

# La Lettre Mensuelle

Une publication mensuelle du Bureau de l'Association



## ENTRE NOUS, la chronique de Gif

### Demain sera un autre Four.....

Il fait très chaud. La nuit tombe. Elle tombe d'ailleurs à pic pour remplacer le jour dont le rapide déclin laisse à penser qu'il ne passera pas la nuit... Pas un souffle d'air, pas même un dixième de degré disposé à baisser pavillon...L'appartement est un four : une fois de plus, nous vivons un épisode de la redoutée canicule. Reconnaissez que cela jette un froid.

Issue du latin « canicula » qui signifie « petite chienne » (je vous laisse chercher pourquoi ce nom), la canicule serait plutôt pour moi une vraie vacherie. Ce temps de chien de canicule, je lui garde un chien de ma chienne, bien que parait-il le réchauffement climatique n'a presque rien à y voir ! Il fait si chaud que je pourrais envisager de porter à porte chez les anciens du quartier pour leur faire signer la vente de leur appartement en viager; ou bien étendre un drap mouillé à ma fenêtre et m'y pendre jusqu'à ce que tout mon corps soit froid. Si j'étais un brin polémique, je pourrais dire que l'on vit dans un pays tellement prétentieux que même les températures se sentent supérieures à la normale.

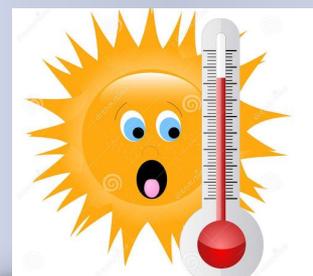
A nos âges canoniques incontestables (contrairement aux idées reçues, cet âge débute à 40 ans; ne soyez donc pas froissés) il convient de se méfier de la canicule comme de la peste. Ayez toujours en tête les célèbres confidences de *Pline le Jeune*, témoin de l'éruption du *Vésuve* « J'ai déjà connu pareille canicula, je m'en souviens comme si c'était hier; D'ailleurs, c'était hier. »

Privilégiez le matin pour vos courses, l'idéal étant de faire un tour aux halles dès 5 heures. Et revenez vers 7 heures pour éviter les premiers rayons du soleil. Vous aurez pris soin avant votre départ de disposer sur 4 ou 5 ouvertures des puissants ventilateurs posés à l'extérieur et soufflant vers l'intérieur les quelques bribes d'air frais (près de 25 ° tout de même) qui ont survécu à la nuit. Votre challenge, votre mission, sera de tenter de maintenir dans vos pièces une température de 25° maximum toute la journée. Fermez vos persiennes, coupez le chauffage si vous l'avez oublié, tirez vos rideaux et cessez de vous agiter. Evidemment, si vous possédez l'air conditionné, nous ne sommes pas du même monde et je vais devoir vous demander de sortir de ma chronique.

Après un repas léger d'où l'alcool sera banni, ou alors n'utilisez que des petits verres, privilégiez la sieste, crapuleuse ou non selon votre âge ou vos éventuelles opérations (la plupart des messieurs me comprendront). Evitez de trop bouger jusqu'au journal de 20 heures, et ne vous laissez pas énerver par un quelconque résultat de match de foot, ou d'élection, ce qui est la même chose. Croyez le présentateur sur parole pour ne pas vous échauffer les neurones.

Durant toutes ces heures, ne cessez jamais de boire par petites quantités pour vous réhydrater, en évitant absolument de rouler sous votre canapé. Oubliez le café du coin et vos déplorables habitudes.

Le moment venu, couchez-vous en laissant les fenêtres grandes ouvertes non sans vous enduire au préalable tout le corps avec le baume anti-moustiques suivant : Dans un mortier, pilez en poudre 50 gr d'albâtre, ajoutez 20 centilitres d'huile d'olive, un clou de girofle et 10 brins hachés d'ortie blanche. Croyez-moi, le résultat va vous surprendre. Bonne nuit, portez-vous bien et très bon été à tous.



GIF

## Publications de l'Association et d'Unisys



**E**nvoi à tous de la **Lettre Mensuelle** pour le mois de mai 2017 ( 305 envois ). La chronique pour ce mois s'intitulait : « *Le canard sur la branche* », ou les surprises de la généalogie.

[en savoir plus...](#)

**E**nvoi à tous de la **Lettre du Cyber-conseiller** pour le bimestre de mai/juin 2017 ( 305 envois ). Au sommaire : Créez un itinéraire Google Maps - Sécurisez vos fichiers sensibles - Créez une clé de secours pour W10 - Supprimez les applications inutiles dans W10 - Interdire les copies sur périphérique USB avec W10 - Maîtrisez l'antivirus de W10 - Ne soyez donc pas blasé.

[en savoir plus...](#)



## Publications Fnar / Ufr

**P**arution du mensuel **AU FIL DES JOURS** n° 124 de juin 2017.

Au sommaire: Le salon des seniors Paris et la foire de Bordeaux - La retraite - Les actions VFR pour les législatives - Les fédérations et associations - Humour - Les échos de la CFR.

[en savoir plus ...](#)



## Astronomie et Astronautique

**P**arution de la Lettre du **Guide du Ciel** de Guillaume Cannat n°123 de juin 2017. Au sommaire :10<sup>eme</sup> anniversaire de la publication - Vagabondage dans la Voie Lactée - Des nouvelles du ciel - Les rendez-vous astronomiques du mois - ...

[en savoir plus ...](#)



## Ceci devrait vous intéresser ?

### Connectez-vous ou abonnez-vous au compte TWITTER de l'Association

- BOOM, le successeur du Concorde
- Comment les chats ont conquis le monde
- Canicule : quelles alternatives à la clim pour rafraichir son logement
- Suppression des frais d'itinérance dans l'Union Européenne
- Cambriolages : les bons réflexe avant l'été
- Un nouveau logo pour informer les consommateurs sur la qualité des aliments
- Arthrose : nouvelles pratiques contre la douleur
- 

[Connectez-vous à Twitter](#)

## Les activités de l'Association

Le planning des **locations** du C.E. pour l'été 2017 a été mis en ligne. Une nouveauté cette année : des locations en Corse.

*en savoir plus ...*

Une enquête a été lancée le 3 avril dernier auprès de tous les membres adhérents à la **complémentaire santé MERCER**, concernant la complémentaire d'Assistance aux personnes. Le résultat de la consultation a été publié dans la lettre mensuelle du mois dernier. Vous trouverez ci-après quelques remarques collectées au cours de cette enquête:

*-je n'ai jamais utilisé cette partie de l'assurance Mercer mais vue son coup modeste je pense qu'il vaut mieux continuer a y souscrire.*

*-Concernant cette assurance assistance je n'ai pas d'avis puisque je n'ai pas eu l'occasion de l'utiliser et je n'avais pas réellement connaissance de ce qu'elle pouvait apporter avant de lire ton courrier. Je pense aujourd'hui ne pas avoir envie de la garder.*

*-Je suis entièrement d'accord pour régler ce montant, très modique, pour avoir en cas de besoin, une aide, une présence, un soutien bienvenus.*

*-En ce qui me concerne cela fait double emploi avec la caisse de retraite de mon mari puis n'oublions pas nos cartes bancaires. Donc on supprime cette prestation cela ne me dérange pas.*

*-Si le montant de ce contrat d'assistance reste peu élevé, je juge quand même utile de le poursuivre. ( le montant de cette assistance reste minime en pourcentage par rapport au prix de la mutuelle qui a augmenté de plus de 9 euros par mois cette année pour approcher 230 euros )*

*-Les prestations sont "pipeau". Trouver une place à l'hôpital par exemple ce n'est pas le boulot de Mercer mais du médecin. Trouver une aide ménagère: il y a partout un Centre Communal d'Action Sociale dans votre commune qui fait cela très bien.*

*Séjour en maternité, Bébé assistance, Garde enfant, soutien scolaire etc : plus concerné*

*Décès à plus de 50 km : plus concerné (-) . Les assurances Carte Bleue ou Régime Prévoyance Familiale Accident font cela très bien.*

*Quant aux mises en relation, conseils, accompagnements et assistances téléphoniques divers et variés c'est généralement creux et cela n'apporte rien de plus qu'un YAKA.*

*-Nous jugeons utile de continuer à souscrire ce contrat pour le conjoint survivant et dans l'éventualité d'une invalidité.*

*-Pas mal de services en cas d'hospitalisation, pour ma part j'ai subi quelques hospitalisations et je n'ai pas eu besoin de tous ces services (il faut dire que je n'étais pas trop au courant, c'est de ma faute). Je me positionnerais donc pour la suppression de ce contrat, mais par rapport au cout et aussi par solidarité j'accepterais de le poursuivre si quelques anciens en avaient vraiment l'utilité.*

*-Je ne juge pas utile de continuer ce contrat car les prestations proposées peuvent être obtenues avec les divers organismes sociaux, les assurances personnelles, organismes de retraite, etc...*

*-Pour une faible dépense, nous pensons que c'est à garder. Lors de l'hospitalisation de mon épouse j'aurais pu m'en servir. Si j'avais su son existence... et c'est là le problème: il faut y penser.*

*-Je suis pour la suppression de ce contrat d'assistance dont je ne vois pas l'utilité en ce qui me concerne puisque je n'ai plus aucun ascendant, pas de descendant en France et pas d'animal de compagnie, que mes obsèques sont déjà prévues et payées , aucune grossesse en vue, et que les prestations de conseils et d'assistance sont fournies par Mondial Assistance dont j'ai déjà hélas pu mesurer la difficulté à les joindre en cas de nécessité.*



envoyez vos  
commentaires

partagez  
avec Twitter

