, le nombre de participants **est au minimum de 40 personnes** (Adhérent(e)s & Invité(e)s).

Pour cette raison, avant de vous transmettre la fiche d'inscription, nous tenons à recueillir les préinscriptions des personnes intéressées.

Pour cela, il convient de

- de nous transmettre à ARCAPCA@FREE.FR un simple courriel contenant la liste des sorties / voyage, le nombre de personnes (Adhérent (e) s, Invité(e)s,

ou

- d'envoyer à M. Paul TOSCANO un simple SMS contenant également la liste des sorties / voyage, le nombre de personnes (Adhérent (e) s, Invité(e)s,

N° téléphone = 06 79 15 36 41

Nous ne connaissons les incidences de la guerre entre la Russie et l'Ukraine sur le programme des sorties.

AVRIL 2022 : BALADE EN LUBERON



Départ de votre localité en direction d'Aix en Provence, Cadenet pour arriver à Apt, pays de vergers, qui a hérité du titre de « Capitale du fruit confit » grâce à un savoir-faire ancestral.

Vous visiterez ainsi la confiserie Kerry Aptunion, la plus grande usine de fruits confits au monde. Vous découvrirez tous les secrets de fabrication des cerises confites grâce à la visite de l'atelier, avec pour finir une dégustation.

Départ en direction de Gordes pour le déjeuner, puis temps libre pour découvrir ce village au charme exceptionnel dont son architecture typique lui a valu d'être classé « un des plus beaux villages de France ». Vous pourrez balader dans les petites ruelles caladées de Gordes qui se glissent entre les hautes maisons du village, un panorama somptueux vous sera offert sur la vallée et la montagne du Luberon.

Ensuite vous partirez en direction de Sénanque où vous visiterez avec un guide la célèbre et très belle Abbaye : Ensermée depuis le 12ème siècle dans le creux de son vallon provençal, l'Abbaye Notre-Dame de Sénanque apparaît comme l'un des plus purs témoignages de l'architecture cistercienne primitive.

Comme il y a près de mille ans, l'Abbaye abrite une communauté de Frères cisterciens qui vivent selon la Règle de Saint Benoît.

Les moines de Sénanque, dans un souci de partage, ouvrent les portes de leur Abbaye aux visiteurs : la visite permet ainsi d'admirer l'église abbatiale, l'ancien dortoir, le cloître, la salle du chauffoir et la salle du chapitre, construits aux 12ème et 13ème siècles. En raison des mesures sanitaires en vigueur, le chantier de l'église est pour l'instant confiné et ne se visite pas.

Puis vous prendrez le chemin du retour pour rejoindre votre localité en début de soirée.

PRIX par personne. :	65,00 €	par personne sur une base de 40 pax
----------------------	---------	-------------------------------------

Ce prix comprend :

- le transport en autocar de tourisme
- la visite guidée de l'usine de fruits confits avec dégustation
- le déjeuner
- la visite guidée de l'Abbaye de Sénanque

AVRIL 2022 : LES BAUX DE PROVENCE

Départ de votre localité en direction de Salon de Provence. Arrivée aux Baux de Provence vers 10h00 pour la visite de la cathédrale d'images.

Cette ancienne carrière inspira Dante, Gounod, Cocteau ou plus récemment Paul Mc Cartney. Elle est aujourd'hui le lieu de spectacles inédits en Image Totale.

L'exposition "Venise, la Sérénissime" vous propose un voyage à travers la ville de Venise afin de découvrir ses immenses trésors artistiques et architecturaux.

En déambulant le long du Grand Canal et des canaux, des ruelles et des places, des bâtiments et des églises, savourez une promenade entre intérieurs et extérieurs, sacré et profane, à la recherche des symboles visibles d'un passé exceptionnel. Durant 45 minutes, immergez-vous dans l'art byzantin et les mosaïques dorées de la basilique Saint-Marc, dans les chefs-d'œuvre du Tintoret, de Bellini ou de Canaletto ou encore dans la fameuse Mostra del Cinéma avec des photographies d'actrices et acteurs du néoréalisme italien.

Déjeuner.

A 14:00 départ pour la visite du Château des Baux de Provence, surplombant le village. Dominant la Provence jusqu'à la mer, le château des Baux est édifié sur l'un des plus beaux sites de France. 1 000 ans d'histoire à découvrir avec audio guide. Donjon, tours fortifiées, machines de siège, un voyage inoubliable pour tout public.

Temps libre dans la cité et retour dans votre localité.

Prix par personne sur une base de 40 pax :

70,00 €

Ce prix comprend :

- le transport en autocar de tourisme
- l'entrée au Château des Baux avec audioguide
- l'entrée à la cathédrale d'images
- Le repas avec boissons



MAI 2022 : CALISSON & ROCHER MISTRAL

08 :30 Départ de votre localité en direction d'Aix en Provence.
Arrêt au musée du calisson : Le Calisson d'Aix est reconnu du Patrimoine de la ville d'Aix-en-Provence et plus largement comme un des emblèmes gastronomiques de la Provence.
En compagnie d'un guide, poursuivez votre voyage au cœur des saveurs authentiques du calisson et découvrez nos 100 ans d'histoire.
Visite guidée et dégustation.



11:00 départ pour le Rocher Mistral.
Le Rocher Mistral vous propose une immersion provençale unique au monde, dans un château millénaire.
Un incroyable voyage dans l'histoire de Provence du XIe siècle à nos jours au travers de spectacles à couper le souffle.
Au Rocher Mistral, voyagez sur une terre où naissent des spectacles grandioses. Une terre où continuent d'œuvrer artisans et paysans de la Provence historique. .
Déjeuner sur place et visite libre du site.
17 :00 retour vers votre localité.

Prix par personne sur une base de 40 pax :	84,00 €
---	----------------

Ce prix comprend :

- le transport en autocar de tourisme
- Le déjeuner
- Calisson
- L'entrée au Rocher Mistral



Jour 1 : Acheminement – Causse Méjean – Ferme Caussenarde

Arrivée en fin de matinée. Apéritif d'accueil, déjeuner puis départ en direction du Causse Méjean :

Le Causse Méjean fait partie des Grands Causses situés dans la partie sud du massif central. D'une superficie de 340 km², il est le plus haut des plateaux caussenards avec une altitude variant de 800 à 1247 mètres. Le Causse Méjean est une terre calcaire pourvue de reliefs arrondis, de dépressions et de chaos dolomitiques qui rompent la monotonie de ce plateau.

Les frontières se font avec les rivières qui ont creusées de véritables canyons : le Tarn au nord et à l'ouest, le Tarnon à l'est et la Jonte au sud.

Continuation vers Hyezas pour la visite de la ferme caussenarde Meyrueis :

Visiter la Ferme Caussenarde d'Autrefois, c'est mettre un pied dans le passé, à une époque où la valeur temps était différente, **au rythme des saisons, du soleil, des soins aux animaux, des travaux de la terre, en bref, au rythme de la nature, sans stress !**

C'est cette **pause hors de notre rythme moderne** que nous vous proposons de vivre à travers cette visite. Installation à l'hôtel, dîner et logement

Jour 2 : Maison des vautours – Gorges du Tarn

Petit déjeuner et départ pour la Maison des vautours Visite du musée interactif : Dans les années 70, plusieurs espèces de vautours ont été réintroduites dans les gorges de la Jonte et sont protégées par le Parc National des Cévennes.

La Maison des Vautours est entièrement dédiée à ces derniers.

Ces rapaces sont visibles depuis la terrasse d'observation mais également à travers trois caméras mobiles installées sur un nid, un perchoir et une aire d'alimentation.

Les visiteurs peuvent observer les vautours fauves, moine, percnoptère et le gypaète barbu.

Les visites sont commentées, le musée de plus de 1000 m² permet d'en apprendre plus sur le vautour, sa réintroduction, son environnement et son histoire en Lozère.

Déjeuner

L'après-midi départ pour le viaduc de Millau qui s'élève majestueusement au-dessus de la vallée du Tarn.

Visite de l'exposition : Dans ce vaste espace de 220 m², plongez dans l'univers du géant de béton et d'acier. Spectacle immersif, maquette augmentée, images exclusives de la construction...

Retour à l'hôtel, dîner et soirée dansante

Déjeuner à l'hôtel.

L'après-midi départ pour les Gorges du Tarn St Enimie La Malène avec descente du Tarn en barques.

Le belvédère du Pas de Soucy.

Dîner et soirée vidéo

Jour 3 : Aven Armand – Mont Aigoual

Petit déjeuner et départ pour l'Aven Armand. Visite de la célèbre grotte millénaire, découverte par hasard un jour de septembre 1897. Comment la nature a-t-elle créé un tel paysage ? Qui sont les premiers hommes à être descendus dans la grotte ? Quand débute son aventure touristique, et quels sont les portraits qui ont marqué son histoire ? Voici l'histoire de l'Aven Armand, une grotte au patrimoine unique au monde.

Déjeuner

Continuation vers le Mont Aigoual : C'est à son sommet qu'a été inauguré en 1894 l'**observatoire météorologique Météo France** qui permet d'étudier les différents phénomènes météorologiques de la région.

A travers 350m² d'expositions, découvrez les différents outils, les métiers et phénomènes météorologiques grâce à des supports ludiques et variés, un véritable **musée de la météo.**

Dîner et soirée loto

Jour 4 : Caves de Roquefort - Retour

Petit déjeuner et départ pour les célèbres caves de Roquefort avec visite d'une cave artisanale.
Déjeuner et retour dans votre localité.

Prix par personne 405,00 € (base 40 participants)

Ce prix comprend :
Le transport en autocar de tourisme.
La pension complète du déjeuner du jour 01 au déjeuner du jour 04 en hôtel 2 **
Les boissons au cours des repas.
L'accompagnement au cours des excursions
Les visites mentionnées au programme
L'assurance assistance-rapatriement

Ce prix ne comprend pas : Le supplément chambre individuelle : 45,00 €



MAI 2022 : AU FIL DE LA SORGUE

Départ 07:30 de votre localité en direction de Salon, Cavaillon.

Arrivée à l'Isle sur la Sorgue à 09:30 et temps libre sur le marché (dimanche seulement).

Un marché provençal avec ses senteurs du midi, mais aussi connu pour accueillir les brocanteurs qui attirent les habitués et les touristes. Le marché de l'Isle-sur-la-Sorgue est l'un des plus anciens et des plus animés marchés de Provence. Ses origines remontent au 12^e siècle et sa réglementation au 16^e siècle. Il se déroule de 8 heures à 14 heures, toute l'année, dans le centre ville et sur les quais de la Sorgue. Proposant quantité de produits du terroir, c'est l'un des plus animés et des plus colorés du Comtat Venaissin. Colorée de vert et d'eau, cette ville-île posée au pied du plateau du Vaucluse, dans la plaine du Comtat Venaissin, est traversée de plusieurs canaux alimentés par la Sorgue.

La rivière étend ses deux longs bras autour de la ville comme pour mieux l'êtréindre. Vous apprécierez tout son charme en vous baladant le long de ses canaux qui se faufilent entre les rues étroites et anciennes. Vous passerez sur de petits ponts et suivrez le travail des grandes roues à aubes moussues entraînées par la Sorgue.

L'Isle sur la Sorgue connaît aujourd'hui une renommée internationale par le grand nombre d'antiquaires répartis sur la ville (ouverts surtout le week-end) et par les nombreuses galeries d'art et de peinture.



12 :00 Déjeuner

14 :00 continuation vers **Fontaine de Vaucluse** puis ballade jusqu'à la source de la Sorgue : Cette gigantesque fontaine est la plus puissante de France (et la cinquième mondiale) avec un débit d'eau annuel de 630 millions de mètres cubes.

Ses eaux vert-émeraude généralement calmes l'été deviennent spectaculaires en période de crue (en automne et au printemps) : 90 m³ par seconde se déversent dans le lit de la Sorgue.

En toutes saisons des sources secondaires alimentent la rivière et forment un très beau plan d'eau ombragé par d'immenses platanes. Fontaine de Vaucluse qui a le privilège d'avoir donné son nom au département, tire son étymologie de sa curiosité géographique "Vallis Clausa" : Vallée Close : Vaucluse.

Ce site pittoresque se trouve en effet dans une vallée profonde avec un paysage parsemé de grottes et de vallons. Il a inspiré de nombreux artistes dont les plus célèbres furent Frédéric Mistral, François Pétrarque et René Char.

Tous furent séduits par la beauté du site et l'enchantement procuré par leurs promenades le long de la Sorgue et de ses rives verdoyantes

Avec un écoulement total moyen de 630 millions de m³ par an, cette source est la première de France, et l'une des plus importantes au niveau mondial, par son volume d'eau écoulé. Elle résulte de l'émergence d'un immense réseau souterrain. Source fraîche et paisible en été, bouillonnante et impétueuse au printemps-automne, la **Fontaine de Vaucluse**, véritable caprice de la nature, ne cesse d'intriguer curieux et chercheurs depuis l'antiquité.



MAI 2022 : ROUSSILON – LES BORIES – GORDES



07:00 : Départ de votre localité en direction de Salon, Cavaillon.

09 :30 : Arrivée à Roussillon pour en savoir plus sur ces ocres qui teintent les terres, les maisons, les arbres et même les hommes.

Ce circuit accompagné vous propose d'entrer dans les secrets des ocres de Roussillon. A vos petits soins pendant 2h30, un intervenant du Conservatoire des ocres et de la couleur vous fera partager sa passion pour ces couleurs séculaires au cours de la visite de deux sites exceptionnels de Roussillon : l'usine Mathieu et le Sentier des ocres :

- **A l'usine Mathieu** réhabilitée et transformée en une coopérative sur la couleur, vous découvrirez les différentes étapes de traitement du minerai, vous apprendrez que les ocres de Roussillon ont connu une vie technologique et internationale au cours des deux derniers siècles et qu'ils comptent parmi les 4 premiers pigments utilisés par l'homme en peinture, toujours utilisés aujourd'hui.
- Le **Sentier des ocres** : c'est de géologie que nous parlerons, de vers fousseurs et de stratifications obliques, mais aussi de cette flore si particulière qui se développe sur le plus grand massif ocrier d'Europe, de carrières à ciel ouvert, de techniques d'extraction....

12 :00 : Départ vers Gordes pour le déjeuner.

12 :30 Déjeuner

14 :30 Départ vers le site des Bories. Ce hameau dit « Les Cabanes », avant d'être baptisé Village des bories, est situé à 4km de Gordes, à 270m d'altitude. Dépourvu de cimetière et d'église, ce hameau est typique de l'habitat temporaire qui, dans les pays méditerranéens, venait doubler le village permanent et était lié aux travaux agricoles saisonniers.

Visite guidée du site..

Parking obligatoire pour les bus en bordure de la D2 à 1,7km du Village des bories.

Le trajet se fait à pied, compter 20 minutes.

Prix par personne : 80,00 € (base 40 participants)

Ce prix comprend :
Le transport en autocar de tourisme
La visite accompagnée du sentier des ocres et de l'usine Mathieu.
Le déjeuner avec boissons
La visite guidée du site des Bories

Menu : Feuilleté de St Jacques – Gigot d'agneau parfumé au thym – Fondant au chocolat –
Vin en pichet et café inclus



SORTIES A LA CARTE

Vous pouvez consulter des séjours à la carte
CAPFRANCE via le lien suivant :

https://it4v7.interactiv-doc.fr/html/2022groupes_capfrance_504

ET

si vous êtes intéressés par **une sortie individuelle**
au domaine PEYRASSOL,

N'hésitez pas à consulter au site
via l'adresse suivante **<https://www.peyrassol.com>**

De Paul Toscano & G. Millotte

STAGE DECOUVERTE GOLF



L'ARCAPCA vous propose d'organiser des stages de découverte **proche de chez vous** : une quarantaine de golfs sont répartis sur les 3 départements (04/06/83) !

Ces stages de découverte vous permettront d'avoir un premier aperçu de ce sport, avant de vous lancer !

Pour commencer nous proposons des stages de 1 h 30 à 2 h 00, en semaine, pour un tarif de 20 € par personne (conditions à affiner selon le golf retenu et sous réserve d'un nombre de participants suffisant).

Si vous êtes intéressés, il vous suffit de vous faire connaître en adressant un mail à l'ARCAPCA en précisant : les noms prénoms des participants, votre préférence pour le lieu du stage.

Par exemple, « Roquebrune Democratic Golf », « Golf de Villeneuve Loubet»,...

Nous reviendrons vers vous pour vous proposer les dates et golfs retenus, début avril 2022.

Si vous souhaitez plus de précisions sur les modalités et les possibilités offertes vous pouvez également contacter Philippe MARTIN

Mail : phmartin1956@icloud.com

De Philippe Martin

RUE BRIC A BRAC

Vous vous en rappelez ? C'était dans le Fil d'argent n°26

Cette nouvelle rubrique vous appartient, elle a vocation à partager les « secrets » que vous connaissez et pratiquez depuis peut-être votre enfance.

Tous les sujets sont bons à prendre : recettes de famille, trucs, astuces, médecines transmises de générations en générations, bref ce que vous pratiquez depuis toujours et que vous voulez transmettre. (arcapca@free.fr)

Je vous livre dans ce numéro ma dernière recette.

Alors à votre bon cœur, partagez avec les autres, sinon cette rubrique aura vécu le temps de 3 recettes.

Accompagnement pour vos apéritifs qui sera très appréciée.

Elle est parfaite pour accompagner les légumes crus ou tout simplement sur du pain grillé.

Comme me l'a dit mon neveu en la finissant, il n'y a pas si longtemps :

« C'est de la bombe »

Ingrédients

Un pot de tomates séchées j'utilise des pots de tomates séchées à l'huile, ou sans huile. Les deux font l'affaire. Conservez un peu d'huile des tomates.

De l'ail : un peu ou plus selon vos goûts

Un ou plusieurs filets d'anchois toujours suivant si vous aimez ou pas

Un peu de câpres

De l'huile des tomates ou huile d'olive

Mixer le tout en rajoutant si vous voulez du poivre, des olives noires, du thym, du basilic (c'est ce que je préfère et j'en mets beaucoup)

Voilà c'est terminé,

Bon apéro

De Marie Jeanne Chignoli

COVID : Variant OMICRON du vécu

Récit que nous a confié Joseph de 85 kgs, 1.84 m et 3 vaccins Moderna

Tout me semble avoir commencé samedi. Dans l'après-midi j'avais froid et le soir j'étais assez fatigué avec un début de mal de tête insistant.

Je passe doucement tout le dimanche avec les mêmes symptômes et des douleurs dans les bras et les jambes du genre courbatures en me disant que je tiens un sacré rhume.

Le lundi, il faut bien s'y coller pour que la vie continue et par périodes il y a des moments de répit durant lesquels je peux oublier tous ces tracas qui sont quand même toujours présents.

Le mardi arrive et c'est la même misère, en fin d'après-midi je passe devant ma pharmacie préférée et il me semble qu'il n'y a pas trop d'attente pour subir un test de dépistage de la covid.

Et c'est parti pour me faire tripoter une narine. **18h15 je suis POSITIF !** En me l'annonçant la pharmacienne qui, malgré le masque, a vu mon visage s'allonger tente de me rassurer : « **C'est juste comme un rhume** ».

Bon d'accord, je vais faire avec. Me voilà confiner pour 5 jours minimums.

Durant cette période les symptômes vont rapidement s'estomper sauf le mal de tête qui bien que diminuant reste toujours présent, par contre les quelques douleurs articulaires sont plutôt à mettre au compte de crises d'arthrites.

Mais le plus terrible c'est qu'il fait un temps splendide et que, confiné, je suis censé ne pas sortir. Tant pis mais avec le masque, des lunettes noires et un couvre-chef, je ressemble à l'homme invisible, et je serais quand même allé un peu respirer dehors.

Plus aucun signe clinique et les cinq jours s'écourent. Le lundi, tant attendu, enfin arrive. Je retourne à la pharmacie et là "patatras" je suis encore positif.

Je reçois alors un @mail m'invitant à me connecter au SI-DEP (Système d'Informations de DEPistage) afin de récupérer le certificat de test puis m'enjoignant à rester confiné jusqu'à jeudi avant de me faire tester à nouveau.

J'encaisse tristement ce rebondissement bien désagréable.

Je passe rapidement sur cette deuxième période de "retrait" pour me retrouver le jeudi matin dans la cabine de test d'où, enfin, je peux ressortir "NÉGATIF"

Douze jours confinés pour un petit rhume ! je me dis que, quand même, j'ai eu bien de la chance de n'avoir pas été plus malade que cela et que les 3 vaccins ont fait du bon boulot.

De JOSEPH D.

SUDOKU

Nous devons faire trente minutes, au minimum, de marche, par jour pour ne pas perdre en muscle...

Mais, il ne faut pas oublier de faire « fonctionner nos méninges ».

Or, le Sudoku permet de travailler notre mémoire et nos capacités de réflexion.

Le but du Sudoku est de remplir une grille de 9 x 9 cases avec seulement des chiffres (de 1 à 9), afin que chaque ligne, chaque colonne et section de 3x3 contienne les chiffres de 1 à 9 une seule fois.

Au début du jeu, la grille de 9x9 est présentée avec des cases préremplies de chiffres.

Votre mission consistera à compléter la grille de chiffres manquants.

Chaque ligne, chaque colonne, chaque section de 9 cases ne peuvent pas contenir plusieurs fois , le même chiffre. Ce jeu nous fait penser au carré magique.

A priori, c'est très simple. Pour vous exercer, deux grilles à compléter :

Grille -1-

	4				5			
				7				3
			3			2	7	8
	6	8		9				
				3				7
1							5	
				5	4		2	
	9		8	2			3	
						8		9

Grille -2-

	9						2	
					1			
			2				5	
8								2
				7	5		3	
		4		9				
1						3		
6		2		4			7	8
			1		6			4

(ne pas tricher...)

Vous pouvez trouver des grilles SUDOKU chez vos buralistes, vos supermarchés ou même sur des sites WEB

Par exemple :

<http://www.planete-sudoku.com> et <https://www.e-sudoku.fr>

Avez-vous trouvé les solutions aux deux grilles ?

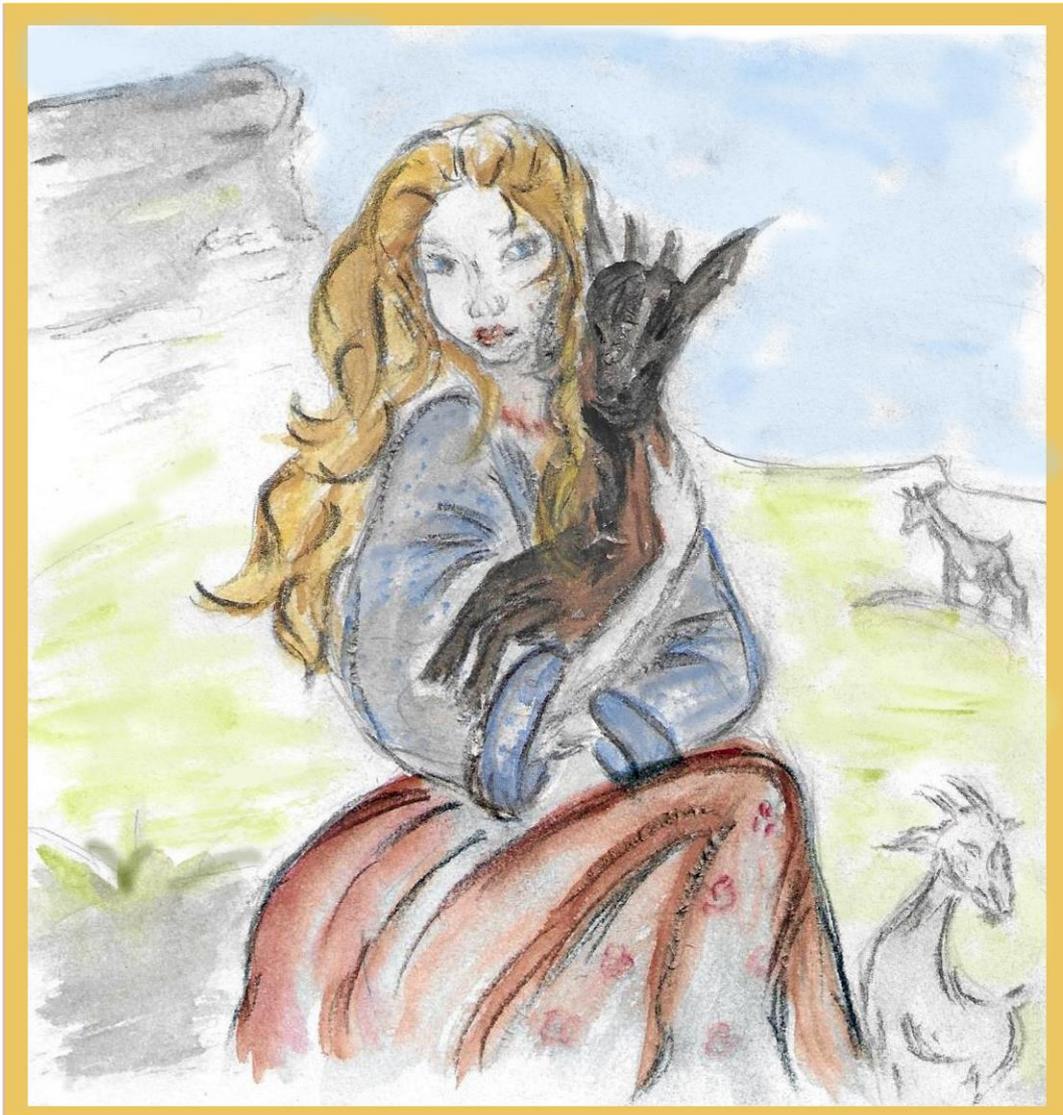
Vous pouvez le vérifier à l'annexe SOLUTIONS SUDOKU.

De Gérard Millotte

Sortie au Théâtre !!

Manon des Sources

de Marcel Pagnol



Les Trois Coups Castellans

Bernard DALMAS - **Claude TOMPS** - Véronique DALMAS - Olivier BARBET
Yvette BELIEUD - Jean-Marc et Sylvie MACRI - Patrice MOREAU – Olivier BOEDEC
Philippe CHANUT - Carole DIAPEDE - Doris ZIGLIOLI - Marie-Françoise CHABRIEL
Gérard MAILLET - Huguette SORIN – Michel REMUS – Loris MACRI

LA COMPAGNIE THEATRALE « LES 3 COUPS CASTELLANS »



Dans les années 2000, la mairie du CASTELLET dans l'OUEST VAROIS a créé une activité municipale appelée « ATELIER THEATRAL MUNICIPAL DU CASTELLET » ATMC animée par Nicole BOIZIS à l'époque 1^{ère} adjoint à la Mairie du CASTELLET.

Cette activité était ouverte à tous les gens de la commune de 7 à 77 ans !!!! Elle comportait une section enfants (jusqu'à 18 ans) et une section adulte. Cette activité municipale a connu un succès local très important et a donné plusieurs représentations dans la salle des fêtes du Plan du CASTELLET.

En 2015, Nicolle est devenue Maire de la Commune à la suite du décès brutal de son Maire, à l'époque Gabriel TAMBON. De ce fait, l'activité théâtrale a été stoppée et s'est arrêtée brutalement. Une poignée de comédiens amateurs ont décidé de continuer cette sympathique activité chère aux habitants de la commune. C'est ainsi qu'est née, LA COMPAGNIE DES 3 COUPS CASTELLANS.



Depuis 2015, nous ne jouons que du Pagnol. La troupe est composée d'une vingtaine de Comédiens et de 4 techniciens (décors, sono, communication)

Notre troupe a joué LA FEMME DU BOULANGER, le SCHPOUNTZ et actuellement MANON DES SOURCES toujours de PAGNOL bien sûr. Nos spectacles ont drainé en moyenne plus de 1500 spectateurs par an.

Nous nous sommes produits au CASTELLET bien sûr, surtout dans l'ouest varois, **mais** aussi dans le HAUT VAR et la région Dracénoise. Nous avons également fait de nombreuses représentations dans le cadre « du théâtre dans la vigne » au Château CANADEL, domaine de BANDOL et la cave des MOULINS DE LA ROQUE à La CADIERE d'Azur.

Notre prochain spectacle : Le DIMANCHE 15 MAI à 15 heures au théâtre Félix Martin à Saint Raphael.

Pour connaître nos prochaines dates de représentation, allez sur Facebook « les 3 coups castellans » ou sur notre site internet : talents en partages (rubrique : théâtre)

Contact et renseignements :

Metteur en scène : Claude TOMPS 06 03 92 31 94

Président : Bernard DALMAS 06 60 05 72 82

Dimanche 15 mai 2022 à 15 heures

SALLE FELIX MARTIN, 172, Bd Félix Martin 83700 SAINT RAPHAEL

Entrée libre - Entrée au chapeau

RESERVATION : Claude 06 03 92 31 94 – René 06 76 43 59 20 »

Info site internet « talentsenpartages.fr » rubrique théâtre

De Claude TOMPS

PS : Cette date peut être modifiée. Conseil : la vérifier sur le site

M.S.A : DECES D'UN PROCHE

Quelques infos.

Vous êtes confronté au décès de votre conjoint ou de l'un de vos proches affiliés à la MSA ?

Nous vous informons sur vos droits et nous vous accompagnons dans les démarches à accomplir.

Si vous avez plus de 55 ans, vous pouvez demander la retraite de réversion. Cette retraite est attribuée sous conditions, aux personnes dont le conjoint (ou ex-conjoint) décédé était retraité du régime agricole ou susceptible de l'être.

Si vous avez moins de 55 ans, vous pouvez peut-être bénéficier de l'allocation de veuvage. C'est une allocation temporaire, d'un montant unique

BON À SAVOIR : Retrouvez sur le site Internet de votre MSA une information complète et facile à consulter. Le contenu est mis à jour et vérifié par nos experts : plafonds, montants, conditions particulières...

La retraite de réversion

✚ Les conditions

- Le mariage : vous devez avoir été marié ⁽¹⁾ avec l'assuré décédé. Si vous êtes remarié ou vivez maritalement, vous pouvez tout de même demander la retraite de réversion.
- L'âge : vous devez avoir au moins 55 ans au moment du point de départ de la retraite de réversion. Cet âge est ramené à 51 ans si votre conjoint est décédé avant 1er janvier 2009, ou a disparu avant le 1er janvier 2008.
- Les ressources : vos ressources personnelles (ou celles de votre nouveau ménage) ne doivent pas dépasser le plafond mensuel de l'année en cours. ⁽²⁾.

✚ Le montant

La retraite de réversion est égale à 54% de la retraite que percevait ou aurait pu percevoir votre conjoint ou ex-conjoint (sans tenir compte des majorations pour enfants...).

Son montant peut être réduit en fonction de vos ressources et / ou partagé entre le conjoint survivant et le (ou les) ex-conjoint(s) divorcé(s), même s'ils sont remariés, pacsés ou vivent maritalement. Ce partage est proportionnel à la durée de chaque mariage

(1) Le concubinage ou le PACS ne donne pas droit à la retraite de réversion

- Votre retraite de réversion peut être majorée de 11,1 %, si :
 - ✓ Vous avez atteint l'âge de la retraite à taux plein ;
 - ✓ Vous avez fait valoir tous vos droits à la retraite ;
 - ✓ Le montant total de vos retraites ne dépasse pas un certain plafond de ressources.

Attention, si le total de vos retraites et de cette majoration dépasse un certain plafond ⁽²⁾, la majoration est réduite en conséquence. Les retraites retenues sont celles des trois mois qui précèdent le point de départ de la majoration.

- Votre retraite de réversion peut être augmentée :
 - ✓ de 10 % si vous avez eu ou élevé au moins 3 enfants ;
 - ✓ et éventuellement d'une majoration forfaitaire pour chaque enfant à votre charge. La retraite de réversion est soumise à des prélèvements sociaux.

✚ Le point de départ

Si vous faites votre demande dans les 12 mois suivant le décès, le point de départ de votre retraite de réversion est fixé le 1er jour du mois qui suit le mois du décès. Si vous ne précisez pas le point de départ souhaité, votre retraite de réversion débute le 1er jour du mois qui suit le dépôt de votre demande.

IMPORTANT Vous pouvez également bénéficier d'une réversion sur la retraite complémentaire salariée en déposant une demande spécifique auprès des régimes complémentaires (ARRCO/AGIRC). Pour les non-salariés agricoles, la demande unique de retraite de réversion vaut également pour la retraite complémentaire obligatoire (RCO), sauf avis contraire de votre part.

Vos demandes La retraite de réversion et l'allocation veuvage ne sont pas attribuées automatiquement. Vous devez en faire la demande à l'aide des formulaires disponibles à l'accueil ou sur le site Internet de votre MSA.

Nous vous conseillons de déposer au plus vite votre demande. Si votre dossier est complet, vous bénéficierez du dispositif "garantie de versement".

Cela signifie que la MSA s'engage à assurer le paiement de votre retraite le 1er jour du mois qui suit le mois du décès.

(2) Pour en savoir plus sur les plafonds ou les revenus pris en compte, rendez-vous sur le site Internet de votre MSA.

L'allocation de veuvage

- **Les conditions**

- ✓ Votre conjoint décédé : il doit avoir cotisé au régime agricole ou avoir été titulaire de l'allocation aux adultes handicapés (AAH), chômeur indemnisé, retraité ou indemnisé en maladie, maternité, invalidité, accident du travail...
- ✓ L'âge : vous devez avoir moins de 55 ans au moment du point de départ de l'allocation de veuvage.
- ✓ Le mariage : l'allocation de veuvage est versée uniquement au conjoint survivant. Vous ne devez pas être divorcé, ni remarié, ni avoir conclu un pacte civil de solidarité (PACS), ni vivre en concubinage au moment de la demande.
- ✓ La résidence : vous devez résider en France métropolitaine, dans un département d'outre-mer, en Polynésie française ou en Nouvelle-Calédonie. Selon votre nationalité, vous pouvez aussi résider dans l'un des pays de la zone d'application des règlements européens ou dans un pays lié par une convention avec la France.
- ✓ Les ressources : vos ressources personnelles des 3 mois civils avant votre demande ne doivent pas dépasser le plafond de ressources autorisé. ⁽¹⁾

- **Le montant**

L'allocation de veuvage vous sera versée sur la base d'un montant unique ⁽¹⁾ que vous soyez salarié(e) ou non salarié(e) agricole. Son montant peut être réduit en fonction de vos ressources. L'allocation est payée mensuellement tant que vous remplissez les conditions et pendant les 2 ans qui suivent le décès.

- **Le point de départ**

Si vous faites votre demande dans les 12 mois suivant le décès, le point de départ de votre allocation veuvage est fixé le 1er jour du mois du décès. Si votre demande est déposée plus de 12 mois après le décès, votre allocation veuvage débute le 1er jour du mois qui suit le dépôt de votre demande

IMPORTANT :

Vous disposez d'un délai maximal de 2 ans suivant le décès pour déposer votre demande d'allocation de veuvage. Au-delà, la demande n'est plus recevable.

(1) Pour connaître ce plafond ou ce montant, rendez-vous sur le site Internet de votre MSA.

Le capital décès

Cette assurance garantit le versement d'un capital aux personnes qui étaient au jour du décès du salarié à la charge de l'adhérent décédé ou reconnues comme ayant droit.

- **Les bénéficiaires**

Le versement du capital est effectué en priorité à ces personnes à la charge totale, effective et permanente du défunt.

Si aucun bénéficiaire prioritaire ne se manifeste dans le mois suivant le décès, le capital est versé suivant cet ordre :

- au conjoint ou à la personne liée par un pacte civil de solidarité (PACS) ;
- aux enfants ;
- aux ascendants (parents, grands-parents).

- **Les conditions et le montant**

Le droit au capital décès est ouvert si le défunt était dans l'une des situations suivantes durant les trois mois précédant son décès :

- salarié en activité ; l chômeur indemnisé ou en maintien de droit ;
- titulaire d'une pension d'invalidité ;
- titulaire d'une rente d'accident du travail avec une incapacité supérieure aux deux tiers.

- **Votre demande**

Le capital décès n'est pas attribué automatiquement ; vous devez en faire la demande auprès de la MSA de votre lieu de résidence. Adressez-lui le formulaire de demande de capital décès accompagné des pièces justificatives demandées.

IMPORTANT : Si vous avez des ressources modestes, l'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA) est une prestation attribuée sous conditions. Elle complète vos ressources de façon à atteindre un montant minimum.

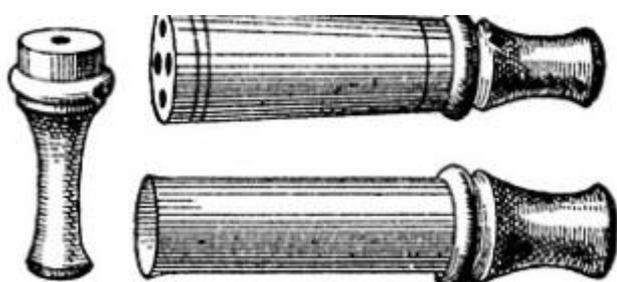
BON À SAVOIR :

Vous pouvez peut-être bénéficier d'autres prestations : aide au maintien à domicile, aide-ménagère... Pour en savoir plus, prenez contact directement avec votre MSA

LA PEAU DES COUILLES : son origine

Vers 1573, le duc de la MIRANDIERE, passionné de chasse, mais dépité par le peu de gibier ramené, convoque tous les colporteurs, boutiquiers, artisans et nobliaux de son vaste domaine et leur demanda de trouver une arme ou un outil capable d'aider à la traque du gibier.

Quelques mois plus tard, un Hobereau du nom de Marcel ECOUILLE, demanda audience au château pour faire la démonstration d'une invention capable d'attirer toutes sortes d'animaux.



Devant le Duc et sa cour, il demanda le silence et sortit de son pourpoint un sifflet de forme curieuse (un appeau). Le portant à la bouche, il imita des cris d'animaux qui tour à tour, vinrent s'ébattre devant les douves du château : Oiseaux, Lièvres, Cerfs, Sangliers et gibiers divers.

Le Duc, subjugué par la science du hobereau (petit gentilhomme ou un aristocrate de petite noblesse vivant de ses terres), dit à Marcel ECOUILLE qu'il était prêt à lui payer le prix demandé pour son appeau et pour qu'il lui enseigne ses connaissances.

Marcel ECOUILLE répondit qu'il en coûterait au Duc **la moitié de sa fortune**.

Cette requête fit naître la réprobation dans l'assemblée mais le Duc accepta la transaction.

Ainsi, dans la France entière, le bruit se répandit qu'un Hobereau avait vendu un sifflet pour une somme **astronomique** au Duc de la MIRANDIERE, qui en avait payé le prix sans hésiter.

Ainsi naquit une nouvelle expression « **ça coûte l'appeau d'ECOUILLE** » et non **pas LA PEAU DES COUILLES**, pour qualifier une marchandise hors de prix !

De Maurice Douay

Attention aux courriels frauduleux

Un adhérent a réceptionné un courriel dit « **FRAUDULEUX** » dont l'émetteur est noreply@woxro.com.

Il s'agit de renouveler votre carte vitale.

La **ressemblance avec une information d'AMELI** est saisissante.

A vous de juger, le contenu est

Nous vous invitons à dénoncer un mail dit 'de phishing' à votre gestionnaire de messagerie.

Information :

Dénoncer et supprimer un mail suspect ne vous empêchera pas de recevoir d'autres types de mails frauduleux.

*Vous pouvez cependant **signifier à votre fournisseur de messagerie le type de mails qui vous intéressent***

et ceux que vous ne voulez pas voir.

Pour cela, il faut recourir aux fonctionnalités de signalement des mails indésirables

dont l'usage peut varier d'une boîte mail à l'autre.

Pour vous aider, voici une liste de tutoriels des principales messageries :

- [Gmail](#)
- [Laposte.net](#)
- [Mac Mail](#)
- [Orange](#)
- [Outlook.com](#)
- [SFR](#)
- [Thunderbird](#)
- [Yahoo](#)



L'adhérent l'a transféré à EmaiSuspect@sc.sfr.fr
(en effet, ce courriel a été envoyé dans sa messagerie SFR)

Principe :

- Saisissez l'adresse du destinataire SFR : **emailsuspect@sc.sfr.fr**,
- Ajoutez au besoin des remarques dans le corps de l'e-mail,
- Cliquez sur le bouton Envoyer.

Pour bien comprendre le principe d'un courriel frauduleux, vous pouvez vous rendre sur le site :

<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A14806>

Quelques conseils :

- ✓ Lorsque vous recevez un courriel, vous devez vérifier l'adresse de l'émetteur, ne jamais cliquer sur un lien, ne jamais introduire vos coordonnées bancaires.
En principe, vous devez utiliser **votre 'espace client'** d'un site marchand, d'une banque, d'un organisme de santé, d'impôt...
- ✓ Pour éviter des dysfonctionnements sur votre ordinateur, il est fortement conseillé de le protéger en installant un Antivirus payant et reconnu sur le marché. Le prix d'un tel produit est justifié par des mises à jour régulières. Les pirates de l'informatique cherchent tous les moyens de contourner les protections.

De Gérard Millotte

ANNEXE

SOLUTIONS DES DEUX GRILLES SUDOKU

Grille -1-

3	4	7	2	8	5	1	9	6
9	8	2	6	7	1	5	4	3
6	1	5	3	4	9	2	7	8
2	6	8	5	9	7	3	1	4
4	5	9	1	3	2	6	8	7
1	7	3	4	6	8	9	5	2
8	3	6	9	5	4	7	2	1
7	9	1	8	2	6	4	3	5
5	2	4	7	1	3	8	6	9

Grille -2-

5	9	8	3	6	4	7	2	1
2	7	6	9	5	1	4	8	3
4	1	3	2	8	7	6	5	9
8	5	7	6	1	3	9	4	2
9	2	1	4	7	5	8	3	6
3	6	4	8	9	2	5	1	7
1	4	9	7	2	8	3	6	5
6	3	2	5	4	9	1	7	8
7	8	5	1	3	6	2	9	4