

LA LETTRE

MAI / JUIN 2026 N°12603





La chronique de GIF : j'ai testé pour vous la fracture de l'humérus ..... *page 1*

Les voyages de l'Association .....*page 2*

Les balades de l'Association .....*page 2*

La lettre bimestrielle de mars/ avril ..... *page 2*

La lettre du Cyber-Conseiller de mai/juin ..... *page 2*

Le Bulletin trimestriel du 2eme trimestre ..... *page 2*

Au Fil des Jours de mai et juin ..... *pages 3*

Nouvelles des adhérents et anciens collègues ..... *page 3*

Sur le site internet ..... *page 3*

Sur l'agenda ..... *page 3*

Pour les adhérents à MERCER ..... *page 3*

ENTRE NOUS, LA CHRONIQUE DE GIF

« J'ai testé pour vous : la fracture de l'humérus »

Je vous vois venir avec votre sourire moqueur ! C'est quoi un humérus, et où veut il en venir ? Eh bien sachez que l'humérus est un os situé dans le bras, entre l'épaule et le coude. Son extrémité supérieure est une structure anatomique fragile, zone d'insertion tendineuse des muscles de l'épaule. Et la tête humérale peut faire l'objet de fracture. Bing, nous voilà pile-poil dans le sujet.

Un petit matin de mars, je marchais gaiement sur mon trottoir habituel, ma baguette « Père Pétrin » dans une main et quelques viennoiseries dans l'autre. Et soudain, comme surgie de nulle part, non pas un aigle noir, mais une foutue trottinette flanquée d'un foutu crétin. Oui mon cher, cet assassin en puissance fonçait sur mon trottoir sans même se préoccuper de la présence d'un quelconque piéton senior. Il me frôla et le temps de me retourner pour l'insulter copieusement, je bute sur une aspérité malicieuse et je chute le plus bêtement du monde sans vouloir lâcher mes provisions. Donc sans les mains, comme une vilaine grosse masse.

Et me voilà gisant au sol, les lunettes cassées, le nez cassé, saignant abondamment, avec ce que je subodorais déjà : un bras impossible à bouger donc probablement très endommagé. Cerise sur le gâteau : il s'agissait du bras droit, et je suis bien entendu droitier ! Et là, je vous le garantis, vous vous trouvez confronté à « l'emmerdement » maximum.

Trente minutes plus tard, les pompiers me ramassent dans une mare de sang, dévorent mes viennoiseries, ne retrouvent pas mes lunettes, puis me conduisent enfin à l'hôpital le plus proche. Là, impossible d'échapper aux formalités administratives – malheur à vous si vous ne retrouvez pas votre carte vitale – puis, trônant pauvre chose sur mon chariot-brancard, me voilà parti pour 5 heures d'attente du médecin de garde aux urgences. Entre temps, une radiographie m'a déjà renseigné sur mon triste sort : une fracture de ce sacré humérus…

Croyez-moi, ça fait très mal, et 3 mois après, le ressenti est toujours là.

Et comme il faut bien passer le temps, je compte le nombre de patients qui gisent sur leurs brancards dans ce triste couloir. De temps à autre, l'arrivée des ambulances ajoute un peu d'agitation à ce sinistre tableau. J'en compte 23 en 5 heures. Heureusement, l'uniforme des pompiers jette un peu de couleur dans le décor.
Puis c'est enfin mon tour et le chirurgien orthopédiste déclare, admiratif et sourire aux lèvres : « c'est une sacré belle fracture de l'humérus », histoire peut-être de mettre un peu de gaité dans ce monde de douleur.

➳

J'apprécie modérément le ton badin du bon docteur. Une infirmière compatissante me propose un comprimé anti-douleur. C'est bon de se sentir pris en charge.

N'ayant pas écopé provisoirement d'une obligation de chirurgie, ni d'un plâtre du bras, je suis rentré chez moi le jour même, nanti d'une ordonnance pour 50 séances de kiné et d'une attelle super compliquée à installer, et que j'ai du garder jour et nuit durant 45 jours.
Inutile (mais je le fais quand même) de vous raconter les problèmes que cela pose : plus question de conduire, il faut être aidé pour se coucher, pour se lever, pour se laver, pour manger, en fait pour presque tous les actes de la vie quotidienne ! J'en passe et des plus intimes. Ah si seulement je m'étais cassé le bras gauche ! le rêve inaccessible !
Un grand merci à mon épouse-infirmière-garçon de courses-cuisinière, … etc.

Aujourd'hui, cette saleté de douleur est encore présente la nuit et certaines mauvaises langues iront imaginer que c'est un bon prétexte pour faire chambre à part. Mon bras droit est toujours un peu incontrôlable et faiblard. Ma main droite pas très en forme et de teinte plutôt bizarre.
D'après les « jesaistout » de mon entourage, il va me falloir attendre encore 2 à 3 mois avant le retour peut-être à 100% mais pas sûr du tout de sa mobilité et de sa force passées.
Mon bras gauche profite de l'occasion pour tenter de remplacer le droit. Droite-Gauche, c'est une compétition qui doit vous dire quelque chose, non ?

De ce test plus vrai que nature, je tire pour vous 3 enseignements principaux. Merci de les noter :

1. Droitier, évitez absolument de vous casser le bras droit,
2. Si impossible, vérifiez auparavant que vous ne vivez pas seul
3. Si vous avez plus de 75 ans, faites-vous livrer votre pain.

La prochaine fois, je testerai pour vous « la confection des viennoiseries sans quitter son domicile ».

GIF

Ce texte est garanti pensé et rédigé par **I.N.** *(Intelligence Naturelle)*

LES VOYAGES DE L'ASSOCIATION

SRI LANKA : Une mauvaise habitude qui s'installe… Ce voyage a du être annulé faute d'inscriptions suffi santes.

JAPON : Circuit de 12 jours du 28 septembre au 9 octobre. Organisé par le CSE UNISYS, ce voyage est dorénavant complet.

GRÈCE : Circuit de 10 jours du 7 au 16 octobre sur les lieux mythiques de la Grèce antique (Athènes, Corinthe, Mycènes, Olympie, Delphes, etc…). Ce voyage a du être annulé faute d'inscriptions suffi santes.

UNE JOURNÉE EN FRANCE : Le 1er octobre, visite du château d'Anet et de la chapelle royale de Dreux.d'Anet et de la chapelle royale de Dreux. On peut s'inscrire jusqu'au 5 août.

infos, inscriptions …

LES BALADES DE L'ASSOCIATION



BALADE STREET-ART DU 28 MAI
12 courageux qui ont affronté la chaleur accablante ce jeudi 28 mai pour participer à la rando de l'AAU sur le thème du Street-art dans le 13éme arrondissement de la capitale.
Merci à eux d'avoir affronté la canicule et merci aux épouses, compagnes ou amies de s'être jointes à nous pour cette promenade.

images vidéo de la balade …

PUBLICATIONS de L'ASSOCIATION

Parution la **LETTRE BIMESTRIELLE** n° 12602**,** mars et avril 2026.

Au sommaire de ce numéro :
- La chronique de GIF (la souveraineté numérique) ,
- Les voyages de l 'Association
- Les balades de l'Association
- La lettre bimestrielle de janvier et février,
- La lettre du Cyber-Conseiller de mars et avril,
- Le Bulletin Trimestriel du 1er trimestre
- Au Fil des Jours de mars et avril,
- Nouvelles des adhérents et anciens collègues,
- Le site internet AAU,
- L'Assemblée Générale
- Devenez le futur webmaster de l'Association

lire cette lettre …

Parution LA **LETTRE DU CYBER CONSEILLER** n°22603 de mai/juin 2026

Au sommaire de ce numéro :
- Les astuces POWER TOYS font gagner un temps précieux
- La chasse aux doublons
- Filmez votre écran en 3 clics
- Il ne faut pas badiner avec la sécurité
- Sécurité de l'Iphone
- Quelques astuces WhatsApp
- SPERRY NOSTALGIA

lire cette lettre …

Parution du **BULLETIN TRIMESTRIEL** n°32602 du 2eme trimestre 2026

Au sommaire de ce numéro :
- Senior en 2026, un sport de haut niveau
- Les soldes d'été
- Nouvelles règles du cumul emploi-retraite
- Je déménage en France
- CHOOSE FRANCE !
- Faut il craindre les ondes electro-magnétiques ?
-

lire ce bulletin…

PUBLICATIONS CFR, UFR, FNAR

Parution **AU FIL DES JOURS** n° 222 mai 2026, une publication des fédérations de retraités CFR/UFR/ FNAR.

Au sommaire ce mois :

- Enfin on s'intéresse davantage aux aidants
- Retraités de la FNAR, acteurs engagés au service de tous
- Communiqué de presse de la CFR
- Comptes rendus des AG des associations

lire cette publication…

Parution **AU FIL DES JOURS** n° 223 juin 2026, une publication des fédérations de retraités CFR/UFR/ FNAR.

Au sommaire ce mois

- Infos
- Messages de France Assos Santé
- Compte rendu du HCFEA
- Evolution du partenariat Mutualia/FNAR
- Journée des présidents
- A comme Associations
- La Sacem fête ses 175 ans

lire cette publication…

NOUVELLES DES ADHÉRENTS et anciens collègues

Nous avons le regret de déplorer les décès de **:**

- **Bernard de VAUCOULEURS**, le 26 avril, à l'âge de 82 ans
- **Jean-Louis BEURY en mai**. (avait quitté AAU il y a 2 ans)

Nos plus sincères condoléances à leurs proches.

1 démission a été enregistrée :

- **Guy POMAREDE**

Nous lui souhaitons Bonne Route.

SUR LE SITE INTERNET

Comme promis en début d'année, l'équipe animation du Conseil vous a présenté **SPERRY NOSTALGIA**.
A l'instar de BURROUGHS NOSTALGIA, il s'agit de la 1ere version du diaporama consacré à la saga de la compagnie SPERRY. Elle regroupe en images l'historique de la création jusqu'en 1986, année de la fusion. On y retrouve également des infos des projets sur lesquels vous avez travaillé et des bons moments que nous avons passé ensemble.
A REGARDER SANS MODÉRATION, et à commenter.

voir le diaporama …

SUR L'AGENDA

Merci de bien vouloir retenir et réserver les dates suivantes. Vous recevrez en temps utile les invitations nécessaires. Nous vous y attendons bien plus nombreux que d'ordinaire. Reveillez vous, la vie est belle.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2027
Elle se tiendra à Paris le jeudi 11 mars 2027.
Nous avons choisi de faire confiance aux mêmes prestataires que les années passées.
Cette manifestation se terminera par un déjeuner en commun.

CONCOURS PHOTO 2026



Vous serez invité à concourir à partir du 10 octobre, et jusqu'au 9 novembre 2026.
Le règlement a été repensé et devrait vous offrir de belles surprises.
Et bien sûr, des récompenses aux vainqueurs

MERCER COMMUNIQUE …

FRAIS DE GESTION (juin 2026)
Le contrat Mercer est un contrat collectif.
En tant que retraités (ou ayants droit) vous réglez directement auprès de Mercer vos cotisations individuelles par prélèvement bancaire. La gestion de ces prélèvements individuels génère des coûts d'opérations bancaires et de traitement administratif (encaissement, suivi, relances, mises en demeure le cas échéant…).
A compter du 1er septembre 2026, des frais de gestion de **0,75€ par mois** seront appliqués pour chaque famille concernée. Ce montant apparaîtra sur votre appel de cotisation mensuel.
Ces frais sont facturés quel que soit le nombre de prélèvements, ce qui en fait le tarif le plus compétitif du marché. Cette mesure est déjà pratiquée par la quasi-totalité des courtiers et assureurs du marché.
Votre contrat et vos garanties ne sont en aucun cas modifiés, et aucune action n'est requise de votre part.

