

Bonne Année

## Sommaire

Rappel

Commission Sorties et voyages

Les Bons Plans

Revue de presse – sites internet

Divers

Lei sourneto dei vilage et Pour rire un peu

Derniers liens utiles ou pratiques

Revue films 2023

A vos agendas

SUDOKU FA35

**2024**  
FIL D'ARGENT  
N° 35

ARCAPCA  
AMICALE DES  
RETRAITES DU  
CREDIT  
AGRICOLE PCA



Très chers adhérents,

L'ensemble du Conseil d'Administration de l'Amicale des Retraités du Crédit Agricole PCA (ARCAPCA) réitère ses meilleurs vœux et vous souhaite une bonne et heureuse année 2024.

Que cette nouvelle année vous apporte santé et tout le bonheur possible.

Nous démarrons une année 2024 avec 534 adhérents.

Bienvenue aux 23 nouveaux adhérents par ordre d'inscription :

Maxime LABAIL, Annie SAINT YVES, Mireille NORTES, Michele BACCIARELLI, Sylvie HOUILLONS, Laurent FERRO, Joseph RAMPAL, Marie-Josée NIRONI, Denis CLAUS, Nicole DI GRANDE, Charles BLANC, Nadege PICHOU, Martine GRIMA, Jacqueline BORNE, François JOSSEAUX, Robert GAMBA, Michele GALTIER, MARTINE BINI, Nicole NETO-PETRUCCIOLI, Thierry COLLOMP, Bernard TARABBIA, Eric GHIANDE, Raoul TURIN, Lionel ISNARD, Catherine COUSTON, Lucie BIANCO, Bruno PLAN, Pascale GLOMON, Véronique MARTINEZ-BOSC, Martine GONZALEZ, Lucette RACANO, Gaspard LAMASA, Claude BARBIE, Yves CLEMENT, Jean Luc SICARD, Jean Michel LOTTI, Christiane SISMONDI, Claude PANZERA, Bernard COLOGNESE, Béatrice ROL, Sylvie PEYRESBLANQUES, Claudie SEURIN

Pour votre information, tous les fils d'Argent sont à votre disposition via notre site [Initiativ-retraite](#) (après identification)

Notre association veut être acteur pour développer encore le lien qui nous unit. Nos rencontres, les « Fils d'Argent », notre site [initiativ-retraite](#), notre mail sont des moyens de partager et de solliciter.

Croyez que nous nous efforcerons encore de faire notre possible pour partager de bons moments.

**FAIRE LES BONS CHOIX** : vous avez la main pour participer, et nous aider.

Merci infiniment à tous ceux qui participent de près ou de loin à l'activité de notre association, sans vous, nous ne sommes rien.

Avez-vous bien noté la date du 16 mai 2024 comme date de notre prochaine Assemblée Générale ? (plus d'informations à venir)

et n'oubliez pas, pour suivre notre actualité de vous connecter à votre site <https://www.initiativ-retraite.fr/> et pour nous contacter [arcapca@free.fr](mailto:arcapca@free.fr).

Bien à vous,

Le Conseil d'Administration ARCAPCA.

# Le Fil d'Argent est un moment de partage

# Message à arcapca@free.fr

Une idée ?

Une question ?

Une remarque ?

Une suggestion ?

Envoyez un message à [arcapca@free.fr](mailto:arcapca@free.fr) et Participez à nos échanges !

- N'hésitez pas à nous faire partager vos expériences, vos bons plans.
- Un article, un livre même seulement un lien. Tout est apprécié.
- Vos idées pour de futures sorties ou voyages.

Vous l'aurez compris toutes vos suggestions sont les bienvenues. Merci à ceux qui participent déjà...

- **Mise à jour coordonnées :** Restez joignables et continuez à recevoir nos informations, pensez à nous communiquer vos changements pensez à donner à minima votre mail (450 mails renseignés sur 532 adhérents) et votre téléphone portable c'est important de pouvoir vous joindre.

Signalez-le via l'adresse mail ou mieux ... mettez à jour sur le site d'Initiativ'Retraite

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

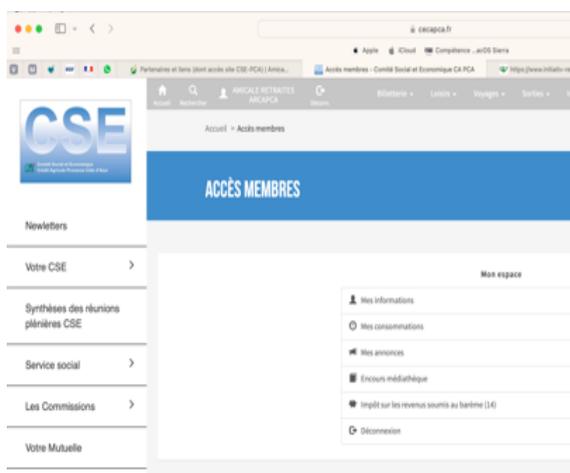
- **Site CSE (Comité Social et Economique)** <https://www.cecapca.fr>

Accès au site CSE (<https://www.initiativ-retraite.fr>) en **consultation uniquement**.

Vous trouverez la marche à suivre pour y accéder sur votre site page « Partenaire et lien dont accès au site du CSE-CA-PCA » rubrique « les immeubles ».

Pour toute demande de location, inscription ou informations, **contactez le CSE** : Mme Aurietta CORAZZA au 04 94 84 46 08 ou par mail [contact@cepca06.net](mailto:contact@cepca06.net).

*Les retraités **ne sont pas prioritaires** et pourront se positionner (par mail uniquement) maximum 30 jours avant le début de la période souhaitée ou du départ en voyage.*



# COMMISSION SORTIES ET VOYAGES

## MODALITES

*Membres de la commission voyages 2024 : Marie Jeanne Chignoli – Michèle Galtier - (06) - Anne Marie Mirande Collomb - Jacques Sauvaire Jourdan (04) - René Roux (83) - Michel Meiffren expert*

*Choix : la commission étudie toutes les idées et devis, dont les vôtres. Nous cherchons ou étudions les propositions et devis, et validons au mieux en fonction de vos attentes.*

*Inscriptions : la liste se fait au fil de l'eau des inscriptions (adhérent, conjoint et invités). Dès que le quota max est atteint, nous ouvrons une liste d'attente.*

*Si le quota max n'est pas atteint, nous faisons une relance au moins 5 jours avant la date limite d'inscription.*

*Gilbert et Laurent, webmasters, suivent les informations pour mettre à jour le site *Initiativ-retraite*.*

## Commission sorties et voyages – Sorties départements début 2024

### - **04 : 19 janvier 2024**

BANON visites chocolaterie-confiserie LEBLANC, Librairie du Bluet, repas au Restaurant des Voyageurs - Détail de la visite à suivre sur le Fil d'Argent 36

### - **06 : Manifestation en cours d'enregistrement SAMEDI 17 FEVRIER 2024 12H lieu Atelier 67** date limite 31 janvier 2024.

### - **83 : 18 janvier 2024 - Une journée à Saint-Raphaël bien remplie pour la satisfaction de tous.**

Dès 9 heures le bus quittait Draguignan à destination de Saint-Raphaël. Les 41 participants se sont retrouvés au point de rendez vous, face à la boutique « la Tropézienne » pas très loin de la gare. Deux groupes de 20 personnes ont été constitués afin d'organiser alternativement les 2 visites des musées Archéologique et De Funès, distants de quelques pas. Le temps de visite pour chacun d'entre eux a duré une heure environ. Le musée archéologique classé Monument historique offre un espace dédié à la préhistoire, l'archéologie sous marine, et à l'architecture médiévale.

Après ces visites, riches d'enseignement, toute l'équipe a pris la route vers Saint Aygulf, pour rejoindre le restaurant.

Lors de l'apéritif, le président s'est exprimé au nom du Conseil d'Administration pour remercier les participants et réitérer ses vœux.

Le déjeuner s'est déroulé dans une ambiance chaleureuse et conviviale dans un espace qui nous était spécialement dédié.

Au cours d'un tour de table, chacun a émis un avis et des commentaires très positifs sur le déroulement de cette journée, tant sur la visite des 2 musées que sur la qualité du repas servi. Pour

l'an prochain toute suggestion pour organiser la journée adhérents 83 sera la bienvenue.

« A l'an que ven » ! René Roux.



- Avec la visite des musées

- o De Funès L'homme derrière l'artiste. (photos tournage, affiches, photos et objets personnels)



- o Archéologique et aussi <https://www.saint-rafael.com/fr/saint-rafael/culture/sites-remarquables/musée-archéologique>



### Choix / Devis en cours de sollicitations pour sélections finales 2024.

Merci à tous ceux qui ont participé activement à lister les idées de sorties et de voyages. Nous aimerions bien tout faire mais cela n'est pas possible, le travail n'est pas aisé pour organiser tout cela. Les choix finaux se sont portés sur ceux qui ont eus le plus de votes par la commission.

L'usage du mail reste le plus simple Pensez à regarder vos spams ou indésirables.

#### ▪ **Loisirs (journée - rendez-vous sur place principalement)**

- **CALANQUES DE CASSIS - fin juin ou début septembre.** (Sur une idée de Gilles Couston)

Sortie kayak (2 places) accompagnée (guide diplômé) et détente.

Découvrez un site magique et merveilleux à l'histoire millénaire, composé de criques, de falaises, de grottes et d'îles. Le canoë permet de longer la côte et d'apercevoir la richesse de la faune et de la flore locale et rend accessible des lieux invisibles depuis la terre. Les moniteurs vous raconteront en détail tout ce qu'il faut savoir sur ces lieux qui ont vu les Hommes passer depuis des millénaires

Marie Jeanne en charge avec Gilles pour finaliser l'organisation de la journée.

Plusieurs niveaux à l'étude

30 personnes max par groupe.

- **MASSIF ESTEREL.** René Roux. Option randonnée. Option vélo
- **LES CHEMINS DE PAGNOL.** 23 MAI 2024. Sortie accompagnée par guide
- **DOLCE ACQUA le vendredi 12/04/2024.** L'invitation devrait être distribuée début février pour une clôture d'inscription le 20 février.

Découvrez le village médiéval, le plus ancien pont et aussi le plus grand et leur histoire.

<https://m.youtube.com/watch?v=bvjIqVIvlaA>

Budget journée approximatif maximum 90€ (base 40 inscrits) repas et transport au départ de Draguignan inclus. Pourboires non pris en charge. Subvention non déduite. Pour un prix maximum adhérent et conjoint subvention déduite de 75€.

1- Visites guidées et entrées aux sites pour un ou 2 groupes de 20 à 25 personnes.

- ◇ Visite guidée du centre historique, qui se compose de deux quartiers, la "Tera" d'origine médiévale et le "Burgu" qui remonte au 16ème siècle. On y découvre le pont "romain", peint par Monet en 1884, les étroites ruelles "carrugi", le paroissial avec un retable de L. Brea

Le Brugu est situé à flanc de colline, en haut vous y découvrirez le château.

- ◇ le Château fut possession des Doria depuis 1270, est aujourd'hui le siège d'un musée dédié à cette importante famille génoise et à leurs adversaires, les Grimaldi de Monaco (durée avec château 2h15)

Visite sans château (compter 1h30) reste possible pour ceux qui ne souhaitent pas monter les ruelles pour accéder au château et rester en bas

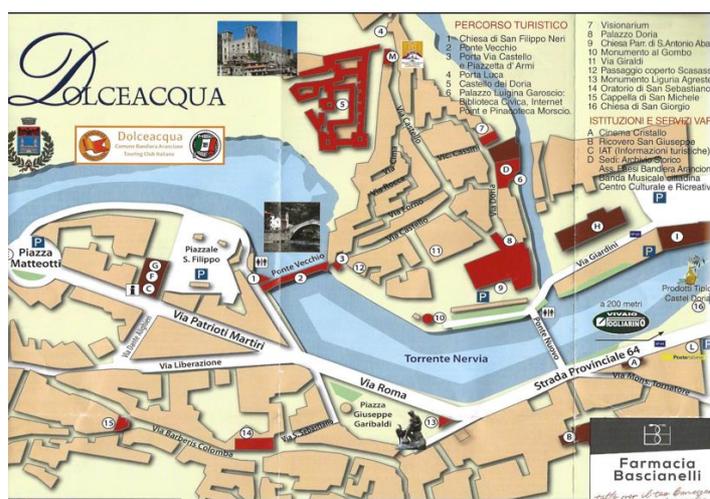
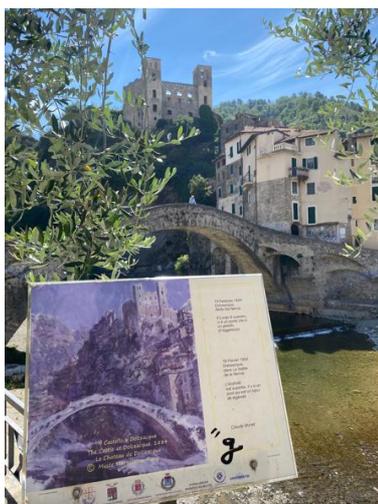
Restaurant IL LUPO. **MENU DEL TERRITORIO** (31€)

Visite voir choix final en fonction réservation par guide.

- Soit la **VILLA GARNIER** acquise en 1872 par Charles Garnier grand architecte, créateur de l'Opéra de Paris. Fresques – magnifique jardin – vue mer vous pouvez aussi y séjourner. (tenue par des sœurs).
- Soit la **VILLA MARIANI** villa du début du 20ème siècle dont le jardin cache trois sites peints par Monet. Villa privée.



Au départ de Manosque. Ce sera aussi à étudier en fonction du nombre d'intéressés. Qui s'y est intéressé ??



- **TRAIN DES MERVEILLES** peut-être 2<sup>ème</sup> semestre 2024 à défaut 2025.

▪ **Moyens et longs séjours > 1 nuit.** (2 sorties dans une année - une par semestre)

- **CANTABRIE Espagne.** octobre 2024.

## Projets 2024 reportés sur 2025

- **CEA Cadarache** : le CEA Cadarache - site opérationnel dans l'énergie atomique, en raison et dans le cadre plan Vigipirate, urgence attentats, ce site n'est plus ouvert au public  
Anne Marie Mirande Collomb et Jacques Sauvaire Jourdan sont en charge du projet.
- **LES POUILLES**
- **PUY DU FOU**
- **MONT ST MICHEL** ou Falaises d'Etretat avec châteaux de la Loire
- **CROISIERE RHIN OU MOSELLE.**

Restez mobilisés ... Toutes les idées sont bienvenues et étudiées pour les années suivantes.

## ♥ CLIN D'OEIL .... LES RETRAITEES ET LE SPORT. ♥

L'équipe féminine de tennis du Crédit Agricole

Hé oui.. Une active et trois retraitées : Béatrice, Catherine, Michele et Marie Jeanne

PS : A la décharge des actives 04 et 83, dont certaines ont essayé de nous rejoindre en 2022, les compétitions se déroulant dans le 06, un peu dur pour elles de participer.

Marie-Jeanne



## LES BONS PLANS

L'objectif de cette rubrique est de faire connaître les « bons plans » ou les « bonnes adresses » que chacun peut partager avec un avis et un commentaire à propos d'idée de sorties, randonnées, restaurants, manifestations ....

Retrouvez tous les Fils d'Argent et les rubriques sur le site [Initiativ-retraite !](http://Initiativ-retraite.com)

### IDEES DE SORTIES :

- Nice côte d'Azur. Parcours à portée de mains <https://outdoor.nicecotedazur.org/fr/>

### REVUE CINEMA - les faits marquants. :

- **1<sup>er</sup> évènement cinématographique de 2024 : DUNE (2<sup>e</sup> partie).** Merci Michele Galtier

#### Présentation de l'œuvre littéraire :

C'est une des plus grande saga de science-fiction, écrite par Franck Herbert.

Le premier tome DUNE date de 1965 ; cinq autres ont été ensuite écrits jusqu'en 1986 (à la mort de l'auteur) : Le Messie de Dune, Les Enfants de Dune, L'Empereur Dieu de Dune, Les Héritiers de Dune, La Maison des Mères.

C'est l'histoire de la planète Arrakis, désertique et convoitée par différentes familles de l'Empire, pour le trésor qu'elle recèle : l'Épice.

Cette épice est sécrétée par les gigantesques vers de sable. Elle a des vertus prodigieuses, c'est un stimulant psychique et physique, elle donne une préscience de l'avenir et permet la navigation spatiale dans l'Empire.

Les principaux personnages qui s'affrontent dans cette saga dans des conflits de pouvoir politiques, religieux sont les familles Atréides et Harkonnen, la communauté de Sœurs des Bene Gesserit, sans oublier les Fremen, peuple natif de la planète Arrakis qui connaît le secret de l'épice.

#### Présentation de l'œuvre cinématographique :

Adapter cette œuvre au cinéma n'a pas été chose facile. Plusieurs réalisateurs ont abandonné : Alejandro Jodorowski, Ridley Scott a aussi passé son tour pour tourner Blade Runner (merveille de la science fiction) et a laissé la place à David Lynch. Sa version de Dune en 1985 était un exploit pour l'adaptation mais pas une réussite (mon avis : c'était du David Lynch donc trop particulier, à garder seulement en mémoire l'interprétation de Sting en fils Harkonnen.)



Arrive donc en 2022, Dune, 1<sup>e</sup> partie de Denis Villeneuve et la 2<sup>e</sup> partie qui sortira le 28 février 2024.

La mise en scène et l'esthétique du film sont magnifiques.

Le réalisateur intègre complètement sa version dans l'air du temps, en faisant passer des messages écologiques, en faisant ressortir entre autre l'importance de l'eau.

#### Présentation du réalisateur :

Denis Villeneuve est canadien. Il a été photographe dans sa jeunesse et a tourné des documentaires avant de se lancer dans les longs métrages.

Ses films obtiennent des succès grandissants et sont de plus en plus impressionnants dans le domaine de la science fiction :

Premier Contact est une petite merveille

Blade Runner 2049 constitue la suite du film culte de Ridley Scott (avec Harrison Ford dans la continuité de son rôle et Ryan Gosling dans relai du personnage).

Dune en 2 parties, avec une troisième en préparation.

Présentation de l'acteur principal : Timothée Chalamet, franco-américain de 28 ans ; il joue Paul Astréide.

C'est sans doute l'un des nouveaux plus grands acteurs du millénaire. Il est aussi l'icône de la génération Z, très connu par ses performances au cinéma, très visible sur les réseaux sociaux et une égérie de la mode.

Sa filmographie est très variée, du cinéma américain indépendant aux blockbusters ; pour les plus connus :

*Interstellar*, où il était jeune

*Call me by your name* (c'est le film qui l'a fait connaître)

*Les 4 filles du Dr March*, dans cette dernière version (de Greta Gerwig), il y est Laurie très sensible et charmant  
*Wonka*, actuellement à l'affiche ; c'est le prèquel de Charlie et la chocolaterie. (mon avis : film pas forcément top, mais il y est tellement charismatique avec une nouvelle corde à son arc de comédie musicale).



○ **IL RESTE ENCORE DEMAIN** Merci André Pradelli

Ce long-métrage en noir et blanc de Paola Cortellesi dans la Rome de l'après-guerre crée la surprise depuis sa sortie le 26 octobre 2023. Avec plus de 5 millions d'entrées, il est devenu l'un des cinq plus gros succès de l'histoire du cinéma italien

○ **L'ANATOMIE D'UNE CHUTE**

"Anatomie d'une chute", réalisé par Justine Triet, retrace le procès d'une femme accusée d'avoir tué son mari avec pour seuls témoins le garçon malvoyant du couple et leur chien. Le succès du film dépasse les frontières, au point d'être nommé dans cinq catégories aux Oscars.

*Anatomie d'une chute* est en lice pour l'Oscar du "meilleur film" et dans quatre autres catégories de la prestigieuse cérémonie américaine, qui aura lieu le 10 mars. "C'est une immense surprise et une très grande joie", a réagi la réalisatrice française du film, Justine Triet, mardi 23 janvier. Le film avait déjà été récompensé de la Palme d'or au Festival de Cannes, en mai 2023.

## REVUE DE PRESSE – SITES INTERNET

### COTE FAMILLE

○ **LA PENSION DE REVERSION** - Merci Jean Louis Brelle

A la perte de votre conjoint, vous pouvez obtenir, sous certaines conditions, une retraite de réversion. Elle représente une partie de la retraite dont bénéficiait ou aurait pu bénéficier votre conjoint survivant. Elle est attribuée à partir d'un certain âge.

#### 1 - LE REGIME DE BASE

La demande peut être faite en ligne via le site de la MSA, depuis mon espace privé.

##### 1.1 Les conditions

Vous pouvez obtenir une retraite de réversion si votre conjoint ou ex-conjoint est décédé et qu'il ou elle percevait une retraite ou était susceptible de la percevoir (hors PACS ou concubinage)  
Vous devez être âgé(e) d'au moins 55 ans

Les ressources personnelles ou celles du nouveau ménage (remariage, concubinage ou PACS) sont examinées sur une période de trois mois avant le point de départ de la retraite de réversion. Il existe un plafond de ressources trimestriel qui tient compte de votre situation familiale : 5 860,40 € si vous vivez seul, 9 376,64 € si vous vivez en couple

Sont retenus pour le calcul de vos ressources :

- Les revenus d'activité (salaires, revenus d'activité...). Ces revenus font l'objet d'un abattement de 30 % pour les personnes atteignant 55 ans ;
- Les revenus de remplacement (indemnités journaliers, allocations chômage) ;
- Les pensions, retraites de base et complémentaire tous régimes confondus ainsi que les pensions d'invalidité, rentes d'accident du travail... ; les revenus de vos biens mobiliers et immobiliers et/ou ceux de votre conjoint actuel, votre concubin ou votre partenaire PACS, ainsi que les biens communs au ménage (sauf votre résidence principale).

## **1.2 Le montant**

La retraite de réversion est égale à 54 % de la retraite que percevait ou aurait pu percevoir votre conjoint ou ex-conjoint décédé sans tenir compte des majorations de retraite notamment pour enfant) Si votre conjoint ou ex-conjoint a été marié plusieurs fois, la retraite de réversion est partagée entre le conjoint et les ex-conjoints (non remariés). Depuis 2010, votre retraite de réversion est majorée de 11% si vous avez atteint l'âge de la retraite à taux plein, si vous avez fait valoir tous vos droits à retraite et si le total de vos retraites ne dépasse pas un certain plafond de ressources (2 624.26 € par trimestre au 1er janvier 2021). Votre retraite de réversion est aussi augmentée de 10% si vous avez élevé au moins 3 enfants, et éventuellement d'une majoration forfaitaire pour chaque enfant à votre charge.

## **1.3 Faire la demande**

Vous devez en faire la demande directement en ligne ou bien à l'aide du formulaire de demande de retraite de réversion disponible sur le site de la MSA

Connectez-vous à « mon espace privé MSA », « ma retraite », « demander ma retraite » « demander ma réversion ». Vous êtes alors redirigé vers la demande de réversion en ligne commune à tous les régimes de retraite (une connexion FranceConnect est requise).

Saisissez les informations demandées en plusieurs étapes sécurisées.

Déposez les justificatifs nécessaires au traitement de votre demande par les régimes de retraite, en les scannant ou en les photographiant.

Suivez l'état d'avancement de votre demande à tout moment.

## **2 – RETRAITE COMPLEMENTAIRE**

Si votre conjoint a été salarié agricole ou ressortissant du régime général, la demande de retraite complémentaire de réversion devra s'effectuer directement auprès du régime de retraite complémentaire concerné (Agirc et/ou Arrco, Agrica, Ircantec..).

Cette situation sera détaillée dans un prochain numéro du « Fil d'Argent »

## **3 – NOS EXPERTS**

Comme rappelé lors de la dernière Assemblée Générale (Cf Compte-rendu de l'AG), notre association dispose d'experts, Jacques FALUOMI et Claude TOMPS qui sont à votre disposition pour vous aider à calculer, si nécessaire, le montant de votre éventuelle pension de réversion.

○ **LE GROUPE MSA PROVENCE AZUR** – Merci René Roux - Jean Louis Brelle administrateur MSA

✚ **La MSA, l'interlocuteur unique de votre protection sociale**

La Mutualité Sociale Agricole (MSA) Provence Azur est l'organisme de protection sociale qui gère l'ensemble des risques sociaux pour les salariés et les non-salariés agricoles ainsi que leurs ayants droit pour les départements des Alpes-Maritimes, des Bouches-du-Rhône et du Var.

La MSA Provence Azur est donc votre interlocuteur unique aux différents moments de la vie : maternité, naissance, maladie, accidents du travail, retraite etc.

La MSA Provence Azur propose de nombreuses aides sociales et des initiatives locales dont chacun peut bénéficier en fonction de sa situation.

Ce sont ainsi **3M€ d'aides financières individuelles** attribuées en 2022 dans le cadre des missions de l'Action Sanitaire et Sociale. Ces aides complémentaires sont destinées à améliorer les conditions de vie des adhérents fragiles et/ou précaires dans les domaines Enfance-Famille, Séniors, Santé-Handicap.

✚ **La MSA, un acteur de l'économie sociale et solidaire**

Dans le prolongement de sa mission de service public, le groupe MSA a développé des services de proximité visant à répondre aux besoins des populations agricoles et rurales quel que soit leur régime d'affiliation.

Ainsi MSA Services Provence Azur a été créée afin de fédérer toutes les structures associatives du groupe MSA que sont :

- **ACAP** : services d'aide et accompagnement à domicile pour les actifs, les familles, les personnes âgées ou handicapées ; services ménagers et prestations d'aide à la personne, portage des repas (selon les zones).

- **Azur Experts Services** : évaluation des niveaux de dépendance et des besoins de plans d'aide à domicile des personnes âgées. Accompagnement au numérique.

- **MSA 3A** : exercice de mesures civiles telles que des sauvegardes de justice, curatelles, tutelles et accompagnement des tuteurs familiaux.

- **Présence Verte** : services de téléassistance dans le cadre du maintien à domicile et de la protection des travailleurs isolés.

- **Prévazur** : actions de prévention pour les séniors (ateliers du Bien Vieillir et numérique).

- **Pescalune** : lieu d'accueil pour des enfants présentant des troubles du comportement ou des handicaps et placés par l'aide sociale.

On compte en 2022 **6750 bénéficiaires** de l'offre complémentaire de services sur les territoires (toutes associations confondues).

Enfin, la MSA finance **des actions de prévention** (gratuites et ouvertes à tous les retraités quel que soit leur régime d'affiliation), grâce à l'intervention, en inter-régimes, de l'Association de Santé, d'Education et de Prévention sur les territoires de PACA (ASEPT PACA) dont elle assure la direction. Ces actions se présentent sous plusieurs formes : des conférences débats d'éducation à la santé, des forums, des ateliers multithématiques en présentiel ou à distance (ex : les ateliers Vitalité, des ateliers de stimulation cognitive et mémoire, nutrition, équilibre).

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr>**

✚ **La MSA et l'accès aux droits**

Afin de consolider et développer l'accès aux services publics (notamment l'accompagnement du public aux démarches administratives et numériques du quotidien), la MSA Provence Azur s'engage dans le programme France services en qualité de partenaire mais aussi de gestionnaire de France services.

La MSA s'implique également dans l'organisation des soins et l'amélioration de leur accessibilité en soutenant les projets de Maisons de Santé Pluridisciplinaires, les Communautés Professionnelles Territoriales de Santé, les Equipes de Soins Primaires.

✚ **Les délégués MSA : vos ambassadeurs**

La MSA est le seul organisme de Sécurité sociale à disposer d'un réseau d'élus, relai de terrain qui représente directement les adhérents et agit sur tout le territoire.

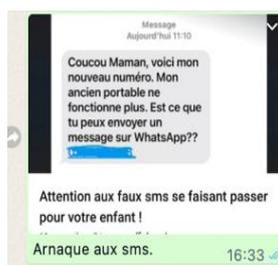
Répartis en 3 collèges électoraux afin de représenter la diversité du monde agricole (agriculteurs, salariés, employeurs, actifs ou retraités), ils sont le premier échelon de la gouvernance démocratique de la MSA basée sur le principe du mutualisme : « **un homme, une voix** ».



- **Mises en garde :** les arnaques de janvier principalement messages SMS ou

Vous avez détecté un SMS suspect ?

- Ne rappelez pas le numéro du SMS
  - Ne cliquez pas sur les liens,
  - Et transférez ce SMS au 33700 (gratuit)



- **Région sud nous informe :**

première Région de France qui s'ouvre à la concurrence ses trains régionaux (TER). Pour la ligne Marseille-Toulon-Nice, la Région a confié le service à TRANSDEV qui démarrera son exploitation le 29 juin 2025 avec des trains neufs. On y croit .... Leur volonté serait d'offrir des déplacements avec des trains neufs plus ponctuels, plus rapides, plus confortables, plus connectés, plus sûrs et plus accessibles.

- **Nouveau : le MOOC Art urbain est ouvert**

Par l'équipe des MOOC Culturels de la Fondation Orange. Merci Philippe et Françoise Martin

<https://mooc-culturels.fondationorange.com/enrol/synopsis/index.php?id=377>

Ouvrez grand les yeux

Fresques monumentales colorées, lettrages stylisés, pochoirs revendicatifs... en quelques décennies, l'art urbain s'est imposé dans nos villes et se décline aujourd'hui en une multitude de formes

Comment une pratique à l'origine rebelle est-elle devenue une expression majeure de notre époque qui s'invite dans les musées et salles de vente du monde entier ?

Des premiers graffeurs du métro new-yorkais jusqu'aux artistes superstars du *street art* d'aujourd'hui, découvrez la formidable époque de l'art urbain dans notre nouveau cours en ligne !

Le MOOC Art urbain est la 8e collaboration entre la Fondation Orange et la Rmn-Grand Palais

Vous avez aimé les MOOC Une brève histoire de la photographie, Peintres femmes ou Couleurs ? Alors suivez Isabelle Courty dans ce nouveau MOOC gratuit, ludique et accessible à toutes et tous

- **COTE JARDIN / PLANTES - FRUITS ET LEGUMES –**

« Mon professeur de bonheur, c'est mon jardin. »

Après ses accidents cardiaques, Louis de Funès se repose au Cellier entouré de son jardin et de son potager. « Si c'était à refaire, je ferais des études d'horticulture », répond-il à un journaliste venu lui rendre visite à cette période. « La seule chose qui vaille la peine, c'est la nature : c'est pour elle qu'il faut défiler dans la rue » répétait-il souvent.

- **Organisez votre printemps** : n'attendez pas les fortes chaleurs. C'est obligatoire, inutile de vous faire rappeler à l'ordre avec la visite de l'ONF... Débroussailliez, élaguez !
- **Elagage** : n'hésitez pas à passer par un pro. Pensez à indiquer le montant de la facture lors de vos déclarations d'impôts.  
En général compter 300 à 450€ par jour moyenne constaté pour un arboriste spécialisé. Différences entre les régions. Le particulier page 63

### Les plantes de notre département.

[https://www.agglo-sophiaantipolis.fr/fileadmin/medias/pdf/entre\\_les\\_lignes/Palette\\_vegetale\\_CASA.pdf](https://www.agglo-sophiaantipolis.fr/fileadmin/medias/pdf/entre_les_lignes/Palette_vegetale_CASA.pdf)

- **Linule visqueuse** : la plante qu'il faut mettre si vous avez des oliviers pour éloigner la mouche des oliviers. Pas facile à trouver. Vous trouvez cette plante partout en Provence dans la garrigue, dans les terrains en friche mais essentiellement au bord des routes, pas facile à replanter à cause de sa racine pivot et donc avoir du résultat, pour la nature, ce serait dommage de perdre un plant. Prendre les graines est peut-être plus judicieux. Jardinier ? graines ? Se passer les bons plans ? à suivre donc.

*Couleur* : jaune

*Exposition* : soleil

*Développement* : buisson bas

*Résistance au sec* : sol sec

*Rusticité* : -15°C

<https://www.tela-botanica.org/2016/04/article7431/> (2016)

[https://www.herbea.org/fr/downloads/1085/plaquette\\_INULE\\_240910.pdf](https://www.herbea.org/fr/downloads/1085/plaquette_INULE_240910.pdf) (2013)

<http://www.coipignan.fr/le-coin-de-la-technique/lutte-biologique/9-lutte-biologique-l-inule-visqueuse-nos-sources-scientifiques.html>

### ○ **Lectures sur un aliment : L'OIGNON**

Sucre, vitamines : A **B6 C**, sels minéraux : sodium, **Potassium**, **acide folique**, phosphate, nitrates calcaires, fer, soufre, iode, silice .....

- ◇ L'oignon espagnol est l'un des plus doux
- ◇ L'oignon blanc est doux et sucré
- ◇ L'oignon rouge est le plus sucré, conservation air ambiant : 2 à 4 semaines,
- ◇ L'oignon jaune est le plus fort (atténué si ébouillanté), conservation air ambiant : 2 à 3 mois

A tenir à l'écart des pommes de terre car ils absorbent leur humidité. Un oignon entamé perd de ses vitamines et peut devenir nocif car il s'oxyde → à congeler épluché et haché (il se ramollira et perdra de la saveur).

La cuisson rend l'oignon plus sucré et lui fait perdre les enzymes sulfurées, ce qui l'adoucit.

Ne pleurez pas ....

- ◇ Refroidir l'oignon 1h au réfrigérateur ou 15mn au congélateur pour retarder l'action de l'enzyme

- ◇ Couper l'oignon sous un filet d'eau froide pour dissoudre les molécules irritantes qui sont solubles à l'eau.
- ◇ Se protéger les yeux afin qu'ils ne soient pas en contact direct avec la substance irritante (trop belle avec mes lunettes de natation !)
- ◇ Gilbert se met une allumette ou un cure dent entre les dents

Le choisir avec une pelure bien sèche, lisse et cassante, sans germination et un collet le plus petit possible. Souvent traités par irradiation contre la germination ce qui est rarement indiqué. Disponible également déshydraté, certaines préparations contiennent plus de sel que d'oignon. Air ambiant : 2 à 3 mois

Certaines personnes éprouvent de la difficulté à digérer l'oignon (surtout cru). Véritable bonheur, l'oignon imprègne l'haleine => n'hésitez pas à mâcher du persil, de la menthe (voire HE de menthe) ou des grains de café. L'arôme de l'oignon provient de son huile essentielle volatile qui est riche en sulfure d'allyle. Pour faire disparaître l'odeur d'oignon sur les mains, les frotter à l'eau salée.

Bénéfices sur la santé :

- ◇ Usage interne : Tonique, diurétique **puissant** (dissolvant et éliminateur de l'urée et des chlorures), antibiotique, antiscorbutique, stimulant général (système nerveux, hépatique, rénal) et expectorant. Antiseptique et anti infectieux. On utilise l'oignon pour traiter la grippe, les parasites intestinaux, les calculs biliaires, la diarrhée et les rhumatismes.

Quelques modes d'emploi (extraits) :

**Grippe** : laisser macérer 2 oignons émincés dans ½ litre d'eau. Un verre de la macération entre les repas et un au coucher pendant une quinzaine de jours.

**Rhume** : le sirop d'oignon. Couper des oignons en rondelles, mettre sur une assiette, sucrer. Laisser macérer 24 heures. 2 à 5 cuillères à soupe par jour.

**Rhumatismes** : décoction de 3 oignons coupés, non épluchés dans un litre d'eau. Bouille 15 mn. Passer. Un verre au lever, un verre au coucher.

Contre les digestions pénibles, pensez à la soupe d'oignon

- ◇ Usage externe : émollient et résolutif, antiseptique, antalgique, éloigne les moustiques. Migraines/ verrues / abcès / furoncles / hémorroïdes / panaris / engelures / crevasses / plaies / coupures / ulcères / brûlures

Quelques modes d'emploi (extraits) :

Contre les piqûres de guêpes, d'insectes : après avoir retiré le dard, frotter la région pendant 1 à 2 mn avec un morceau d'oignon

Coupé en 2, et respiré fortement, l'oignon peut stopper une crise de nerfs.

Un oignon cuit au four, placé sous la plante des pieds au coucher, est favorable aux asthmatiques et aux cardiaques

Et bien plus...

Mais encore

Traces de doigts sur les portes et fenêtres (un oignon ou une pomme de terre coupé en 2)

Détruire les vers du bois : frotter les parties atteintes chaque jour pendant 10 à 15 jours avec un oignon coupé en 2.

Les cuivres : mélange de terre humide + oignon broyé.

Préserver de la rouille des objets en nickel, nettoyer les vitres, les couteaux même légèrement rouillés, redonner de l'éclat à un sac ou une ceinture vernie, maintien des étiquettes sur les boîtes en fer-blanc : on frotte avec un morceau d'oignon

Quels sont les effets secondaires de l'oignon ?

Il existe peu de contre-indications à la consommation d'oignons ni d'allergie particulièrement connue. Toutefois, chez les personnes aux intestins sensibles et victimes du syndrome de l'intestin irritable (SII), l'oignon peut être à l'origine de symptômes digestifs désagréables.

Testé pour vous .... Les anciens de Castagniers m'indiquent que pour calmer une toux il faut mettre un oignon coupé en deux sous le lit. Et bien j'ai testé, ça a l'air de marcher ; par contre une nuit c'est bon, pitié pas une de plus !

Prochain sujet. L'olive et son huile ?

Sources/bibliographie de lecture.

◇ [Dr Jean Valnet \(1920-1995\)](#)

La phytothérapie (1999)

Se soigner par les légumes et les plantes (1985 ed 2023)

médecin et un formateur, pour l'ensemble de ses confrères médecins.

Dans les années 60-70, il connut un vif succès non seulement par ses écrits mais par ses émissions radiophoniques. Il nous a quittés en nous transmettant un héritage dans le domaine de la médecine par les plantes, patrimoine humain d'un passionné, il est parvenu à placer l'aromathérapie dans le domaine des sciences expérimentales. (Créant l'aromatogramme, équivalent de l'antibiogramme, pour analyser l'efficacité de telle ou telle huile essentielle à l'encontre d'une bactérie).

◇ Louise Talleu – docteur en pharmacie. – se soigner au naturel (2022)

◇ Mini encyclopédie des aliments - QA international division de les éditions Québec-Amérique inc. (2008)

◇ Mes 15 huiles essentielles – Danièle Festy (2006)

◇ Dictionnaire à tout faire des huiles (37 végétales) – Inès Peyret – (2011) - Journaliste -

## VOYAGES : INFOS - FORMALITES

- ◇ Le Département américain de la sécurité intérieure) renforce ses contrôles: « s'il s'avère qu'un voyageur a visité un pays désigné comme État sponsor du terrorisme, le voyageur n'est plus éligible pour participer au programme d'exemption de visa et doit demander un visa pour entrer aux États-Unis

Aussi, si vous avez visité Cuba depuis le 12 janvier 2021, vous avez l'obligation de demander un visa pour vous rendre aux États-Unis, que ce soit pour du tourisme ou encore pour un voyage d'affaires. L'ESTA ne sera plus accepté

## IMPOTS – ACTUALITES LECTURES. Des sujets qui peuvent vous intéresser

- ◇ **Le particulier immobilier** - Location : les nouvelles règles du jeu. Les bailleurs coincés entre rénovation énergétique et encadrement des loyers
- ◇ **Le particulier** : comment se défendre face au fisc ? Les présents d'usage ? P 82
- ◇ **4 motifs de dispense de mise aux normes.** Entre autres : Disproportion si les travaux d'isolation excèdent 50% de la valeur vénale du bien. Le particulier 12/2023. Justifier l'évaluation de son bien immobilier. Repérer les erreurs de procédure du fisc. LP 12/2023 P26
- ◇ **Contrôle fiscal** : comment se défendre face à un contrôle fiscal LP 12/2023 - p 20

### ♥ LEI SOURNETO DEI VILAGE (les blagues du village) ♥

LE O SUS LA DATO	LE Ô SUR LA DATTE
<p>La crous sus l'eishino de l'ai, es pèr remercia l'ai d'agué soufla, d'agué chaufa lou pichoun enfant. Es coumo l'ouos dei datos acò. Veiras sus l'ouos de la dato, li a un pichin O de marca. Es mai acò... la Santo Vierge sus lou chamin d'Egipto avié pas à manja e alouro a trouva 'cò. E a di :</p> <p>- oh ! le beau fruit !</p> <p>E lou O li a resta. Acò èro quouro fugien en Egipto, au moumen de la « fuito » 'qui. E sur cade ouos, vas vèire, n'i'a pas un que manco, li a 'n pichin o [Rire], o un pichin rount</p>	<p><i>La croix sur le dos de l'âne, c'est pour remercier l'âne d'avoir soufflé, d'avoir réchauffé le petit enfant.</i></p> <p><i>C'est comme le noyau des dattes ça. Tu verras sur le noyau de la datte, il y a un petit O qui est marqué. C'est toujours pour la même raison...</i></p> <p><i>La Sainte Vierge sur le chemin d'Egypte n'avait pas à manger et alors elle a trouvé cela et elle a dit :</i></p> <p><i>« Oh ! Le beau fruit ! »</i></p> <p><i>Et le Ô est resté. Ça c'était lors de la fuite en Egypte. Et chaque noyau, tu vas voir, il n'en manque pas un, il y a un petit o, ou, un petit cercle.</i></p>

### ♥ Prenez soin de vous. Souriez-vous ♥

## Les petites pensées de Maurice Douay

### Deux grand-mères parlent de leurs petits-enfants.

L'une dit : "Chaque année, j'envoie à chacun de mes petits-enfants une carte avec un généreux chèque dedans".

Puis je n'entends pas parler d'eux, pas même un merci ou une visite.

L'autre dit : "Je fais la même chose que toi mais dès la semaine suivante ils viennent tous me rendre visite et me remercier".

Vraiment ? dit la première? "Comment fais-tu ?"

Je ne signe pas le chèque !



**Un homme âgé** se retrouve sur la table d'opération attendant d'être opéré.

Il insiste pour que ce soit son gendre, l'éminent chirurgien, qui procède à cette chirurgie.

Avant d'être endormi, il demande à parler à son gendre et lui dit :

- Ne sois pas nerveux, fais de ton mieux.

Et si ça tourne mal et que quelque chose devait m'arriver,

**Souviens-toi que ta belle-mère va aller habiter chez toi !**

## ♥ Le TEST de SOCRATE ♥

Dans la Grèce antique, Socrate était loué pour sa sagesse.

Un jour, une de ses connaissances vint le voir tout excitée et lui dit :

- "Socrate, sais-tu ce que je viens d'apprendre à propos de Diogène ?"

- "Un instant," répondit Socrate, "avant de me raconter ça, tu dois passer un petit test. Je l'appelle le test à trois filtres.

Voyons ce que tu as à me dire. Le premier test est celui de la vérité : Es-tu absolument sûr que ce que tu vas me dire est la vérité ?"

- "Non, en fait, j'en ai entendu parler".

- "Bien" dit Socrate, "tu ne sais donc pas si c'est vrai ou faux. Passons au second filtre. le filtre de la bonté. Est-ce que ce que tu vas me dire au sujet de Diogène est quelque chose de bon ?"

- "Non; au contraire".

- "Ainsi" continua Socrate, "tu t'apprêtes à me dire au sujet de Diogène quelque chose qui pourrait être mauvais alors que tu ne sais même pas si c'est vrai".

L'homme se sentit un peu embarrassé.

Socrate continua :

- "Tu peux quand même passer le test car il y a un troisième filtre, celui de l'utilité.

Est-ce que ce que tu vas me dire au sujet de Diogène peut m'être utile ?"

- "Utile ? non, pas vraiment".

- "Bien" conclut Socrate, "si ce que tu veux me dire n'est ni vrai, ni bon, ni même vraiment utile, ...pourquoi me le dire ?"

L'homme se trouva honteux et resta sans voix.

Voilà qui illustre bien pourquoi Socrate fut un grand philosophe et tenu en telle estime.

Voilà aussi pourquoi Socrate ne sut jamais que Diogène se tapait sa femme



## **Petite cause..., grands effets !**

Une histoire qui ne manque pas de « piquant » !

Un peu de culture ! Deux minutes d'attention, ça en vaut la peine.

Tout commence en janvier 1686, où Louis XIV tombe subitement malade.

Il semble qu'il se soit piqué en s'asseyant sur une plume des coussins qui garnissaient son carrosse déclenchant un abcès à l'anus, qu'il aurait fallu immédiatement inciser pour éviter que la blessure ne s'infecte. Mais les médecins du roi, épouvantés à l'idée de porter la main sur le fondement de la monarchie, optèrent pour des médecines douces, type onguents. Ces méthodes ne donnèrent aucun résultat.

Tout cela dura près de 4 mois et les douleurs royales ne cessaient pas !

Brusquement, vers le 15 mai, les chirurgiens, verts de peur, soupçonnèrent l'existence d'une fistule. Ce fut l'affolement général. Finalement, le 1er chirurgien Félix de Tassy (appelé simplement FELIX) décide d'inciser

et "invente" un petit couteau spécial, véritable pièce d'orfèvrerie dont la lame était recouverte d'une chape d'argent.

Mais il fallut encore 5 mois pour fabriquer ce petit bijou...

L'opération eut lieu le 17 novembre - sans anesthésie !

Il faudra encore 2 autres incisions (la plaie ayant du mal à se refermer pour cicatriser) pour qu'enfin à la Noël 1686, on puisse déclarer que le roi était définitivement sorti d'affaire...et mettre fin aux rumeurs qui, à l'étranger, se propageaient disant que Louis XIV était à l'agonie.

Dès l'heureuse issue de l'intervention connue, des prières furent dites dans le royaume et les dames de Saint Cyr (création de Mme de Maintenon devenue épouse morganatique) décidèrent de composer un cantique pour célébrer la guérison du roi.

La supérieure, Mme de Brinon (nièce de Mme de Maintenon) écrivit alors quelques vers assez anodins qu'elle donna à mettre en musique à Jean-Baptiste Lully :

Grand Dieu sauve le roi !  
Longs jours à notre roi !  
Vive le roi. A lui victoire,  
Bonheur et gloire !  
Qu'il ait un règne heureux  
Et l'appui des cieux !

Les demoiselles de Saint Cyr prirent l'habitude de chanter ce petit cantique de circonstance chaque fois que le roi venait visiter leur école.

C'est ainsi qu'un jour de 1714, le compositeur Georg Friedrich Haendel, de passage à Versailles, entendit ce cantique qu'il trouva si beau qu'il en nota aussitôt les paroles et la musique. Après quoi, il se rendit à Londres où il demanda à un clergyman nommé Carrey de lui traduire le petit couplet de Mme de Brinon.

Le brave prêtre s'exécuta sur le champ et écrivit ces paroles qui allaient faire le tour du monde :

God save our gracious King,  
Long life our noble King,  
God save the King!  
Send him victorious  
Happy and glorious  
Long to reign over us,  
God save the King!

Haendel remercia et alla immédiatement à la cour où il offrit au roi comme étant son œuvre - le cantique des demoiselles de Saint Cyr.

Très flatté, George 1er félicita le compositeur et déclara que, dorénavant, le "God save the King" serait exécuté lors des cérémonies officielles.

Et c'est ainsi que cet hymne, qui nous paraît profondément britannique, est né de la collaboration :

- d'une Française (Mme de Brinon),
- d'un Italien (Jean-Baptiste Lully -ou Lulli-) naturalisé français,
- d'un Anglais (Carrey),
- d'un Allemand (Georg Friedrich Händel ou Haendel-) naturalisé britannique, et .....
- d'un trou du cul Français, celui de sa Majesté Louis XIV.

Un hymne européen, en fait !

Si Louis XIV ne s'était pas mis, par mégarde, une plume dans le «derrière», quel serait aujourd'hui l'hymne britannique ?

Pourrez-vous désormais écouter "God save the Queen" sans penser à cette petite plume ?



**Et en français, on le dit comment ??**



**LIENS UTILES OU PRATIQUES / historique de tous les fils d'argent**

**cf. espace personnel du site initiativ'retraite**

**\* Comment choisir les meilleurs lacets et la meilleure technique de laçage :**

La marche reste essentielle pour dynamiser naturellement entre autres, les probiotiques intestinaux. Pour plus de confort, savez-vous lacer vos chaussures en fonction de vos pieds ?

<https://www.asadventure.fr/expertise-conseils/walking/hoe-kies-je-de-beste-veters-en-vetertechniek.html>

Merci Martine Grima

**\* Partage de photos et vidéo de votre enfant sur les réseaux sociaux : quels sont les risques**

<https://www.cnil.fr/fr/partage-de-photos-et-videos-de-votre-enfant-sur-les-reseaux-sociaux-quels-sont-les-risques>

## A VOS AGENDAS - cf. espace personnel du site

- Notre **prochaine Assemblée Générale** est programmée la journée du **16 MAI 2024** pour coller au mieux à l'année de référence. Lieu : Le Billardier à Tourves (83).

## Les expos et autres sorties

- **Jusqu'au 10/02/2024. Un Espace 22 à l'accent japonais** : exposition « Harmonie du Soleil levant » est à découvrir à la galerie du 24, boulevard d'Italie Monaco. Une ode à la culture japonaise mêlant différents arts et techniques.

- **Du 01/02/2024 au 17/03/2024. THEOULE. Kermesse aux poissons**

<https://www.theoule-sur-mer.org/fete-et-manifestation/kermesse-aux-poissons/>

Réservations conseillées

- **Du 27/01/2024 au 30/06/2024 - Tintin. Vernissage 03/02/2024 11H**



- **13/04/2024** :  
Nettoyons le Sud, c'est la grande journée de ramassage qui réunit les communes, associations et citoyens de la Région Sud ! L'année dernière, plus de 10 000 bénévoles se sont rassemblés pour collecter plus de 50 tonnes de déchets, dans plus de 200 points de ramassage ! Et pour cette nouvelle édition, nos associations viendront se mobiliser aux côtés des communes pour prêter main forte !

- **09 et 10/04/2024. Merci à Jean Mourou qui nous informe :**

Le spectacle d'Holiday on Ice passe à Nice les 09 et 10 avril à Marseille les 13 et 14 avril 2024.

- **31/01/2024 au 21/03/2024.** Exposition (entrée libre) pour les petits et grands "la forêt des contes" au théâtre du Forum de Fréjus du 31 janvier au 21 mars 2024.

Vernissage le mercredi 31 janvier à 18h30.

**MOMENT DETENTE. – SUDOKU. Fa 35. DIFFICILE**

<b>1</b>		<b>7</b>	<b>8</b>	<b>5</b>		<b>4</b>		
					<b>6</b>			<b>5</b>
	<b>6</b>							<b>8</b>
			<b>3</b>	<b>9</b>	<b>7</b>			
	<b>5</b>	<b>6</b>				<b>2</b>	<b>9</b>	
			<b>6</b>	<b>2</b>	<b>5</b>			
<b>8</b>							<b>3</b>	
<b>4</b>			<b>7</b>					
		<b>2</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>5</b>		<b>7</b>

Solution sudokuFA35 sur notre site. <https://www.initiativ-retraite.fr/>

**Vous lisez un livre ou article intéressant, détonant, curieux ?  
Vous avez une information utile ?**

**N'oubliez pas de nous les transmettre pour partage  
arcapca@free.fr**



**A bientôt**

