

Le Bulletin Trimestriel

Une publication de l'Association des Anciens d'Unisys
4e trimestre 2019 numéro 48 (12^e année)

SOMMAIRE

- L'Édito du Président
- Le mauvais sort fait aux pensions de reversion
- Retraités, la colère demeure
- Vaccins : êtes-vous à jour ?
- Les bonnes résolutions de la rentrée
- La ferme prend racine en ville
- L'homme (re)part à la découverte de l'univers (suite et fin ?)
- Prenez vos dispositions



L'ÉDITO DU PRÉSIDENT

Après une période estivale très agréable pour beaucoup d'entre nous, qui ont pu prendre des vacances au bord de la mer, avec des températures beaucoup plus clémentes que dans les villes intérieures ou la canicule fut très désagréable à supporter. Mais fort heureusement, l'automne nous sera beaucoup plus clément, pour bon nombre d'entre-nous qui profiteront encore d'une très belle arrière saison. Toute rentrée est un cap, et vouloir le franchir, c'est aussi accepter de relever de nouveaux défis. Franchir un cap c'est aussi sortir de sa zone de confort. Pour nous, c'est l'occasion de regarder un peu dans le miroir mais surtout vers l'avant. Nous quitterons bientôt 2019 en nous rappelant combien, elle aussi, fut une année utile dans de nombreux domaines; soyons certain que 2020 sera de cette même veine. Nous garderons tous le même cap et continuerons de parcourir les multiples chemins qui éclairent notre avenir.

Pour la quatrième année consécutive, avec l'aide précieuse de notre Ami Jean François Walter, nous avons organisé un tournoi sur le Golf de Villennes le 17 octobre 2019.

Pour information nous avons prévu d'organiser notre Conseil d'Administration le 27 novembre prochain, dans les locaux d'Unisys à Colombes, pour la préparation de notre Assemblée Générale en février 2020 (date encore à définir).

Sachez que nous ferons le maximum afin de défendre les intérêts de nos Membres.

Veut-on attiser encore la colère des Retraités ?

Le groupe La République En Marche a fait connaître des contributions sensées pour répondre aux attentes des Français. Dans la foulée, Edouard PHILIPPE à pris la parole pour confirmer l'intention exprimée par le parti majoritaire, sans rien apporter de plus. Il s'agit de proposer d'indexer les retraites de base (Sécurité

Sociale) Sur l'inflation, mais uniquement pour les retraites d'un faible montant.

Une politique de gribouille: LREM tente sans doute de corriger son vote récent. Après une année blanche en 2018, en s'asseyant à nouveau sur le code de la sécurité sociale qui prévoit d'indexer les retraites sur l'inflation, ce groupe a voté pour 2019 une revalorisation de 0,3% alors que l'inflation sera, selon tous les experts, largement supérieure. Appliquant sans doute « en même temps » il évoque certes le principe d'indexation sur les prix, mais réflexe social ou souci de faire des économies, il réserve cette mesure aux seules petites pensions.

Une nouvelle fracture sociale: Les retraités ne supportent pas d'être divisés entre ceux qui méritent que l'on maintienne leur pouvoir d'achat et ceux qui sont supposés pouvoir en supporter de nouvelles atteintes.. La retraite n'est pas une prestation d'assistance mais un droit acquis par les retraités pour avoir financé la retraite de leurs parents par les cotisations versées au fil de leur carrière. Quel que soit le niveau de cette retraite, les droits qui ont été acquis méritent qu'ils soient préservés dans le temps et donc indexés.

Une politique qui décrédibilise notre contrat social : Au-delà de la colère légitime des retraités actuels, cette pratique comptable porte atteinte à la confiance des jeunes générations devant la manière dont sont traités leurs parents, alors que par ailleurs il est question de bâtir un nouveau régime de retraite qui précisément à pour objectif de restaurer la confiance.

Il faut que la raison revienne: Cette proposition de LREM est un ballon d'essai. Il y en a eu d'autres qui n'ont pas pu prendre leur envol. Rappelons donc le propos du candidat Emmanuel Macron dans sa lettre aux retraités : « je m'engage tout d'abord à protéger votre pouvoir d'achat et à en redonner aux retraités les plus modestes ». Au regard de la situation actuelle et des échéances à venir, il serait tout à fait fâcheux que cette promesse ne soit pas tenue.

Jo FRAPPAZ

LE MAUVAIS SORT FAIT AUX PENSIONS DE REVERSION

Le projet de réforme des retraites a suscité des réactions de la part d'un certain nombre d'organisations. Un sujet majeur semble-t-il qui n'a pas fait l'objet de l'attention qu'il mérite : c'est celui des pensions de réversion qui pour 90% concernent les femmes et corrige de manière substantielle l'insuffisance de leurs pensions.

Le rapport du Haut-Commissaire à la réforme des retraites prévoit des conditions d'attribution de ces pensions qui constitueraient une véritable régression. En effet les pensions de réversion ne seraient versées qu'à partir de 62 ans.

C'est méconnaître les situations concrètes vécues par les veuves qui à partir d'un certain âge ont peu de chances de trouver un emploi leur permettant de faire face au décès de leur conjoint. La réforme des retraites doit bien entendu traiter du problème de la réversion mais dans une perspective d'harmonisation des règles applicables dans les différents régimes. Un même âge, 55 ans, doit s'appliquer à tous. De même dans tous les régimes la condition de ressources doit être supprimée pour préserver au décès d'un des conjoints le niveau de vie du survivant.

La CFR revendique avec force le maintien à 55 ans de la condition d'âge pour l'attribution des retraites de réversion.

Jo FRAPPAZ

RETRAITÉS, LA COLÈRE DEMEURE

Au-delà des effets d'annonce :

Croyant calmer les esprits, le Président de la République a annoncé que la hausse de la CSG s'appliquera ou non aux retraités en fonction d'un nouveau plafond qu'il a situé à 2000€ de pension par mois.

Une mesure qui va faire de très nombreux déçus :

C'est ignorer les millions de retraités qui ne sont pas concernés par la mesure. C'est ignorer également les problèmes que va susciter l'application technique de cette annonce. Le seuil s'appréciera en effet en fonction du revenu fiscal de référence du foyer. Que chacun essaie de s'y retrouver... d'autant que la hausse de la CSG continuera de leur être appliquée pendant plusieurs mois avec un remboursement différé!

Une mesure qui fait fi de la démocratie.

Cette mesure a été prise sans concertation y compris avec les ministres chargés de l'appliquer. Elle a été prise au plus haut

niveau de l'État et est octroyée aux retraités sans qu'aucun avis n'ait été requis! Ce procédé est en complète contradiction avec les propos du Président sur la société civile et sur l'écoute qu'il dit vouloir apporter aux préoccupations du pays réel.



Une mesure qui ne répond pas aux problèmes posés :

Dans un courrier adressé au Président de la République en juin 2017, la CFR réclamait déjà que soient prises à l'égard des retraités des mesures de pure équité:

- suppression de la cotisation d'assurance maladie de 1 % sur les retraites complémentaires. Les retraités sont les seuls à payer une cotisation individuelle d'assurance maladie.
- déductibilité fiscale des cotisations d'assurance complémentaire santé. Les retraités à l'inverse des actifs ne peuvent bénéficier d'une telle déductibilité.
- elle demandait aussi que le seuil de 1 200€ désignant les retraités supposés « aisés» soit relevé.
- Bien des écueils et des coûts auraient été évités si, à l'époque, le Président avait écouté la CFR.

Se rajoute aujourd'hui une revendication majeure:

Il s'agit de l'application d'un principe auquel il faut cesser de déroger, celui de la revalorisation des pensions en fonction de l'inflation.

Nous savons aujourd'hui que les retraites n'ont pas été revalorisées en 2018. Il est prévu qu'elles ne seront revalorisées que de 0,3% en 2019 et en 2020. De telles décisions sont inacceptables au moment où l'inflation repart à la hausse.

Il faut sortir de cette politique inacceptable. Il faut écouter les retraités. La CFR lance en ce sens un appel solennel à tous les décideurs.

Communiqué de Presse CFR

VACCINS : ÊTES-VOUS À JOUR ?

Il n'est pas toujours évident de se souvenir des dates de vaccination et des rappels à effectuer, d'autant que l'on a tendance à penser que seuls les nourrissons et les adolescents sont concernés. Pourtant, afin d'obtenir un maximum d'efficacité, la vaccination doit être appliquée au plus grand nombre... même à vous ! Alors, êtes-vous sûr d'être à jour de vos vaccins ?

Craintes quant aux effets secondaires, doutes sur le caractère inoffensif des adjuvants comprenant de l'aluminium, remise en question de l'immunité obtenue par la vaccination ... les vaccins font toujours l'objet de controverses et les idées reçues qui y sont associées ont la vie dure. Mais au-delà de ces polémiques, certains vaccins étant obligatoires, il est important de savoir à quel moment ils doivent être administrés et si l'on est à jour.

En quoi consiste la vaccination ? Il s'agit d'immuniser une personne contre une maladie infectieuse en lui administrant le microbe de cette maladie, rendu inoffensif. Le vaccin ne rend pas malade, mais incite notre système immunitaire à fabriquer les anticorps nécessaires à sa neutralisation et son élimination. Si par la suite nous rencontrons le « vrai » microbe, notre système immunitaire le reconnaîtra et entrera en action avant qu'il ne nous rende malade. La vaccination permet de combattre et d'éliminer des maladies infectieuses potentiellement mortelles en évitant plus de 2 à 3 millions de décès par an, selon l'Organisation mondiale de la santé. Certaines maladies ont ainsi disparu, comme la variole et, en France, la poliomyélite.

Par ailleurs, se faire vacciner, c'est se protéger soi-même, mais aussi protéger les autres, notamment les personnes les plus fragiles de notre entourage, qui ne résisteraient pas à certaines maladies infectieuses. C'est le cas par exemple des nourrissons, qui sont protégés par nos vaccins contre la rougeole ou la coqueluche avant de pouvoir être eux-mêmes vaccinés

Vaccins obligatoires et vaccins recommandés Une des particularités française est la coexistence de vaccins obligatoires et recommandés. Avant l'apparition des vaccins obligatoires, la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite étaient des maladies qui tuaient, en France, plusieurs milliers d'enfants par an. L'État a donc décidé de rendre ces vaccins obligatoires afin de s'assurer

que tous les enfants puissent en bénéficier et être ainsi protégés. Cette liste a été élargie en 2018 à 11 vaccins obligatoires. Ceux-ci sont indispensables pour l'entrée en collectivité (école, crèche, colonie de vacances ...). Les parents n'ayant pas procédé à la vaccination de leurs enfants peuvent faire l'objet de poursuites pénales.

Les vaccins recommandés sont importants aussi, car ils permettent de lutter contre des maladies graves à apparition rapide (méningite, septicémie) ou retardée (cancer).

Certains vaccins non obligatoires pour la population générale peuvent l'être pour des personnes exerçant

certaines professions: professionnels de santé, personnes travaillant dans l'alimentaire, vétérinaires ... Cependant, savoir à quand remonte son dernier vaccin et s'il nécessite un rappel ... n'est pas toujours évident. Pour se repérer, le plus simple est de comparer son carnet de santé avec le calendrier vaccinal publié chaque année par les autorités sanitaires.

Les adultes aussi On pense souvent à tort que seuls les enfants sont concernés par les vaccins et on devient négligent. Pourtant, les adultes doivent aussi effectuer les rappels de vaccins administrés lorsqu'ils étaient enfants, car les défenses immunitaires peuvent diminuer avec le temps. Certains vaccins sont aussi particulièrement recommandés, comme celui de la grippe pour les plus de 65 ans, ou obligatoires lors de déplacements à l'étranger: fièvre jaune, hépatite A, typhoïde ... Être à jour de sa vaccination, c'est être protégé durant toute sa vie, alors demandez conseil à votre médecin traitant.

Les seniors *Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite* : Rappel à 65 ans, puis tous les dix ans.
Grippe saisonnière : Vaccination chaque année dès octobre pour toutes les personnes âgées de 65 ans et plus.
Zona : Pour les personnes entre 65 et 74 ans. Il est également possible de proposer la vaccination aux personnes âgées de 75 à 79 ans.

Extrait pour vous de « CNM-Infos » par G.Fichant

Âge approprié	VACCINATIONS OBLIGATOIRES pour les nourrissons dès à partir du 1 ^{er} janvier 2018												
	1 mois	2 mois	4 mois	5 mois	11 mois	12 mois	16-18 mois	6 ans	11-13 ans	14 ans	25 ans	45 ans	65 ans et +
BCG	■												
Diphtérie-Tétanos-Poliomyélite		■	■	■	■	■	■					■	■
Coqueluche		■	■	■	■	■	■						
Haemophilus influenzae de type b (Hib)		■	■	■	■	■	■						
Hépatite B		■	■	■	■	■	■						
Pneumocoque		■	■	■	■	■	■						
Méningocoque C				■	■	■	■						
Rougeole-Oreillons-Rubéole						■	■						
Papillomavirus humain (HPV)									■	■			
Grippe													■
Zona													■

LES BONNES RÉOLUTIONS ALIMENTAIRES DE LA RENTRÉE

Les enfants ne sont pas les seuls à appréhender la rentrée. Pour nous aussi les seniors, il est difficile de reprendre le rythme et de refermer la parenthèse des vacances, avec son lot de barbecues, d'apéros et de grignotages ! Alors pour aborder la future nouvelle année en pleine forme, on prend tout de suite de bonnes résolutions en matière d'alimentation **et on s'y tient.**

Ne négligez pas le petit déjeuner C'est un des repas les plus importants de la journée. Il ne faut donc pas se contenter d'une boisson avalée à la va-vite accompagnée d'une viennoiserie ! Essayez d'en faire un vrai repas, avec céréales (pain complet, flocons d'avoine ...), fruit, produit laitier et protéines.

Savourez les fruits et légumes de saison Carotte, concombre, potiron, radis, raisin, pomme, poire ... l'automne nous apporte de nombreux fruits et légumes, qui vous protégeront contre les « bobos » de l'hiver et vous permettront de faire le plein d'énergie. Les légumes doivent représenter 50 % de votre assiette.

Évitez les plats préparés Pendant les vacances, on prend le temps de faire son marché et de préparer de bons petits plats, simples mais faits maison. Alors à la rentrée, on continue sur sa lancée et, surtout, on oublie les plats préparés du commerce, trop riches en lipides, sel et sucres cachés, et qui non contents d'être chers ne nous rassasient pas !

Prenez le temps de manger Pour que les aliments avalés nous soient bénéfiques, encore faut-il prendre le temps de les mâcher, de les déguster et avoir conscience de leurs bienfaits. On bannit les écrans et les livres et on se concentre sur son assiette et sur ses sensations.

Mangez léger le soir Pour un bon sommeil, il vaut mieux manger léger le soir. En effet, un repas lourd le soir, riche en protéines animales et en gras, va élever la température corporelle et gêner l'endormissement. Par ailleurs, dormir ne nous permet pas de dépenser toutes les calories consommées au cours d'un copieux dîner.

Buvez, buvez, mais de l'eau Généralement, pendant l'été, comme il fait chaud, on boit facilement le litre et demi recommandé. À la rentrée, il faut continuer, et consommer de l'eau de préférence, car sodas et jus de fruits sont trop sucrés. On oublie par la même occasion les apéros qui ont fait la joie de notre été, mais pas de notre poids ! Et enfin, comme la rentrée est avec le mois de janvier le moment des bonnes résolutions, on n'oublie pas de pratiquer une activité physique !

LA FERME PREND RACINE EN VILLE

Dans toute l'Île de France, les projets pour développer une production agricole au cœur des centres urbains se multiplient. Toits, parkings, conteneurs constituent le terrain à conquérir d'une nouvelle génération de paysans-citadins.

Du basilic sur le toit de la RATP La start-up Aéromate a créé la première ferme urbaine au sommet d'un bâtiment de la RATP, place Lachambeaudie dans le XI^e arrondissement. L'hydroponie, technique hors sol où les plantes poussent sans terre permet d'économiser 90% d'eau. Les plantes aromatiques sont vendues aux agents de la RATP, aux commerçants et restaurateurs du quartier.

Des moutons noirs à Saint-Lazare Greensheep propose aux entreprises et collectivités de faire tondre leurs espaces verts par des moutons d'Ouessant. Ils taillent les haies, régulent les pelouses, fertilisent le terrain et favorisent l'installation d'oiseaux et d'insectes. Ces *moutondeuses* sont déployés le long du périphérique parisien et des voies ferrées de Paris-St Lazare.



Un potager perché sur un collège Le plus ancien se trouve au collège Henri-Matisse dans le XX^e arrondissement. La production est vendue chaque jeudi. Ces potagers permettent de transmettre aux élèves une conscience écologique, un savoir-faire agricole et l'intérêt pour une alimentation locale, bio et de saison.

Des fraises sous le soleil des LEDS La start-up Agricool fait pousser des fraises dans des conteneurs transportables au cœur de la ville. Ils sont installés au parc de Bercy. Les fruits poussent grâce à des ampoules LED.

Une ferme urbaine dans un quartier sensible A Gennevilliers, au cœur de la cité des Agnettes, Les 229 adhérents, dont 60 jardiniers, donnent leur temps pour faire tourner l'Agrocité sur la parcelle de terrain qui leur sert de potager.

Un parking champignonnière L'unique ferme bio de Paris se trouve dans le parking d'une HLM de la porte de la Chapelle (XVIII^e). Baptisé « la caverne », cet espace souterrain de 3600 m² produit des champignons (800 kgs), des endives (2,5 T) ainsi que des micro-pousses cultivées sous LEDS. Cette production est livrée à vélo à des magasins et des restaurateurs.

Extrait pour vous de « Sociétariat Magazine » par G.Fichant

L'HOMME (RE)PART A LA DÉCOUVERTE DE L'UNIVERS

Préambule : si ce n'est pas fait, pensez à lire l'article de Michel LEFFAITEUR paru dans la revue (Le Courrier des Retraités numéro 54) qui retrace le premier lancement d'Ariane.

que de chemin parcouru depuis !

Découverte de l'univers. Jusqu'où irons-nous ?



Le système solaire est le système planétaire auquel appartient la terre. Il est composé d'une étoile : le soleil et des objets célestes gravitant autour de lui : les huit planètes, (Mercure, Vénus, Terre, Mars, Jupiter, Saturne, Uranus et Neptune) et leurs 185 satellites naturels connus, les 5 planètes naines (Cérès, Pluton, Haumea, Makemake et Eris), leurs 9 satellites et les milliards de petits objets appelés astéroïdes, comètes...Le système solaire fait partie de la galaxie appelée Voie lactée.

La limite gravitationnelle du système solaire se situe à 1, voir 2 années-lumière du soleil... c'est-à-dire que tout objet situé jusqu'à 2 années-lumière du soleil gravitera autour de lui.

Toutes les planètes du système solaire : Mercure, Vénus, Terre, Mars, Jupiter, Saturne, Uranus et Neptune possèdent des satellites en orbite, tandis que chacune des 4 planètes externes est en outre entourée d'un système d'anneaux de poussières.

Serge MARCON

PRENEZ VOS DISPOSITIONS

Maintenant que vous êtes en retraite, il est temps de penser à vous, d'économiser les pas et les recherches inutiles, bref de vous organiser au mieux et faciliter la tâche du conjoint, de la famille proche ou même d'amis. Il est recommandé de constituer de son vivant un dossier aussi complet que possible rassemblant l'ensemble des informations courantes, administratives et financières concernant le foyer. Ce dossier peut se présenter de différentes façons: il peut être constitué de fiches, faire l'objet d'un tableau ou être contenu dans un cahier ou un classeur ou une clef USB. Peu importe, l'essentiel étant qu'il contienne les informations indispensables et que le conjoint (ou la famille proche) sache où le trouver, que ce soit sous forme informatique (nom du fichier, emplacement, mot de passe éventuel) ou papier.

La liste des principaux renseignements à faire figurer est présentée ici : elle n'est bien sûr pas exhaustive mais peut servir de guide. Elle peut être modifiée et complétée si besoin.

Il vous est proposé un classement valable à la fois pour archiver les fiches, les dossiers en votre possession, et pour lister les références, les identifiants et les codes (ou mots de passe) pour tout accès informatique.

Classez selon les grands domaines suivants :

Etat-Civil Documents courants: livret de famille, carte d'identité passeport, permis de conduire ...

Souhaits pour les obsèques,

Notaire chargé de la succession, testament, donations dernier vivant, (enfants, petits-enfants ...)

Santé Centre de paiement de la Sécurité sociale, carte Vitale, mutuelle complémentaire santé, Allocations diverses, APA, AAH, APL, aides CCAS ...

Retraite Caisses de Retraites du Régime Général et les Caisses de Retraites complémentaires (AGIRC/ARRCO, FNACA, IRCANTEC, autres).

Immobilier Résidence principale, Résidence (s) secondaire(s), Bien(s) en location.

Actes de propriété de chacun des biens immobiliers et leur emplacement physique, assurance habitation, contrats de location, syndics,

Fournisseurs: électricité, gaz, fuel, eau, téléphones fixe et portables, contrats d'entretiens/assistance techniques (chaudière, canalisations eau, surveillance alarme ...)

Eventuellement, dossier des personnels employés .

Impôts Impôt sur le Revenu: centre de paiement, déclarations précédentes; Idem pour les taxes d'habitation et taxe foncière (habitation principale, résidence(s) secondaire(s), bien(s) en location.

* Sur le site internet <https://www.impots.gouv.fr> « votre espace particulier » en cliquant sur « Consulter ma situation fiscale personnelle » vous avez accès à un archivage de tous les impôts (revenus, taxes Habitation et Foncière) sur les 10 dernières années.

suite et fin page 5

Assurances Assurance habitation : rappeler éventuellement dans cette rubrique les fiches précédentes, Assurance véhicules et responsabilité civile, Assurance(s) vie, assurance décès, assurance obsèques.

Banque et organismes financiers Comptes bancaires, contrat(s) d'assurance vie, contrat(s) d'assurance décès, coffre, cartes bancaires, code de paiement par Internet et/ou par téléphone mobile type ApplePay. Portefeuille (actions, obligations, SICAV, SCPI ...) Epargne (Livret(s) A, livret(s) LDD, PEL, CEL ...) Emprunt en cours pour l'acquisition de l'habitation principale, la (ou les) résidence(s) secondaire(s), emprunt pour travaux, crédits à la consommation (automobile, électroménager, audio/vidéo ...).

Divers Abonnements : internet, (fermeture des comptes Facebook, Twitter ...), TV payante, téléphonie mobile, péage autoroutes, bibliothèque, Amazon, iCloud, Apple, iTunes, Fnac, CSF, Université du temps libre, cinéma, cartes abonnement payantes ... Carte(s) grise(s) automobile(s) Associations, clubs sportifs, cercles

Délais pour ces démarches : Voir tableau ci-dessous à imprimer et à compléter.

DÉLAIS DES DÉMARCHES APRÈS UN DÉCÈS

Délaix et démarches	Partenaire	N° d'acte	Statut	Nom de parrain Code secret
Délai 24 heures				
Déclaration de décès				
Délai 7 jours				
Organismes Financiers				
Le notaire pour organiser la succession				
Compte Bancaire I				
Compte Bancaire II				
Paiement par Internet				
Paiement par téléphone mobile (type ApplePay...)				
Livret Epargne (I)				
Livret Epargne (II)				
LDDN (I)				
LDDN (II)				
CEL				
PEL				
Assurances vie				
Portefeuille (Action...)				
Emprunt en cours				
Famille et relations				
ORIAS (I)	www.orias.fr			
ORIAS (II)				
Mutis	www.humanis.com			
Mutuelle (I)				
ONAV (I)	www.assurancesonava.fr			
Agru/Anvo (I)	www.agru-anvo.fr			
ONAV (II)				
Agru/Anvo (II)	www.agru-anvo.fr			
IRA, ARI, APL, aide CCAR...				
Délai 10 jours				
Téléphone et usage personnel				
Débranchage ordinateur, tablette, mobile...				
Tél. fixe				
Tél. mobile (I)				
Tél. mobile (II)				
Tél. maison secondaire				
Service téléfonie				
Service internet				
Mappe I				
Mappe C				
Services Citoyens				
Le notaire pour organiser la succession				
Impôts, Cote	www.impots.gouv.fr			
Assurance(s) Maladie(s)				
Assurance(s) Vieillesse(s)				
Taxi				
Gas				
Electricité				
Régularité résidence secondaire				
CEOs (autres que d'intermédiaires)				

CLIC ICI POUR AGRANDIR CE TABLEAU DANS UN NAVIGATEUR, et L'IMPRIMER