

La **Voix**

de l' **U N A A G A R**

Union Nationale des Amicales d'Agents Généraux d'Assurances Retraités



*Vive le printemps !*

**U N A A G A R**

sur internet : [www.unaagar.asso.fr](http://www.unaagar.asso.fr)

BULLETIN TRIMESTRIEL

Avril 2014 - n° 179 - 48<sup>ème</sup> année



Cher lectrice, Cher lecteur,

L'hiver est passé. S'il n'a pas été très vigoureux, par contre la pluie et le vent ont fait souffrir les habitants d'une partie de la Bretagne et ceux de la côte atlantique.

Accueillons donc le printemps avec plaisir.

Dans votre bulletin trimestriel n° 179, nous avons choisi de vous apporter des informations sur votre protection sociale, votre santé, votre bien-être. Les Amicales, comme d'habitude, nous font partager leurs actualités, leurs coups de cœur. Paco nous livre tous les secrets et les bienfaits du Kiwi.

Bonne dégustation.

## Sommaire

Edito	3
Social, Retraite et Prévoyance	4-7
Santé et bien-être	8
La Vie des Régions	9-13
La vie des Amicales de Compagnies	14
Nos seniors actifs	15
Terroir et Gastronomie	16-20
Âge et conduite	21-22
Calendrier / Hommage	23
Le carnet	24
Le conseil d'administration	25
Amicale de Compagnies	26
Amicale de Régions	27

## RETRAITE

Au moment où le bulletin est mis sous presse la revalorisation 2014 de nos pensions de retraite n'est pas connue. Dès que cette information sera officielle, L'UNAAGAR se rapprochera immédiatement des Présidents des Amicales afin de leur communiquer tous les détails et ainsi leur permettre de vous informer.

## ASSEMBLEE GENERALE 2014 de l'UNAAGAR jeudi 15 mai à 9H30 précises



**Hôtel PROVINCES OPERA**  
36 rue de l'Echiquier  
75010 PARIS Tel : 01 45 23 24 01

**Inscription gratuite**  
**avant le 25 avril : Philippe ROBERT**  
tel : 01 48 25 31 01 / 06 14 65 23 82  
E .mail : philippe.robert7@wanadoo.fr  
Déjeuner sur place : 35 euros.

Secrétaire

Jocelyne FOURNIÉ  
30 rue Olivier Noyer  
75014 PARIS

Tél. : 01 81 69 36 67

email : unaagar@wanadoo.fr

Signaler tout changement d'adresse au Président  
de votre Amicale Régionale ou de Compagnie

Permanence

mardi - jeudi - vendredi de 10h à 16h45

Responsable de la Publication  
Georges BELAT

Prix du numéro : 5 €

Abonnement annuel : 4 numéros 16 €

réduction de 50% pour les membres de l'UNAAGAR soit 8€  
tirage 7 000 ex.

Imprimerie : Alliance PG - 02000 LAON  
Tél. 03 23 79 44 09

Le Bulletin de l'UNAAGAR

n° enregistrement 51353 du 23 avril 1971 - AIP 0001119

## *L'Avenir des actifs, c'est nous !*

Chers Amis,

Ce titre provocateur prend tout son sens lorsque durant 41 ans, on a exercé un métier qui vous a passionné et vécu une activité syndicale intense. L'illusion, la désillusion, l'enthousiasme, le succès, l'échec ont été nos lots quotidiens. Pas de combat, ni de victoire, sans l'amitié et l'esprit d'équipe, seul nous ne pouvons rien, unis, nous multiplions nos forces. Mais, me direz vous, tout cela c'est le passé. Alors, à quoi bon édifier une structure, des Amicales horizontales, verticales et qui plus est une Fédération de tout l'ensemble.

Certes, les fonctions, les « honneurs » très maigres, la soif d'être éternellement reconnu sont probablement sous jacent, les hommes sont ainsi faits. Au-delà de ces facéties, il faut dans ce monde sans pardon, que tout corps social soit regroupé et représenté pour se défendre, l'attaque n'est plus à notre portée, la défense oui. Mon souhait, je l'ai déjà dit, est de voir rassembler la totalité de la famille des Agents Généraux sous une même bannière, car nos intérêts sont complémentaires et communs, même si quelques rares égarés souhaitent des retraités passifs ou contemplatifs.

Les insoumis du passé ne seront pas les soumis d'aujourd'hui. Ce rêve, un jour, sera, je n'en doute pas un seul instant, une réalité, nécessité fait loi. Aujourd'hui mes amis, nous devons, comme nous l'étions lorsque nous exerçons notre métier, être adhérents en triple appartenance.

Les Amicales de Région et désormais la quasi-totalité des Amicales de Compagnie adhèrent à notre Fédération, l'UNAAGAR, beau parcours, ce n'était pas le cas il y a deux ans.

Nous, Agents Généraux de base, nous devons adhérer à nos Amicales de Régions comme nous adhérons dans le passé à nos chambres syndicales et également adhérer à nos Amicales de Compagnie comme autrefois nous adhérons à notre syndicat.

Nous avons mis en place un bulletin unique commun à l'ensemble des structures, c'est le premier pas.

Il en reste un second, rendre la cotisation unique dès la deuxième année, via un processus que nous devons mettre en place.

Nous trouverons la solution, peut être en plusieurs étapes car il nous faut vaincre les habitudes et l'esprit d'indépendance, caractéristique de notre métier d'Agent Général.

Tout cela se fera inexorablement.

En attendant, venez nous aider, adhérez aux structures qui font notre image, notre force et l'avenir de nos amis les actifs.

N'oubliez pas cette vérité née de la solidarité : pour que les retraités soient bien portants, il faut des actifs en bonne santé.



Jean Martin-Vivier

Vice-président de  
l'UNAAGAR



## DES PRÉCISIONS SUR LE MÉDECIN DÉCLARANT.

Vous devez avoir (ainsi que vos bénéficiaires de plus de 16 ans) déclaré le nom de votre médecin traitant. Sinon, une déclaration de choix du médecin traitant est disponible chez celui-ci ou dans un bureau de la sécurité sociale.



### Le parcours de soins

Depuis le 1er juillet 2005 et conformément à la loi du 13 août 2004 relative à la réforme de l'assurance maladie, le taux de remboursement est maintenu dès lors que les soins ont été réalisés et recommandés par votre médecin traitant, ou si vous faites appel à un autre médecin, dans les cas suivants :

- En cas d'indisponibilité de votre médecin traitant.
- A des moments comme la nuit, le dimanche et les jours fériés.
- Si vous êtes en vacances, en déplacement, ou en cas d'urgence.

Attention : Si vous ne respectez pas le parcours de soins, sachez que depuis le 31 janvier 2009, le montant de vos remboursements est diminué de 70 à 30%.

Exemple pour une consultation de médecin généraliste à 23 € :

	Remboursement Régime général	Remboursement Complémentaire	Montant restant à votre charge	Total
Avec médecin déclarant	15,10 €	6,90 €	1,00 €	23 €
Sans médecin déclarant	5,90€	6,90 €	10,20 €	23 €

### Des consultations autorisées sans passer par le médecin traitant.

Pour consulter un ophtalmologue, un psychiatre, un neuropsychiatre, un neurologue, un gynécologue ou un dentiste, il n'est pas nécessaire de passer par votre médecin traitant, vous pouvez consulter directement.

### L'entente préalable pour certains soins.

- 1) Avant de pratiquer certains soins (prothèses dentaires, massages, séjours en maison de repos), il faut demander l'accord du contrôle médical du régime.
- 2) A partir de la prescription de votre médecin, le professionnel de santé chargé de votre traitement vous remettra une demande d'entente préalable à envoyer à votre centre RAM-GAMEX ou autre régime maladie de base. Celui-ci se charge de la transmettre pour décision au contrôle médical du régime.
- 3) En règle générale, l'accord est acquis si vous ne recevez pas de réponse négative dans les 15 jours.

Jacques BIGOT

## La RAM change son système informatique de gestion pour vous apporter davantage de qualité de service

Afin d'améliorer ses performances dans la gestion de votre assurance santé obligatoire et vous apporter une qualité de service optimisée, la RAM est entrée depuis le 10 février 2014 dans une phase de mise en production de son nouveau système informatique de gestion.

Cette mise en production s'effectuera de façon progressive sur l'ensemble des centres régionaux RAM, tout au long de l'année 2014.

Les équipes RAM, fortement mobilisées, ont tout mis en œuvre pour limiter au maximum les désagréments que pourraient engendrer ponctuellement ce changement du système informatique de gestion.



Pour mieux assister leurs adhérents, les Amicales d'Agents Généraux d'Assurances Retraités de Régions et de Compagnies ont désigné un délégué afin de vous renseigner sur l'attribution des rentes de réversion aux conjoints survivants dans nos régimes CAVAMAC. Ces délégués se tiennent également à votre disposition pour vous apporter une aide ou faire suivre votre demande de renseignement sur les régimes sociaux (CAVAMAC, PRAGA, RAM et APRIA), notamment auprès de la commission « social, retraite, prévoyance » :

Jacques BIGOT 11 rue du Point du Jour 86200 LOUDUN Tel : 05 49 98 23 80 / 06 08 71 93 00.

## UNAAGAR ( commission sociale, retraite et prévoyance )

Délégués assistants au conjoint survivant pour le dossier réversion retraite RBL ( mise à jour n°7 du 26/11/2013 )

AMICALES DES RÉGIONS						
ALSACE	François BOURGEOIS	3 rue de Metz		03-89-45-58-61	frambourgeois@orange.fr	
ANJOU-MAINE	Marcel HERVE	26 av. du Général De Gaulle		02-41-89-08-08	marcel.herve@wanadoo.fr	
AQUITAINE	Pierre FABRE	2 rue de Raymond		05-53-96-56-31	pierre.fabre8@wanadoo.fr	
AUVERGNE	Henniette PITIOT	30 bd Carnot		04-71-05-66-51	jembonnard@wanadoo.fr	
BOURGOGNE-FRANCHE	Jacques VALLON	3 rue René Payot		03-80-22-15-61	michel.davier@wanadoo.fr	
BRETAGNE	Bernard BOULAIRE	2 La Rotonde		02 96 21 72 71	francoisebordiaux@neuf.fr	
CENTRE	Yves LE SOUEF	109 rue du Plat d'Elain		02-47-38-87-04	yves.lesouef632@orange.fr	
CHAMPAGNE-ARDENNES	Claude PARADIS	3 rue des Mésanges		03 25 78 40 99	claudopara10@yahoo.fr	
ILE-DE-FRANCE	Michel GARREAU	5 bis Av. de la division Leclerc		06 70 07 32 81	michelgarreau@wanadoo.fr	
LANGUEDOC	Daniel SAUVAGE	12 chemin du mas Magot		06 70 07 32 81	mds30@orange.fr	
LIMOUSIN	Bernard BOUHET	Genétie Mas de Laurence		05-55-01-56-44	bbouhet@wanadoo.fr	
LOIRE-ATLANTIQUE-VENDEE	Yves MULLER	2 allée des Iles Loyauté		09-54-21-33-54	yvmuller3@free.fr	
LORRAINE	Jacqueline KISTER	6 rue Drogon		03-87-66-90-36	jacqueline.kister@gmail.com	
MEDITERRANEE-PROVENCE	Jacques DUMONT	15 Allée des Rosiers		06 46 36 43 49	ba83jd@sfr.fr	
MIDI-PYRENEES	Jean-Claude PALMA	24 rue des Parfaits		04 68 77 12 66	jean-claude.palma@orange.fr	
NORD-PAS DE CALAIS	Daniel DUJARDIN	3 av. du Blanc Village		03 66 97 25 68	daniel.dujardin2@numericable.fr	
NORMANDIE	Jean-Marie MARTIN	14 Pl. des Anciens Combattant		02 35 30 73 10	jeanine.binoit@orange.fr	
PICARDIE	Dominique DEWAS	98 rue St-Fuscien		03-60-10-96-63	dominique.dewas@fcvnet.net	
POITOU-CHARENTES	Bernard PACAUD	2 rue Picasso « Chez Barré »		05 46 92 06 56	pacaud.bernard@wanadoo.fr	
RHONE-ALPES	André PATCH	1044 av. de Bellevue		04-74-68-49-15	andre.patch@wanadoo.fr	

AMICALES DE COMPAGNIE						
MAG 3 SENIORS (ALLIANZ)	Michelle GUY	47 rue de Metz		02-99-36-57-09	michelle-guy@orange.fr	
AVIVA	Daniel DUJARDIN	3 av. du Blanc Village		03 66 96 43 83	daniel.dujardin2@numericable.fr	
AGAR-AZUR	Henri DESCHAMPS	28 av. Président Wilson		01-47-55-62-64	henrideschamps1@yahoo.fr	
CONCORDE-GENERALI	Gérard MARQUIS	30 bis rue Cronstadt		03 84 21 45 88	gmarquis@sfr.fr	
AGAREGAN	Jacques JOURDAN	724 Chemin de Balme		04 74 53 21 88	jourdanjacques.consultant@orange.fr	
MUTUELLES DU MANS	Jean-Marie MARTIN	14 pl. des anciens combattants		02 35 30 73 10	jm.martin.44@wanadoo.fr	
MUTUELLE DE POITIERS	Pierre DESMIER	44 rue de l'Eglise		02 51 52 97 47	desmiers.pierre@wanadoo.fr	
THELEM (MRA)	Patrick BITARELLE	4 Allée Brette		02 38 66 60 71	jean-louis.meunier4@wanadoo.fr	
RÉUSSIR SENIOR (AXA)	Jacques BIGOT	11 rue du Point du jour		05-49-98-23-80	jacquesbigot@wanadoo.fr	
CONVERGENCES (AREAS)	Bernard BOULAIRE	2 la Rotonde		02-96-21-72-71	b.boulaire@orange.fr	



## Le Gouvernement lance une petite réforme de la dépendance

Après plus d'un an de gestation, le gouvernement affiche ses mesures contre la dépendance. En clôture de la concertation nationale sur l'autonomie, la ministre déléguée aux personnes âgées et à l'Autonomie, Michèle Delaunay, a présenté son projet de loi d'orientation et de programmation «pour l'adaptation de la société au vieillissement» visant à aider les personnes âgées à rester à leur domicile. Le texte, qui reprend l'engagement 18 de campagne de François Hollande - «J'engagerai aussi une réforme de la dépendance permettant de mieux accompagner la perte d'autonomie»-, doit être examiné et voté par le Parlement fin 2014, pour une entrée en vigueur au 1er janvier 2015. La totalité des recettes produites par la Contribution additionnelle de solidarité pour l'autonomie (Casa, créée en 2012 par le gouvernement Ayrault, un prélèvement de 0,3% sur les pensions des retraités assujettis à la CSG), soit 645 millions d'euros, sera allouée au financement de ces mesures. Une seconde loi, promise pour la deuxième moitié du quinquennat, devrait aider à réduire la facture des particuliers hébergés en maisons de retraite.

### • 375 millions d'euros pour revaloriser les aides personnelles à l'autonomie (APA)

Pour que les personnes âgées puissent continuer à habiter chez elles, elles doivent pouvoir employer suffisamment d'aides à domicile. Pour ce faire, le gouvernement a choisi une mesure en deux temps. D'une part, le plafond de l'APA -aide versée par les départements aux personnes âgées dépendantes- sera revalorisé au 1er janvier 2015 de 400 euros pour les personnes les plus dépendantes à 150 euros pour les plus autonomes. D'autre part, le ticket modérateur restant à la charge de la personne âgée sera réduit jusqu'à 80% dans certains cas. Mieux, les bénéficiaires du minimum vieillesse n'auront plus rien à payer de leur poche. «Dans notre réforme, il n'y a pas de perdant» parmi les 1,2 million de bénéficiaires, assure Michèle Delaunay. Les employés à domicile percevant les plus bas salaires verront également leurs salaires revalorisés l'année prochaine, une enveloppe de 25 millions d'euros étant prévue à cet effet.

### • 140 millions d'euros pour les aides techniques

Barres de soutien, bouquet de services de téléassistance... Le projet de loi du gouvernement prévoit 140 millions d'euros pour subventionner les aides techniques favorisant le maintien à domicile. Cette enveloppe bénéficiera aux ménages les plus modestes. «il s'agit, via des subventions, de faire entrer les personnes âgées dans le 21ème siècle. Il y a une demande des seniors en ce domaine», selon Michèle Delaunay.

### • Réguler les assurances dépendance privées

«Il faut protéger les aînés des excès du marché», est le leitmotiv de la ministre déléguée aux personnes âgées. Pour bénéficier des abattements sociaux et fiscaux, les contrats d'assurance dépendance seront soumis à un cahier des charges. Lequel sera précisé dans le projet de budget de l'État 2015, présenté en septembre. «Les critères de perte d'autonomie déclenchant le versement d'une rente ne doivent pas être à la discrétion des assureurs», justifie Michèle Delaunay.

### • Une «aide au répit» pour les aidants familiaux

Les proches des personnes âgées dépendantes auront presque droit à des congés payés. Une aide au répit annuelle de 500 euros sera créée pour que les aidants puissent s'absenter une semaine par an et qu'un professionnel prenne sa relève pendant ce temps.

### • 80 millions de plus pour l'adaptation des logements

Une enveloppe de 40 millions d'euros servira à adapter les habitations des particuliers à la perte d'autonomie. L'objectif présidentiel est d'adapter 80.000 logements d'ici 2017. D'autre part, 40 autres millions d'euros seront attribués à la rénovation des foyers logements, rebaptisés pour l'occasion «résidences autonomie». Ces logements intermédiaires s'adressent aux seniors nécessitant un accompagnement sans pour autant avoir besoin de l'encadrement proposé par une maison de retraite.





# Les résidences de retraite



Les résidences de retraite ont beaucoup changé depuis une vingtaine d'années de par leur niveau de confort, de soins, de services. Des établissements ont été construits offrant des lieux de vie agréables, des chambres individuelles aménagées avec du matériel adapté et des meubles à soi.

Différents types d'établissement existent. En fonction de l'état de santé de la personne âgée, on distingue des structures pour personnes valides, semi-valides et invalides dans des établissements à caractère public ou privé. Les soins médicaux y sont adaptés, et des activités sont proposées. Nous allons essayer d'y voir plus clair :

- **La Maison de retraite** dépend du département ou de la commune et est parfois rattachée à un centre hospitalier, car sa population vieillissante est souvent médicalisée. Les tarifs pratiqués sont fixés par la tutelle qui applique un prix social.
- **Le Foyer Logement** accueille les personnes seules autant que les couples encore valides. Des logements individuels dans une structure collective apportent la sécurité et le confort avec un restaurant, des salons. Parfois des activités sont proposées. Le Foyer-logement peut être géré par le public ou le privé.
- **La Marpa** : Maison d'Accueil Rurale pour Personnes

Âgées se situe en milieu rural. Sa capacité d'accueil est petite avec un fonctionnement proche du Foyer-logement. Le plus souvent la Marpa est sous tutelle de la Région.

• **L'EHPAD** : Etablissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes accueille essentiellement des personnes qui de par leur état de santé ne peuvent vivre seules et ont besoin de soins appropriés. Ces établissements fonctionnent avec une convention les liant à l'assurance maladie et au Conseil général. Les tarifs appliqués sont fonction du niveau de dépendance fixé par la grille Aggir.

• **Les Unités de Soins Longue Durée (USLD)** sont rattachées aux hôpitaux. Les soins prodigués sont validés par ceux-ci. La sécurité sociale intervient pour les frais.

• **Le Cantou**, Centre d'Activités Naturelles Tirées d'Occupations Utiles, accepte les personnes atteintes de démence sénile, maladie d'Alzheimer et autres. Ces petites unités très spécialisées sont rattachées à des résidences de retraite.

• **Le Village Retraite** propose une vie communautaire pour des retraités encore valides tout en bénéficiant de structures collectives. Dans le cas de la Résidence Services, l'appartement peut être loué ou acheté au prix du marché.

## ASSURANCE PERTE D'AUTONOMIE

L'UNAAGAR et le cabinet Fontaine et Bertel ont sélectionné le produit Entour'Age d'AXA pour vous accompagner financièrement et humainement en cas de dépendance.



### ENTOUR'AGE, la solution « perte d'autonomie »

- **Souple** : La solution Entour'Age s'adapte à vos besoins et à votre budget,
- **Garanties étendues** : Entour'Age prend en charge la dépendance physique et/ou psychique,
- **Des Formalités simples** : une seule question en cas d'adhésion avant 70 ans pour une rente mensuelle en cas de dépendance totale inférieure ou égale à 1 800€,
- **Assistance** : Vous êtes pris en charge, dès la souscription, par de nombreux services d'assistance.
- **Souscription jusqu'à 75 ans.**

### Pour les adhérents UNAAGAR

Jusqu'à 55 % de réduction la 1<sup>ère</sup> année  
 10 % de réduction pour la 2<sup>ème</sup> année  
 5 % de réduction pour la 3<sup>ème</sup> année

**+ 10 % de réduction si souscription couple**

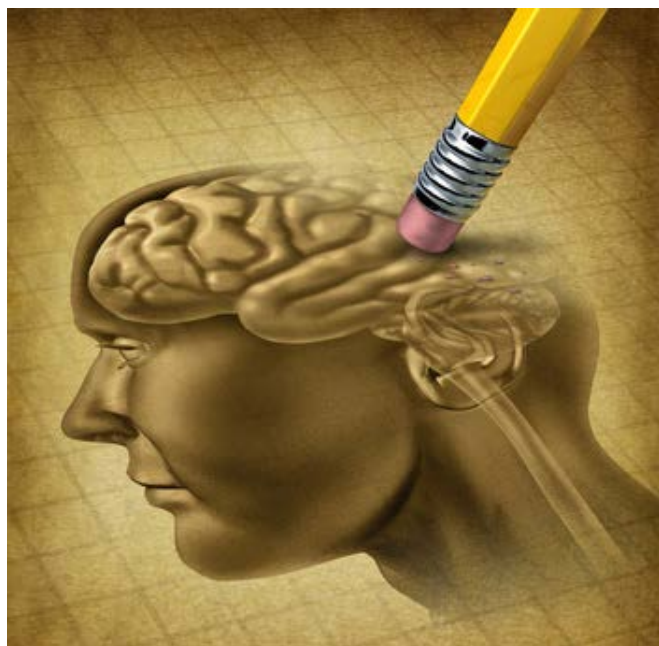
Pour tous renseignements et devis:



02.99.36.35.28



[agence.fontainebertel@axa.fr](mailto:agence.fontainebertel@axa.fr)



## J'ai des trous de mémoire : est-ce grave ?

**Un nom qui nous échappe, un rendez-vous oublié :**  
Les difficultés à se souvenir ne sont pas nécessairement les signes avant-coureurs d'une mémoire défaillante.

Le plus souvent, nous ne manquons pas de mémoire, mais d'attention. L'attention est la base de tout processus de mémorisation efficace. Or, le manque de temps et les diktats de la performance (même chez les retraités) nous poussent souvent à accomplir plusieurs choses simultanément. La multiplication des outils de communication favorise aussi la tendance à l'éparpillement. Le bon réflexe consiste à se focaliser sur une tâche à la fois : si vous lisez un texte, il est préférable de ne pas écouter une émission de radio ; si le téléphone sonne, d'interrompre la lecture de vos mails. A défaut, vous puisez dans le même bassin de ressources (verbales dans ces hypothèses), parasitant vos processus d'acquisition.

• **Question d'organisation.** Il existe plusieurs mémoires spécialisées, situées dans différentes zones de notre cerveau. Ainsi, le trou de mémoire est une difficulté à lier deux infos qui ne sont pas rangées au même endroit. On a, par exemple, souvent du mal à mettre un nom sur un visage parce que les mots sont stockés dans l'hémisphère gauche et les visages dans le droit. Pour relier les deux zones, il y a, à l'échelle des neurones, l'équivalent de la distance Paris-Tokyo à parcourir.

• **Rien à voir avec Alzheimer...** Les trous de mémoire ne sont pas inquiétants. Il est même logique qu'ils augmentent au fil des années : on a emmagasiné beaucoup d'informations (le maximum entre 15 et 30 ans),

donc on met plus de temps à les retrouver, comme un livre dans une grande bibliothèque. Tant qu'on se rend compte des choses qui nous échappent et qu'on se souvient du quotidien (ce qu'on a fait, mangé, vu à la télé, qui on a rencontré le matin même...), tout va bien. .

### • Faut-il se gaver de phosphore ?

Non. Il faut surtout des glucides (pain, pâtes...) pour carburer, des protéines animales riches en fer pour s'oxygéner, des acides gras essentiels (oméga 3 et 6) présents dans les huiles de noix, de colza, ou le poisson, et des vitamines, notamment la B1 présente dans le porc, et qui favorisent la transmission nerveuse. Côté hygiène de vie, l'ennemi n° 1 de la mémoire est l'alcool.

### • 20 minutes qui font la différence

L'activité physique dope nos souvenirs : c'est ce que prouve une expérience menée sur des personnes de plus de 50 ans atteintes de troubles de la mémoire. Celles qui ont pratiqué environ 20 minutes de marche par jour pendant 6 mois ont noté une amélioration durable de leurs fonctions cognitives par rapport à celles qui étaient restées sédentaires. (Source : Jama)

### • Désencombrer sa mémoire

Selon les psychologues, notre mémoire à court terme, celle qui nous permet de gérer le quotidien, ne serait capable d'emmagasiner que sept unités d'informations différentes à la fois. Au-delà, elle sature. Afin d'optimiser cette « mémoire vive », il est nécessaire de la désencombrer au fur et à mesure, c'est à dire de noter les rendez-vous, les appels à retourner, les tâches à accomplir, on libère ainsi de l'espace disponible.

### • Dormir

Le sommeil est nécessaire à la mémoire. Si on éprouve des difficultés à se souvenir des événements, le premier remède consiste à veiller à mieux dormir. Plusieurs études ont établi que les insomnies entravaient la mémorisation à long terme. C'est surtout le sommeil paradoxal – caractérisé par une activité cérébrale intense- qui permet de consolider et de d'organiser la mémoire.

*Merci à Alain Lieury, professeur émérite de psychologie cognitive Rennes2, et auteur de « Stimuler ses neurones...oui mais comment ? » éditions Dunod.*

Au rayon des livres qui proposent de stimuler nos neurones, celui-ci présente un plus : un boîtier électronique qui enregistre nos réponses et calcule notre score. On a testé... Verdict : c'est très drôle. On s'enthousiasme au niveau facile (forcément 10 bonnes réponses !). Et puis, au niveau de difficulté ultime, avec seulement 5 bonnes réponses sur des exercices de mémorisation visuelle, on se dit qu'on doit effectivement s'entraîner davantage.

« Mémoire, entraînez-vous ! », De Michel Noir, éd. Marabout, 15 €.





Gilles RAYNAUD, Président

Le 7 Juin à 10H00, le Président Gilles RAYNAUD, assisté de Messieurs P. LILTI, Président-Adjoint, Mariano DANTE, Secrétaire, Diego GONZALEZ, Trésorier, déclare l'Assemblée Générale ouverte, 86 Adhérents étant présents ou représentés.

Le Président, souhaite la bienvenue à tous les Adhérents présents ainsi qu'aux invités.

Une minute de silence est observée en mémoire des Collègues décédés durant l'année écoulée. Un hommage particulier est rendu à Albert AGOSTINI, Trésorier de notre amicale de 2009 à 2012, décédé en ce début



Paul LILTI, Président Adjoint



Diego GONZALEZ, Trésorier

d'année et dont nous n'oublierons pas son sourire et son dévouement.

Le Secrétaire Mariano DANTE présente le rapport d'activité de l'année 2013.

Le Conseil d'Administration s'est réuni deux fois, le 15 février 2013 (Désignation de Diégo Gonzalez en qualité de trésorier, Congrès de l'UNAAGAR à TOULON, Croisière sur le Danube et examen des comptes) et le 4 octobre 2013 (Comptes de résultat 2013, motion sur l'augmentation des cotisations PRAGA, recrutement de nouveaux Adhérents, calendrier des futures réunions).

L'Assemblée Générale concernant l'exercice 2012 a eu lieu le 7 juin 2013 à Saint Maximin la Sainte Baume.

Une agréable sortie dans le Luberon fut organisée le vendredi 6 septembre par notre ami Claude FERRER.

La croisière sur le Danube n'ayant pu avoir lieu, faute de disponibilités de bateaux, fut reportée au 6 juin 2014. Enfin Paul LILTI et Gilles MALUSKI ont continué à assurer avec brio la parution des deux numéros du Bulletin Amical qui reste apprécié et demeure le principal vecteur de communication avec l'ensemble de nos adhérents.

En 2013, les principales préoccupations de l'amicale ont été le bon déroulement du Congrès national de L'UNAAGAR à Toulon du 10 au 13 avril 2013, le problème récurrent du renouvellement des effectifs, la résistance à la discrimination tarifaire en matière de PRAGA et le maintien de nos relations avec les entités professionnelles. Des liens plus étroits ont été concrétisés avec les actifs avec les participations aux réunions respectives et des contacts entre Délégués et Présidents Départementaux. Paul LILTI a fait part à l'Assemblée de l'accueil très chaleureux qui lui a été réservé par le Président Yves PETIT lors de l'Assemblée Générale du Var. Paul a ainsi pu présenter notre Amicale aux actifs présents dans son historique, sa composition et ses missions.

Le Trésorier Diego GONZALEZ a présenté les comptes 2013 toujours satisfaisants (excédent de 370,10 €) malgré une baisse sensible du nombre d'adhérents qui est passé de 259 à 238. Notre amicale disposait au 31 décembre d'une trésorerie de 10578 €.

Les rapports du Secrétaire et du Trésorier ont été adoptés à l'unanimité.

#### Diverses interventions ont suivi ces exposés :

Georges BELAT, Président de L'UNAAGAR.



Le Président Georges BELAT a renouvelé ses remerciements pour la bonne organisation du Congrès de Toulon. Il a rappelé que l'UNAAGAR était la troisième plus importante association de retraités de professions libérales avec 7000 adhérents, derrière celle des médecins et des kinésithérapeutes. Il a



évoqué à nouveau le problème du renouvellement des adhérents en restant toutefois optimiste car 550 collègues environ prennent leur retraite annuellement. Il nous appartient de les informer et de les sensibiliser afin qu'ils nous rejoignent. Il a ensuite évoqué les discussions sur le contrat PRAGA, notre souhait d'être mieux représentés aux conseils d'administration de CAVAMAC et de PRAGA, les excellentes relations et notre participation à Agéa, le lancement du contrat « Dépendance » lequel connaît un bon succès d'intérêt, la mensualisation, les dates de revalorisation de nos retraites et les divers projets gouvernementaux qui pourraient bien, si nous n'y prenons garde, mettre à mal nos retraites. Il a enfin explicité les « Avantages UANAAGAR » dont la plaquette est annexée régulièrement à « La voix de l'UNAAGAR », avantages très appréciés par un nombre important, sans cesse croissant, d'adhérents.



Maître Maxence de SELLES, Membre de la chambre des notaires du Var, a exposé de manière claire l'ensemble des règles de succession et de donations. Son exposé a été particulièrement suivi et a suscité de nombreuses questions de l'assistance particulièrement sensibilisée en cette période de sa vie. Une synthèse sera insérée dans le prochain bulletin de l'Amicale.

Le Président Gilles RAYNAUD, après avoir remercié tous les membres présents et les invités de leur intervention, clôture l'Assemblée Générale Ordinaire à 13 H15 et propose de passer à table en compagnie de nos collègues en activité, Présidents des Chambres Départementales PACA de l'AGEA qui tenaient leur conseil de région dans la salle voisine. Cette rencontre a permis d'échanger agréablement et utilement avec eux. Il a d'ailleurs été convenu que ce type de rencontre serait également organisé au niveau de chaque département. Enfin, le Président suggère après le repas, pour ceux qui seraient intéressés, de visiter la remarquable abbaye du Thoronet toute proche.

Le secrétaire : Mariano Dante

Le Président : Gilles Raynaud



Abbaye de THORONET



Après la découverte de BERLIN en août 2012, l'Amicale de la Région LORRAINE a décidé de découvrir une nouvelle capitale européenne. C'est la ville de LISBONNE qui a été retenue et notre petit groupe s'est retrouvé le mardi 20 août 2013 à l'aéroport de Luxembourg. Malgré un décalage d'une heure lors du départ, le voyage s'est bien passé et nous avons été



accueillis à notre arrivée par notre guide Maria Josée, charmante jeune femme qui nous a accompagnés tout au long de nos découvertes.

A peine installés à notre hôtel situé en centre ville, nous avons fait une première sortie à pied qui nous a amenés jusqu'à la place du « Commerce » et au Tage où quelques uns n'ont pas résisté à l'envie de se tremper les pieds, histoire de se rafraîchir un peu, tellement la chaleur était étouffante.

Cette place « PRACA DE COMMERCIO » ou « Place du Commerce » a, comme toute la partie basse de la ville, été détruite lors du tremblement de terre du 1er novembre 1755 et reconstruite par le marquis de POMBALL, nommé Ministre du Royaume par le Roi JOSE 1er.

Le marquis de POMBAL a décidé de construire à la place

des bâtiments détruits une zone neuve et ample avec des larges rues, des trottoirs et des édifices harmonieux ayant tous la même hauteur.

Sur cette place s'élevait depuis 1511 jusqu'à sa destruction par le tremblement de terre, le PALAIS ROYAL.

Après le repas pris à l'hôtel, nous avons eu le plaisir de déguster un excellent porto offert très gentiment par la Direction de l'hôtel.

Le lendemain matin, nous étions tous en forme pour suivre notre guide qui nous a emmenés à pied découvrir la ville et les quartiers du « CHIADO » et « ALFAMA ».

Traversée de la place « ROSSIO » pavée en noir et blanc avec ses formes ondulaires où trône au centre la statue de « PIERRE IV » ou « PEDRO IV », Roi du PORTUGAL et 1<sup>er</sup> Empereur du BRESIL.

Nous empruntons quelques rues piétonnes et traversons la place « JAO DE CAMARA » d'où nous pouvons apercevoir la très belle façade de la gare. Nous arrivons en bas de l'Avenue de la Liberté, très grande avenue tracée sur le modèle des Champs Elysées et sur laquelle se trouvent magasins chics, hôtels etc...



Le funiculaire nous permet d'atteindre le quartier le plus élevé de la ville et nous découvrons la façade de l'église SAINT JEAN BAPTISTE et la statue en bronze de « CAUTELEIRO » (le monsieur qui vend le billet de loterie et qui, selon la légende, porte chance à celui qui le touche.....)

Par des petites rues colorées, nous atteignons la place CAMOES dédiée à l'écrivain au 16<sup>ème</sup> siècle, le « LARGO DO CHIADO », quartier intellectuel, et entrons dans le café « BRASILEIRA » célèbre pour les peintures qui décorent les murs.

Découvertes :

De la Cathédrale de LISBONNE dédiée à MARIE construite au 12<sup>ème</sup> siècle, et de la crypte où a été baptisée ST Antoine. La maison, où il est né, se trouve juste en dessous et a été transformée depuis en Eglise.



De l'ascenseur de « SANTA JUSTA », construit selon le modèle « EIFFEL », et qui permet d'atteindre la rue et la place du « Carmo ».

De la « rua Augusta », vaste rue piétonne pleine de commerces et de magasins variés et qui relie la place du Commerce à la place Rossio.

C'est à pied, que nous montons jusqu'à « La Porte du Soleil » et que nous découvrons le quartier de « L'AFALMA », quartier le plus typique de LISBONNE et occupé par des familles de pêcheurs.

Vue également sur l'Eglise ST VINCENT (12<sup>ème</sup>/18<sup>ème</sup> siècle) quartier très branché, occupé principalement par des artistes et qui peut être comparé à « MONTMARTRE ».



Découverte du Château ST GEORGES et des jardins et magnifique vue sur le Tage et le pont « SALAZAR » ou pont du « 25 avril » construit en 1966.

Après cette matinée bien remplie, nous restaurons avec, entre autre, un plat typiquement national « le morue ». L'après midi est consacré à la visite des « AZULEJOS » (carreaux de faïence) produits à LISBONNE à partir du 18<sup>ème</sup> siècle. Avant cette date, ils étaient importés du Portugal.

Le musée se trouve dans le couvent de « MADRE DE DEUS » qui contient deux cloîtres.

L'église décorée de bois doré, le cœur de carreaux de faïence, est accessible sur deux étages. Le petit cloître

situé au 1<sup>er</sup> étage est tapissé de carreaux de faïence et d'un décor de cordage en pierre style manuléin.

Après ce premier jour très riche en découvertes, nous regagnons notre hôtel.

Le jour suivant, nous nous rendons en bus dans le quartier de BELEM.

Nous découvrons le monastère de « HIERONYMITES » ou monastère de « JERONIMOS ». Le roi Manuel 1<sup>er</sup> l'a fait construire dès le début de 16<sup>ème</sup> siècle et l'a confié aux moines de l'Ordre de St Jérôme. Ce bâtiment a été remodelé et agrandi au 19<sup>ème</sup> siècle, il représente aujourd'hui une symbiose de plusieurs styles, gothique, manuléin et renaissance. Il est classé au patrimoine mondial de l'Humanité.



Le cloître est un décor de « dentelle de pierre » et le lieu, où, aujourd'hui se déroulent des événements importants. Près d'un des portails, se font face les tombeaux du poète CAMOES et du navigateur VASCO DE GAMA.

Nous quittons ce bâtiment magnifique et atteignons le « monument des découvertes maritimes » en traversant un jardin style « Empire ». Ce monument aux découvertes a été bâti en 1960 sous SALAZAR en commémoration du 5<sup>ème</sup> centenaire de la mort de l'infant Henriqué, surnommé le Navigateur, instigateur des découvertes et à tous ceux qui ont œuvré ou participé des découvertes.

Avant ce bâtiment, on peut voir, reproduites au sol, une rose des vents et une carte du monde où sont indiquées les routes et découvertes portugaises. Entre autres : Madère en 1419, les Açores en 1427, les Indes en 1498 par Vasco de Gama et le Brésil en 1500.

Nous arrivons devant la Tour de BELEM construite au 16<sup>ème</sup> siècle pour faire partie du plan défensif de la barre du Tage et protéger LISBONNE des attaques des pirates ou des nations ennemies. Cette tour, de style manuléin est constituée d'un rempart et d'une tour carrée.

Avant de reprendre le bus qui va nous ramener à l'hôtel, les gourmands que nous sommes sont entrés dans la « Casa des Pateis de BELEM » (la Maison des tartelettes aux œufs) et, après avoir fait le tour de ce très vaste salon de thé, nous ne pouvons résister à l'envie de déguster ces succulentes tartelettes.

L'après-midi libre permet à chacun d'aller au gré de ses envies, le musée d'art ancien pour certains, pour les

autres, la partie nouvelle de la ville construite à l'occasion de l'exposition universelle de 1998 et son superbe aquarium.

Au matin du 3<sup>ème</sup> jour de notre séjour, un petit bus nous emmène vers SINTRA, ville située à une trentaine de kilomètres de LISBONNE.

Nous longeons la côte atlantique et faisons un premier arrêt dans le petit port de CASCAIS. Nous poursuivons cette route côtière pour atteindre le Cap du Rocher où nous sommes saisis par un vent très fort et....pas très chaud !!! Sur une plaque apposée sur le monument situé à l'extrémité de la pointe est inscrite une phrase écrite par le poète CAMOES qui, en français, se traduit par « Là ou finit la terre et où commence la mer ».

Après la traversée de la forêt, nous arrivons à SINTRA et visitons le Palais National.

Ce palais, dressé sur une ancienne résidence royale musulmane, est devenu la propriété des rois Portugais jusqu'à la fin de la monarchie. Il était occupé pendant l'été et la période de chasse.

Nous avons pu admirer notamment la salle des cygnes dont le plafond est décoré par 27 cygnes, la salle des pies et la salle des cerfs.

Après un déjeuner typique et copieux, nous regagnons notre bus qui nous emmène à QUELUS pour une visite du magnifique château appelé également le « petit Versailles » et de ses jardins.

Ce palais était la résidence d'été préférée de la famille royale à la fin du 18<sup>ème</sup> siècle.

Retour sur LISBONNE où certains d'entre nous sont allés visiter « le musée des Carrosses » situé dans le quartier de BELEM. Il regroupe, à l'initiative de la Reine AMELIE, dernière reine du Portugal, une très grande collection de véhicules et carrosses des 17<sup>ème</sup>, 18<sup>ème</sup> et 19<sup>ème</sup> siècles. Le dernier jour de découverte du Portugal nous amène à EVORA, situé à environ 150 km de LISBONNE que nous quittons par le pont « Salazar » ou pont du « 25 avril » qui enjambe l'estuaire du Tage. Nous apercevons la statue

du CHRIST ROI, semblable au CORCOVADO au Brésil. La route que nous suivons nous permet de découvrir les paysages de la région d'ALENTEJO, plaine recouverte de champs de blé, d'oliviers, de chênes lièges, etc..

EVORA, ville musée, est classée au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO.

Découverte des colonnes du temple de DIANE construit par les Romains au 2<sup>ème</sup> siècle après J.C. et point de vue sur la ville blanche.

Nous visitons la cathédrale construite à partir du 13<sup>ème</sup> siècle après la reconquête sur les Arabes. Elle présente un mélange de styles et de décorations et possède un dôme conique très particulier.

A l'intérieur, nous pouvons admirer, dans une chapelle de style baroque, la statue en pierre polychrome de la Vierge enceinte.

Par une rue piétonne bordée de boutiques de souvenirs, nous arrivons sur la place de GIRALDO encerclée d'immeubles à arcades à trois étages et ornée de balcons en fer forgé.

Etrange décor dans cette chapelle « des OSSOS » où tous les murs sont constitués uniquement d'os humains, crânes, fémurs et autres. Nous ne nous y attardons pas !!! Nous gagnons le restaurant où nous attend un excellent déjeuner constitué notamment du célèbre porcelet grillé que chacun a apprécié.

Pour notre dernière soirée, nous avons eu le plaisir d'assister à un spectacle de FADO dans un théâtre de LISBONNE et avons été séduits par l'émotion transmise par la voix de ses artistes et par le son des guitares.

Dès le lendemain matin, nous avons retrouvé Maria-Josée, notre guide, qui nous a accompagnés à l'aéroport. Nous nous sommes quittés à Luxembourg, ravis de cette escapade de quelques jours organisée par notre prestataire Vacances Bleues et en pensant déjà aux possibles destinations pour 2014.

Micheline GALLOT



## AGAR-AZUR : Voyage au Mexique

### Le Mexique c'était super.....

25 retraités AGAR AZUR sont rentrés le 18 février dernier du MEXIQUE après un périple culturel à travers ce pays 5 fois plus grand que la FRANCE.

- Mexico nous a surpris
- San Cristobal, Palenque, Mérida, nous ont émerveillés
- quant à Playa del Carmen et son complexe Barcelo, c'était l'apothéose :
  - . la mer des Caraïbes toujours aussi belle
  - . l'hôtel d'un luxe raffiné, époustouflant
  - . le soleil réchauffant nos vieux os. Quel bonheur !....

Finalement, le retour a été douloureux pour nous tous.





Toujours sous la nouvelle signature de l'UNAAGAR « Nos Seniors actifs » je souhaite mettre à l'honneur un de nos Adhérents de la région Alsace, un senior très actif, Jean Pierre GEIGER, Agent Général à MULHOUSE, à présent retraité.

Christine WEIBEL

Pour cela, je vais d'abord vous présenter l'ECOMUSEE D'ALSACE, situé à UNGERSHEIM entre COLMAR et MULHOUSE. Ouvert au public depuis 1984, c'est le plus grand musée de plein air en France entouré d'une flore et faune exceptionnelles. C'est un vrai village alsacien typique reconstitué avec 72 bâtiments ruraux authentiques sauvés de la destruction. Certaines maisons datent du 15<sup>e</sup> siècle. Le Musée invite à découvrir les arts et traditions populaires à travers de multiples événements culturels, vie du village rural, artisans au travail, expositions permanentes et temporaires, ateliers participatifs, dégustations, découverte et soins aux animaux, promenades, manifestations tout au long de l'année et qui changent au fil des saisons.

L'étonnante balade dans le temps, avec un petit air de far West, que les visiteurs découvrent, est possible grâce à une équipe de bénévoles passionnés. A l'intérieur des maisons et dans les cours, de nombreux artisans font des démonstrations de métiers tels que forgerons, selliers, tailleurs de pierre....

Pour maintenir tout ce magnifique patrimoine en bon état, des travaux sont continuellement en cours, et sans le bénévolat de gens passionnés comme notre ami Jean Pierre GEIGER, le site ne serait pas ce qu'il est.



Ouvert du 29 mars au 2 novembre (saison principale)...

En effet, il poursuit avec enthousiasme et assiduité, avec sa compagne Rosette, une activité très prenante à l'ECOMUSEE D'ALSACE.



...et du 29 novembre Petite pause bien méritée au 4 janvier 2015 (saison de Noël)

Il participe aux animations en fin de semaine, aux spectacles d'été et de Noël avec Rosette, qui est Conteuse et animatrice d'un groupe d'artistes peintres, et, inlassablement, fait partie des « Assidus du Jeudi » pour effectuer des travaux de réhabilitation du patrimoine de l'Ecomusée : peinture, menuiserie, maçonnerie, tous les corps de métiers...

Il lui arrive de conduire un tracteur pour déplacer des objets lourds, des meubles et les dons à l'Ecomusée. Pour les spectacles, il anime la chorale qui est constituée évidemment par des amateurs. Il participe avec Rosette à l'animation du stand de l'Ecomusée au Salon du tourisme à COLMAR.

Bref, une activité très prenante mais qui les rend heureux.

Faire revivre l'histoire de toute la région, avec ses traditions et sa culture, mais aussi la transmettre aux générations futures, quel beau programme, nous pouvons les féliciter ! Et si vous venez en Alsace, n'oubliez pas de visiter l'ECOMUSEE, vous serez enchantés...

[www.ecomusee-alsace.fr](http://www.ecomusee-alsace.fr)  
Tél 03 89 74 44 74.



## LE PAYS DES KIWIS

C'est chez nous, au Sud des Landes, aux limites du Pays Basque ... Le voyageur découvre le Pays d'Orthe en remontant la Vallée de l'Adour de Bayonne vers Toulouse. Une vallée verdoyante où s'épanouissent à l'infini des tonnelles couvertes de cette liane magique l'ACTINIDIA.

### LE KIWI – QU'ES ACO ?

(En Gascon : Qu'est ce que c'est)

### LE KIWI L'OISEAU :

C'est l'apteryx, de la famille des apterigulés, constituée de cinq espèces endémiques de la Nouvelle Zélande.

Ce sont des oiseaux nocturnes de la taille d'une poule, sans ailes, sans plumes, sans queue, sans vision, mais avec des narines au bout d'un long bec. Bref complètement différent des hommes, il ne prend qu'une femelle, il ne fait qu'un nid, il couve lui-même

un seul œuf pour un seul petit ... vraiment « anormal ». Enfin son « look » velu et ovoïde est à l'origine du nom donné au fruit de l'actinidia .... (si vous ne suivez pas voir l'encyclopédie).



### LE KIWI LE FRUIT :

L'ACTINIDIA SINENSIS ou la GROSEILLE DE CHINE, est originaire du sud-est de la Chine, dans la vallée Yangzi Jiang. Il a été décrit pour la première fois vers 1750, par Chéron d'Incarville, un

jésuite français. Le « yangtao », littéralement « Pêche du Yang », ou « mihoutao », « pêche des singes », poussait à l'état sauvage mais n'était pas cultivé, il était tout simplement cueilli par les Chinois qui l'appréciaient.

A la fin du XIXème siècle, des plants sont importés en Europe, sans qu'on s'intéresse encore à leurs fruits, puis aux Etats-Unis en 1904. Le fruit nommé « groseille de Chine » apparaît en Nouvelle-Zélande et en France entre 1904 et 1906. Le Néo-zélandais Alexander Allison plante chez lui des graines apportées par Isabel Fraser en 1906. Les plants portent leurs premiers fruits en 1910.







La plante a d'abord été cultivée dans les jardins domestiques mais la plantation commerciale a commencé dans les années 1940 en Nouvelle-Zélande. Par sélection, les Néo-zélandais ont obtenu des variétés produisant des fruits de gros calibre (plus de 100 grammes) alors que les fruits sauvages ne pèsent que 20 grammes. Une intense campagne commerciale, doublée d'un plan marketing concertée en 1974, a imposé le nom de kiwi, emblématique de ce premier pays producteur et surtout des vertus du fruit.

Dans les années 1960, un architecte français, Jacques Rabinel, alors en poste en Chine, rapporte quelques fruits qui lui avaient été offerts. Il les présente au responsable du Jardin des Plantes à Paris. Peu de temps après, il est le premier fournisseur français de plants à Pessac-sur-Dordogne en Gironde.

## UNE HISTOIRE LANDAISE

L'aventure commence au milieu des années soixante quand Henri Pédelucq (1926-1995), enfant de Cauneille s'avise qu'il est possible de faire pousser l'ACTINIDIA chez lui, sur l'île de Cauneille.

Un voyage d'étude en Nouvelle Zélande et voici que son verger prend forme à Cauneille.

Puis, ce sera Labastide-Villefranche et enfin le domaine Darmandieu à Saint-Etienne d'Orthe où il reconvertisse une vieille plantation de pommiers et poiriers. C'est là qu'il finira

par établir sa station fruitière et imposera sa marque SIKIG.

Avant le milieu des années soixante-dix, il restera le pionnier de la production, une production faible mais haut de gamme qu'il écoule sans problème sur des marchés spécialisés et à l'exportation.

Et c'est alors que l'engouement va s'emparer du monde rural qui cherche une alternative aux productions traditionnelles (céréales, élevages)

La culture de l'ACTINIDIA nécessite 7 à 8 mois de soins ...



## L'ARROSAGE

l'actinidia nécessite des installations d'arrosage importantes d'où l'avantage de la proximité des rivières. L'eau est également nécessaire par grand froid (la brumisation évite le gel).

## LA CULTURE

Les ACTINIDIA apprécient les sols profonds et légers, bien drainés au ph compris entre 6,0 et 6,5 avec une exposition ensoleillée et abritée du vent. La plante est sensible au froid



(-10 à -15°C selon les variétés alors que le Kiwai résiste jusqu'à -30°C) Les Kiwis sont généralement dioïques : les fleurs des plants mâles ne produisent que du pollen et celles des plants femelles produisent les fruits. La pollinisation des kiwis est difficile car leurs fleurs ne sont pas très attirantes pour les abeilles. Certains producteurs pollinisent artificiellement avec du pollen récolté et d'autres placent des ruches dans les champs pour optimiser les chances de pollinisation.



## LA TAILLE

Dès la chute des feuilles, il est important de tailler cette liane et d'éliminer les rameaux ayant produit du fruit. Les fruits vont pousser sur les produits nœuds. Il faut éviter le foisonnement et remplacer les rameaux anciens par des plus récents (un peu comme les rosiers grimpants). Trop de bois diminue la taille des fruits.

Bref, le consommateur peut avoir confiance, la production est bien encadrée, le fruit qu'il mange répond à des critères de qualité préétablis et il est certain qu'il a été produit et conditionné sur place (processus de traçabilité).

## LES PESTICIDES

Certains pesticides sont autorisés en France pour lutter contre les parasites du kiwi. Pendant longtemps, il ne connaissait ni ravageur, ni maladie ou champignon et se cultivait donc aisément en agriculture biologique, mais depuis 2010, une maladie commence à toucher les vergers européens : la bactérie qui la propage, *pseudomonas syringae pv.actinidiae*, est transporté par le vent et mute fréquemment, on ne connaît pas encore de remède, les arbres touchés sont donc coupés et détruits.

## CONSERVATION

Pour lui permettre de monter au maximum son taux de sucre, le kiwi doit être cueilli le plus tard possible à la fin de l'automne, si possible avant ou juste après la première gelée pas trop sévère. Le kiwi se conserve très longtemps loin des pommes (placées à côté, ou dans un même sac de plastiques, celles-ci accélèrent sa maturation grâce à l'éthylène dégagée par les pommes), à la température d'une grange ou d'un garage (hors gel). Le temps de mûrissement est très variable ; il faut les trier de temps en temps et rapprocher les moins durs de l'assiette. Cueillis à l'automne, les derniers peuvent tenir jusqu'à l'été suivant (9 mois).



## POUR LA CUISINE

Le Kiwi est idéal à déguster en dessert, nature, ou avec des condiments sucrés. Il faut le choisir avec une peau souple mais pas trop molle. Mieux vaut les prendre trop durs sur le marché, ils mûrissent rapidement à température ambiante et se conservent 10 jours sans difficultés (et plus longtemps au réfrigérateur dans un bac entrouvert). En cuisine, rester prudent quant à l'utilisation des kiwis : ils empêchent la gélatine de prendre.

## SANTÉ ET GASTRONOMIE

### LE KIWIS, UNE ÉNERGIE BIEN DOSÉE

Le kiwi est un fruit dont le taux énergétique est bien dosé. Cette énergie est surtout fournie par le fructose et le glucose qu'il contient, représentant respectivement 40% et 50% du total des sucres. Cette teneur en sucre, comparée à celle des autres fruits, situe le kiwi sur un plan d'égalité avec la pomme.



### LE KIWIS ANTI-STRESS

Le kiwi participe à la recharge de l'organisme en sels minéraux grâce à d'importants taux de potassium et de magnésium. Ces caractéristiques minérales placent le fruit juste derrière la banane.

### LE KIWIS ATOUT MINCEUR

Avec un apport calorique de seulement 57 calories pour 100 grammes, le kiwi peut être consommé plusieurs fois par jour sans risque. De plus, sa teneur en fibres supérieure à celle des fruits secs, en fait un excellent vecteur de digestion.

### LE KIWIS ET LA GASTRONOMIE

Si le kiwi reste d'une déconcertante facilité dans la première façon de le déguster, à la petite cuillère ou « à la coque » - il suffit pour cela de couper le fruit en deux et de le creuser pour déguster sa chair tendre, légèrement acidulée et néanmoins



sucrée – il existe mille et une façons de l'accommoder.

Tant son aspect que sa texture et, bien sûr, son goût, le font se prêter à une infinie variété d'associations culinaires, aussi bien salées que sucrées, tout en lui conservant sa saveur particulière et sa beauté.

On peut aussi l'éplucher et le découper en fines rondelles. Sa couleur translucide, d'un beau vert jade et ses grains noirs joliment répartis, font merveille dans les salades de fruits.

Il est possible de préparer avec bonheur des recettes salées avec le kiwi.

En entrée, il apportera fraîcheur et légèreté aux salades composées.

Préparé en papillote, il relève la saveur des poissons et apporte une

pointe de douceur aux viandes qu'il accompagne. En plus de cet apport

de délicatesse, le kiwi contribue, de façon très heureuse, à un véritable décor culinaire.



Le kiwi est délicieux dans les plus simples desserts : flan, entremets, glace, crème et compote. Dans ce dernier cas, il sera mixé avec quelques gouttes de jus de citron auquel on ajoutera un peu de sucre : le plus tonique des desserts ! Les tartes, les gâteaux et les charlottes au kiwi sauront raffiner autant les repas les plus simples entre amis que les dîners de fête très élaborés.

## LE COMMERCE

En 2009, 1,38 Mt de kiwis ont été produits dans le monde, dont environ la moitié en Méditerranée (656 kt en incluant le Portugal). C'est l'Italie, avec 32% de la production mondiale, qui domine le marché. La Grèce avec 6,1% et la France avec 5,5% suivent derrière les deux autres pays leaders que sont la Nouvelle-Zélande (28%) et le Chili (16%).

L'Italie est le premier producteur mondial en 2009, d'où ses recherches dans le développement de nouveaux cultivars comme à l'Université d'Udine. La France (57ème mondial et troisième européen) produisait un peu moins de 76000 tonnes en 2004, son premier client est l'Espagne. Il est cultivé dans l'Ariège, en Tarn et Garonne et sur la façade atlantique, du Pays Basque à la Bretagne.

Pays	Quantité (t, 2009)	Part mondiale
<b>Total</b>	<b>1 37 233</b>	<b>100 %</b>
Italie	436 300	31,7 %
Nouvelle-Zélande	390 000	28,3 %
Chili	227 000	16,5 %
Grèce	84 000	6,1 %
France	75 907	5,5 %
Japon	35 000	2,5 %
Iran	30 396	2,2 %
Turquie	23 689	1,7 %
Etats-Unis	23 133	1,7 %
Espagne	18 800	1,4 %
Autres Pays	33 008	2,4 %

### Recommandations Producteurs Landais :

- SCAAP KIWIFRUIT Tél 05.58.98.18.79 - [scap-kiwifruits-de-France.net](http://scap-kiwifruits-de-France.net)
- SIKIG Tél 05.58.73.22.22 - [domaine-darmandieu.com](http://domaine-darmandieu.com)

Découvrez le Sud du Sud-Ouest

Vacances ensoleillées, cultures gastronomiques et riches en traditions « très spéciales » ... !



*Retour aux Saveurs*



## Âge et conduite restent longtemps compatibles

La question de l'âge et de la conduite automobile est souvent mal posée. Au lieu des dangereux chauffards que l'on montre parfois du doigt, les personnes âgées sont d'abord des victimes de la circulation routière. Le point...

Non, les seniors ne sont pas dangereux au volant...

Balayons tout de suite ce qui s'apparente à un fantasme né souvent dans l'émotion d'un accident très médiatisé. Est-ce à dire pour autant que l'avancée en âge n'est liée à aucun problème de sécurité routière ? Non. Les statistiques récentes montrent un bouleversement des données et des enjeux. On note ainsi qu'à partir de 70 ans, par exemple, le nombre des victimes piétons tend désormais à dépasser celui des conducteurs, comme en atteste notre infographie).

### DE PLUS EN PLUS DE SENIORS

Le second bouleversement récent – qui n'est contradictoire qu'en apparence avec ce qui précède – est la montée de la part des seniors dans l'ensemble de l'insécurité routière.

### LA FRANCE A LA SAGESSE DE NE PAS INSTAURER DE CONTRÔLE MÉDICAL OBLIGATOIRE

Certes la sécurité routière des personnes âgées s'est améliorée ces dernières années comme pour l'ensemble de la population, mais cependant moins vite.

**Cela est dû à leur démographie :**

« Depuis 2008, la population des 65-74 ans augmente chaque année. Et elle sera amenée à progresser fortement dans les années à venir du fait de la forte natalité consécutive à la Seconde Guerre mondiale », pointe l'Observatoire national de la sécurité routière. Quant aux 75 ans et plus, « c'est la catégorie qui a le plus progressé, en hausse de 34 % depuis 2000, contre 7 % pour la population d'ensemble ». Résultat, dans cette dernière tranche d'âge, par exemple, la mortalité a baissé de 34 % (et de 33 % pour les blessés), nettement moins que pour l'ensemble des classes d'âge où le recul s'établit à 52 %, depuis 2000.

## DEUX FACTEURS DE SÉCURITÉ

Les débats autour de l'âge et de la conduite ne demandent souvent qu'à s'enflammer... Pour les dépassionner, rien de mieux que d'emboîter le pas au professeur René Amalberti. Ce médecin préside le groupe qui traite de la sécurité routière, au sein du Programme de recherche et d'innovation dans les transports terrestres (Predit) en cours. Pour cet expert, l'effet du vieillissement sur le corps humain entraîne bien une diminution des capacités de perception, motrices, sensorielles et cognitives. Mais, au regard de la sécurité routière, il importe de prendre également en compte ; deux autres facteurs susceptibles ; de pallier ce déficit. Il s'agit de l'expérience de conduite acquise par les seniors et aussi de leur (bonne) habitude de respecter les règles de circulation et, au premier chef, les limitations de vitesse. « Ces mécanismes de compensation expliquent qu'il n'existe pas de sur-accidentalité des personnes âgées », conclut-il.



## QUID DU CONTRÔLE MÉDICAL ?

Une autre question nourrit également des débats enflammés, celle de l'obligation d'un contrôle médical des conducteurs âgés. Le conseil médical de l'association Prévention Routière a beaucoup travaillé sur le sujet de l'âge et de la conduite. Il ne prône aucune démarche autoritaire en la matière.

« La France, pour le moment, n'a pas institué de contrôle médical obligatoire à partir d'un certain âge et je pense que c'est une décision sage », résume le professeur Jean-François Caillard, son président. De facto, un médecin contrôleur ne pourrait en effet se prononcer que sur la diminution éventuelle des capacités liée à l'avancée en âge. Il n'aurait en

revanche ni la compétence ni le moyen d'estimer les deux autres facteurs, l'expérience et le respect de la règle qui, on vient de le voir, la compensent. Le risque, c'est alors de retirer de la circulation des conducteurs qui, en réalité, n'étaient nullement dangereux derrière leur volant... On peut même contraindre ainsi des personnes âgées à se déplacer plus fréquemment à pied au risque de voir grossir le contingent de victimes piétonnes ! Ce n'est pas qu'une vue de l'esprit. L'expérience de pays, comme la Finlande, qui ont pris cette mesure et doivent en constater l'échec, le montre.

La voie à suivre est donc bien celle que préconise le conseil médical de l'association qui propose de favoriser plutôt le dialogue entre le médecin et son patient : « Il y a, conclut le professeur Caillard, une véritable responsabilité individuelle à consulter son médecin traitant au moindre signe qui inquiète le conducteur âgé ou son entourage. Il ne faut pas s'y rendre avec anxiété mais au contraire avec confiance, parce que c'est la garantie de pouvoir conduire le plus longtemps possible en sécurité. »



Source : prévention routière  
P.L.S.



## AMICALES DE REGIONS

ALSACE : AG : 23 MAI à ST HIPPOLYTE (67)  
AQUITAINE AG : 4 JUIN DANS LES SALONS DE L'AUTOMOBILE CLUB A BORDEAUX (33)  
AUVERGNE AG : 22 MAI Hôtel de la Poste MASSIAC (Cantal)  
BOURGOGNE FRANCHE COMTE AG : 23 OCTOBRE AU CHATEAU DE SAULON LA RUE (21)  
BRETAGNE AG : 23 MAI à LORIENT Cité de la voile Eric Tabarly  
LIMOUSIN AG : 22 MAI à MASSERET restaurant de la Tour (19)

LOIRE ATLANTIQUE VENDEE AG : 22 MAI à La ROCHE S/YON (85000) Hôtel Mercure 117 bd A. Briand.  
LORRAINE AG : 13 MAI à GERARDMER (88) à l'Hôtel Beau Rivage « le toit du lac ».  
NORMANDIE AG : 9 OCTOBRE  
NORD PAS DE CALAIS AG : 10 AVRIL à CASSEL (62)  
RHONE ALPES : 7 OCTOBRE

## AMICALES DE COMPAGNIES

AVIVA AG : 20 MAI Hôtel MALIBU VILLAGE à CANET en ROUSSILLON + Congrès jusqu'au 23 mai  
GAN CONGRES 5/6 JUIN A LA BAULE (44)  
GENERALI AG : 4 JUIN à BLOIS (41)  
MAG3 SENIOR AG : 3 AVRIL – MAISON DE L'AMERIQUE

LATINE – à PARIS  
MMA AG : 6 MAI – Croisière sur le RHONE du 5 au 7 MAI  
MUTUELLE DE POITIERS AG : 2 EME QUINZAINE D'OCTOBRE  
REUSSIR SENIORS AG : 25 SEPTEMBRE à VANNES (56)

## VOYAGES - SORTIES

REGION ALSACE :  
« PARIS insolite » du 10 au 13 avril 2014  
REGION LORRAINE :  
19 au 26 mai : Saint-Petersburg-Moscou avec « Vacances Bleues ».  
REGION MEDITERRANEE-PACA-CORSE-DOM-TOM :  
30 mai : sortie aux Iles de Lérins  
6 au 13 juin : voyage-croisière sur le Danube avec « Vacances

Bleues ».  
LANGUEDOC :  
11 septembre : Aigues Mortes le canal du midi, les Salins, les caveaux.  
LOIRE-ATLANTIQUE :  
4 au 9 septembre Croisière sur le Rhin avec Vacances-Bleues.  
PICARDIE :  
16 septembre : chateau de Condé, cave médiévale Pannier.

## Homage



### La Meuse est en deuil !

Notre excellent collègue et ami Jean CHARTON nous a quittés.

Jean avait 87 ans. Domicilié sa vie entière à DIEPPE sous DOUAUMONT, son lieu de sa naissance, Jean est

resté célibataire.

Après avoir suivi un apprentissage de peintre en bâtiments, il exercera cette profession quelques années avant de reprendre le portefeuille de la PROVIDENCE à VERDUN.

Il consacra la majeure partie de sa vie à l'assurance. Jean sera un confrère exemplaire. Reconnu comme tel, y compris par nos collègues LORRAINS, il sera un fidèle

serviteur de la chambre professionnelle de la Meuse, à noter qu'à ce titre, il se dévouera fidèlement à la formation professionnelle.

Rendre service, dans sa vie professionnelle oui, mais aussi dans sa vie de tous les jours.

Jean sera un homme d'action, d'un dévouement inlassable à la collectivité.

C'est ainsi qu'il sera quasiment toute sa vie conseiller municipal, 1<sup>er</sup> Adjoint au maire ; Président et membre des divers syndicats de gestion des communes rurales (Eau, EDF ; à noter aussi très dévoué à sa paroisse, etc ..). Mais Jean est aussi un homme d'excellente compagnie, jovial, toujours blagueur, joyeux convive en société !..et, ce souvenir là, personne ne l'oubliera !..

Salut l'ami !..

Tu nous manqueras Jean, tu le sais !..

Jean-Claude FURIET  
Région Lorraine



## Distinction :

André MIGEO domicilié à REIMS (51100) a été honoré du titre de Conciliateur Honoraire pour l'œuvre accomplie avec dévouement au service de la conciliation judiciaire et de la justice.

## Nos peines :

### ALSACE

Maud CLAD (épouse de Pierre CLAD) 68500 JUNGHOLTZ  
Jean KIENTZ 67390 MARCKOLSHEIM  
Jean SCHIFFMACKER 67000 STRASBOURG

### ANJOU-MAINE

Gersende de QUATREBARBES 71520 TRAMAYES

### AUVERGNE

Mireille DELAIR 43100 BRIOUDE  
Christian ROUX de REILHAC 03120 LAPALISSE

### BOURGOGNE FRANCHE COMTE

Etienne DODET 89100 SENS  
Pierre LETTY 21000 DIJON  
René PHILIPPEAU 89700 TONNERRE  
Louise VIEILLE 39100 DOLE  
Marie VIRELY 21000 DIJON

### BRETAGNE

Jacques CAHOREAU 85340 ILE D'OLONNE  
Michel GUEGAN 56190 MUZILLAC  
Alexandre GUILLIER 35160 MONTFORT SUR MEU

### CENTRE

Christian HULME 37000 TOURS  
René MANNEQUIN 36200 ARGENTON S/ CREUSE  
Pierre de VERNOU

### ILE DE FRANCE

Jacques DINET 95420 MAGNY EN VEXIN

### LANGUEDOC

Henri COMBIER 30000 NIMES  
Gilbert GUY 34500 BEZIERS  
Josie-Marie LAUBY 34320 FONTES  
Andrée TALI 34000 MONTPELLIER

### LIMOUSIN

Jean MARTIN 23000 GUERET

### LOIRE ATLANTIQUE VENDEE :

Paul BURONFOSSE (ex Président de la Chambre Syndicale de Loire Atlantique de 1966-1968)  
Claude PEDRON 44000 NANTES  
Yvette SEGUINEAU 85000 LA ROCHE SUR YON

### LORRAINE

Annie CREVEAU 54000 NANCY  
Michel GRENOUILLET – Ancien Président de la Chambre Syndicale FNSAGA de Meurthe et Moselle – 54100 PONT-A-MOUSSON  
Micheline PATHENAY 54270 ESSEY LES NANCY  
Casimir-André SZTUREMSKI 57000 METZ

### MEDITERRANEE

Albert AGOSTINI (Trésorier de l'Amicale de 2009-2012)  
83170 BRIGNOLES  
Robert CAILLOT 13000 MARSEILLE  
Juliette COURTIGNON 83700 SAINT RAPHAEL  
Jean Charles FISHEL 06510 GATTIERES  
Raymond GAYRAUD 20137 PORTO VECCHIO  
Michel LORENZI 20200 BASTIA  
Claude MASSELIN 83170 BRIGNOLES  
Marie Claire ZUCHELLI (Epouse de Gérard ZUCHELLI)  
84460 CHEVAL BLANC

### NORD PAS DE CALAIS

Gérard DEVULDER 62520 LE TOUQUET  
André PETIT 59460 JEUMONT  
Georges VERBRUGGHE 59370 MONS EN BAROEUL  
Jean Marie LE VEN 59550 LANDRECIES

### NORMANDIE

Jean BUTAEYE 61600 LA FERTE MACE

### PICARDIE

Alban BELLEVILLE 80290 EPLESSIER  
Mauricette BRECHE 60100 CREIL  
Yvette POULAIN 02700 TERGNIER  
Mme NINNIN 02250 MARLE (épouse de Henri NINNIN)  
François NETTER 60100 CREIL

L'UNAAGAR présente ses sincères condoléances aux familles.



## PRÉSIDENT

**Georges BELAT**

(origine AdR Picardie)

6 Rue du BLOC  
02250 MARLE  
Tél.: 03 23 20 07 34 Mob.: 06 85 84 87 47  
E-mail : [george.belat@orange.fr](mailto:george.belat@orange.fr)



## PRÉSIDENT Adjoint

**Pierre EPINEUSE**

(origine AdC MMA)

Résidence Raoul DUFY  
5 rue Hélène BOUCHER  
76240 BONSECOURS  
Tél.: 02 35 64 95 40 Mobile : 06 80 34 99 54  
E-mail : [pierreepineuse@gmail.com](mailto:pierreepineuse@gmail.com)



## Vice - PRÉSIDENTS

### représentant les AdR

**Charles CAILLAUD**

(origine AdR Centre)

Villa La Lande Aubrun  
36330 VELLÉS  
E-mail : [c6.caillaud@wanadoo.fr](mailto:c6.caillaud@wanadoo.fr)  
Tél.: 02 54 36 11 53 Mobile : 06 08 69 28 59



### représentant les AdC

**Jean MARTIN-VIVIER** (origine AdC REUSSIR Senior)

5 rue Sainte CROIX  
91150 ETAMPES  
E-mail : [jean@martinvivier.fr](mailto:jean@martinvivier.fr)  
Tél.: 01 64 94 60 44 Mobile : 06 08 46 20 38



### Secrétaire Général

**Philippe ROBERT**

(origine AdR I.d.F.)

77 Rue de PARIS  
92100 BOULOGNE-BILLANCOURT  
E-mail : [philippe.robert7@wanadoo.fr](mailto:philippe.robert7@wanadoo.fr)  
Tél.: 01 48 25 31 01 Mobile : 06 14 65 23 82



### Trésorier Général & Resp. Informatique

**Christian CŒURÉ**

(origine AdR Lorraine)

Domaine de Bel Air – 9 Rue Mi lès Vignes  
54520 LAXOU  
E-mail : [christian.coeure@orange.fr](mailto:christian.coeure@orange.fr)  
Tél.: 09 50 70 56 92 Mobile : 06 07 09 98 11



### Secrétaire Adjoint

**Pierre VAUSSARD**

(origine AdC MAG3 Seniors)

9 Rue Louis MOREAU  
91150 ETAMPES  
E-mail : [pierre.vaussard@gmail.com](mailto:pierre.vaussard@gmail.com)  
Tél.: 01 64 94 64 70 Mobile : 06 64 50 75 44



### Trésorier Adjoint

**Daniel SAUVAGE**

(origine AdR Languedoc)

12 CHEMIN DU MAS MAGOT  
30340 MONS  
E-mail : [mds30@orange.fr](mailto:mds30@orange.fr)  
Tél.: 04 66 83 14 90 Mobile : 06 80 18 99 82



**Jacques BIGOT**

(origine AdC REUSSIR Senior)

11 Rue du Point du Jour  
86200 LOUDUN  
E-mail : [jacquesbigot@wanadoo.fr](mailto:jacquesbigot@wanadoo.fr)  
Tél.: 05 49 98 23 80 Mobile : 06 08 71 93 00



**Gabriel GONIN**

(origine AdC Convergence Seniors-Cie AREAS)

14 Rue CALAS  
69004 LYON  
E-mail : [gabriel.gonin@free.fr](mailto:gabriel.gonin@free.fr)  
Tél.: 04 78 29 48 60 Mobile : 06 81 18 97 17



**Roland MARCA**

(origine AdR Bretagne)

3 Route de Plumergat  
56390 GRAND CHAMP  
E-mail : [trebrat2@yahoo.fr](mailto:trebrat2@yahoo.fr)  
Tél.: 02 97 45 53 30 Mobile : 06 14 41 11 12



**Marcel CHAUVEAU**

(origine AdC AGAREGAN)

8 Chemin des acacias  
63960 VEYRE MONTON  
E-mail : [Chauveau.mcl@wanadoo.fr](mailto:Chauveau.mcl@wanadoo.fr)  
Tél. : 04 73 69 68 81 Mobile : 06 81 56 84 84



## SYNDIC

**Jean-Louis SEUILLET**

(origine AdR Auvergne)

4 Rue Claude BERNARD 03400 YZEURE  
Tél.: 04 70 44 78 33 Mobile : 06 07 46 07 60

## CONTROLEURS AUX COMPTES

**Yves LE SOUEF**

109 RUE DU PLAT D'ETAÏN  
37000 TOURS

E-mail : [yves.lesouef632@orange.fr](mailto:yves.lesouef632@orange.fr)  
Tél.: 02 47 38 87 04 Mobile : 06 61 82 58 12



**Pierre THOLAS**

Le Nautile - 5 rue BARA  
01200 BELLEGARDE SUR  
VALSERINE

E-mail : [pierre.tholas@wanadoo.fr](mailto:pierre.tholas@wanadoo.fr)  
Mobile : 06 85 54 68 00



## CONTROLEUR AUX COMPTES suppléant

**Hubert HERIOT**

9 RUE DE LA MALADRERIE  
28270 BREZOLLES

E-mail : [hubert.heriot@wanadoo.fr](mailto:hubert.heriot@wanadoo.fr)  
Tél.: 02 37 48 24 94 Mobile : 06 11 42 92 30



## CONSEILLERS











**Michel MOULETTE**  
**Dominique DEWAS**  
**Daniel DUJARDIN**

## MEMBRES HONORAIRES et HONORÉS

**Eugène HUILLE** **Sylvie DEBAUVE** **Bernard PONCHON**  
**Guy LE VEN** **Michel TAVERNIER** **Jean LAISSUS**



# Répertoire des Amicales de Compagnies

<b>ACRAVIVA (ABEILLE &amp; PAIX) - Cie AVIVA 104</b>  Président <b>Pierre CORNELOUP</b> 50, rue Lamartine 71210 MONTCHANIN Tél. : 03.85.78.49.49 / 06.80.00.48.68 E-mail : lucie.corneloup@free.fr	<b>AGAR-AZUR – Cie AZUR ASSURANCES 106</b>  Présidente <b>Bernadette DEMANGE</b> 17, rue Jacques Prévert 94880 NOISEAU Tél. : 01.45..90.06.72 / 04.94.91.40.34 E-mail : br.demange@gmail.com
<b>AMICALE AACG –Cie CONCORDE - GENERALI -ZURICH 107</b>  Président <b>Jean-Claude FURIET</b> 23 bis, rue Gal Corda 55100 VERDUN Tél. : 03.29.86.23.46 / 06.81.93.24.98 E-mail : jean-claude.furiet@wanadoo.fr	<b>AGAREGAN – Cie GAN 108</b>  Président <b>Marcel CHAUVEAU</b> 8, Chemin des Acacias 63960 VEYRE MONTON Tél. : 04.73.69.68.81 / 06.81.56.84.24 E-mail : chauveau.mcl@wanadoo.fr
<b>AMICALE des Anc. Agents MMA - Cie MMA 109</b>  Président <b>Pierre EPINEUSE</b> Résidence Raoul Dufy 5, rue Hélène Boucher 76240 BONSECOURS Tél. : 02.35.64.95.40 / 06.52.20.49.92 E-mail : pierrepineuse@gmail.com	<b>MUTUELLE DE POITIERS -Cie MUT. De POITIERS 110</b>  Président <b>Pierre DESMIER</b> 44, rue de l'Eglise 85420 LE MAZEAU Tél. : 02.51.52.97.47 E-mail : desmiers.pierre@wanadoo.fr
<b>THELEM 111</b>  Président <b>Patrick BITARELLE</b> 4, allée Brette 45560 ST JEAN DE BLANC Tél. : 02.38.66.60.71 / 06.07.41.69.98 E-mail : patrick.bitarelle@orange.fr	<b>MAG3 Seniors - Cie ALLIANZ Gpe 116</b>  Président <b>Pierre VAUSSARD</b> 9, rue Louis Moreau 91150 ETAMPES Tél. : 01.64.94.64.70 / 06.64.50.75.44 E-mail : Pierre.vaussard@gmail.com
<b>CONVERGENCES Seniors – Cie AREAS 117</b>  Président <b>Gabriel GONIN</b> 14, rue Calas 69004 LYON Tél. : 04.78.29.48.60 / 06.81.18.97.17 E-mail : gabriel.gonin@free.fr	<b>REUSSIR SENIOR - Cie AXA 118</b>  Président <b>Jean-Martin VIVIER</b> 5, rue Sainte Croix 91150 ETAMPES Tél. : 01.64.94.60.44 / 06.08.46.20.38 E-mail : jean@martinvivier.fr

## ÉLUS UNAAGAR à CAVAMAC – COLLÈGE DES RETRAITÉS – Élections 2010

### Titulaires

**Jacques BIGOT**

11 RUE DU POINT DU  
JOUR

86200 LOUDUN  
Tél. fixe : 05 49 98 23 80  
Mobile : 06 08 71 93 00  
E-mail : jacquesbigot@wanadoo.fr



**Christian BRETTE**

5 bis Bd des Peupliers

91210 DRAVEIL  
Tél. fixe : 01 69 42 36 05  
Mobile : 06 07 75 33 23  
E-mail : c.brette@free.fr



**Daniel DUJARDIN**

3 Avenue du Blanc Village

59910 BONDUES  
Tél. fixe : 03 66 97 25 68  
Mobile :  
E-mail : daniel.dujardin2@numericable.fr



### Suppléants

**Yves LE SOUEF**

109, rue du Plat d'Étain

37000 TOURS  
Tél. fixe : 02 47 38 87 04  
Mobile : 06 61 82 58 12  
E-mail : yves.lesouef632@orange.fr



**Roland MARCA**

3, route de Plumergat

56390 GRAND CHAMP  
Tél. fixe : 02 97 45 53 30  
Mobile : 06 14 41 11 12  
E-mail : trebrat2@yahoo.fr



## REPRESENTANTS UNAAGAR à PRAGA

### Titulaires

**Jean-Claude PALMA**

24 rue des Parfaits

11600 MALVES  
Tél. fixe : 04 68 77 12 66  
Mobile : 06 03 49 49 94  
E-mail : jean-claude.palma@orange.fr



**Daniel DUJARDIN**

3 Avenue du Blanc Village

59910 BONDUES





















Tél. fixe : 03 66 97 25 68

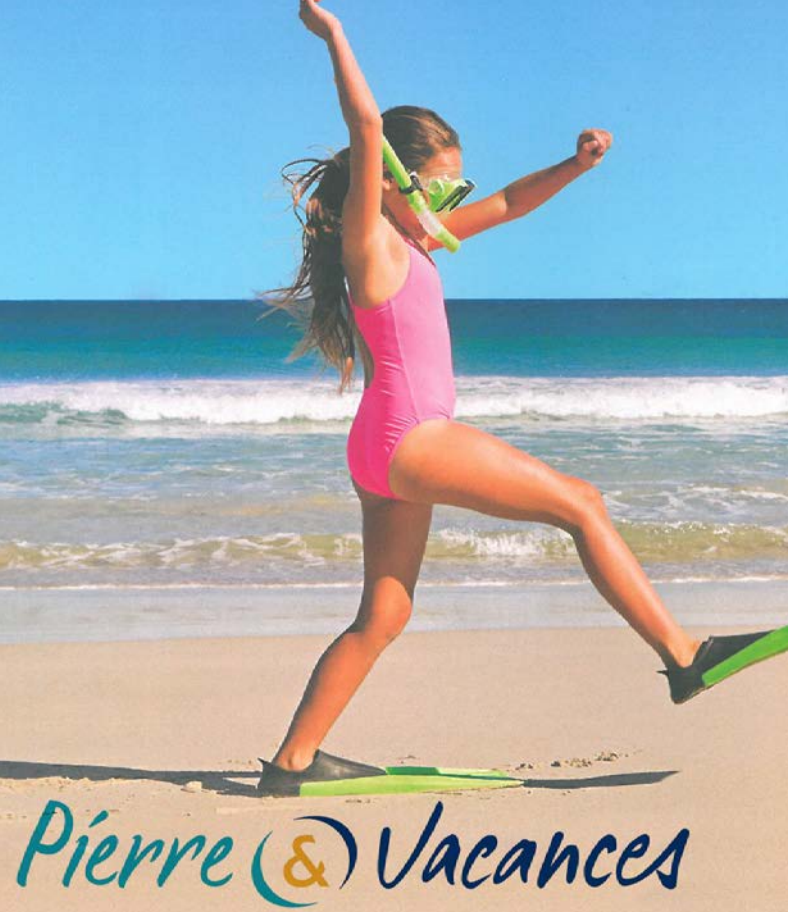
Mobile :  
E-mail : daniel.dujardin2@numericable.fr



# Répertoire des Amicales de Régions



<p><b>ALSACE 001</b> 67 68 Amicale d'Alsace</p> <p><b>Guy WEIBEL</b> </p> <p>2 Rue Neudorf</p> <p>67540 OSTWALD Tél. : 03 88 28 47 07 Mobile : 06 84 05 22 69 E-mail : <a href="mailto:weibel.guy@aliceadsl.fr">weibel.guy@aliceadsl.fr</a></p>	<p><b>ANJOU-MAINE 013</b> 49 53 72 AAGAR ...</p> <p><b>Marcel HERVÉ</b> </p> <p>26 Avenue du Gal de Gaulle</p> <p>49150 BAUGE Tél. : 02 41 89 08 08 Mobile : E-mail : <a href="mailto:marcel.herve@wanadoo.fr">marcel.herve@wanadoo.fr</a></p>	<p><b>AQUITAINE 002</b> 24 33 40 47 64 A.G.R. A.</p> <p><b>Pierre FABRE</b> </p> <p>2, rue Raymond</p> <p>47000 AGEN Tél. : 05 53 96 56 31 Mobile : 06 72 75 33 91 E-mail : <a href="mailto:Pierre.fabre8@wanadoo.fr">Pierre.fabre8@wanadoo.fr</a></p>	<p><b>AUVERGNE 003</b> 03 15 43 63 AGAR AUVERGNE</p> <p><b>Bernard LORIZON</b> </p> <p>31 rue Chateaubriand</p> <p>63100 CLERMONT-FERRAND Tél. : 04 73 36 46 63 Fax : 04 70 59 49 47 E-mail : <a href="mailto:jeanclaude.coudard@free.fr">jeanclaude.coudard@free.fr</a></p>
<p><b>BOURGOGNE - FRANCHE-COMTE 005</b> 21 25 39 70 71 89 90 AAGAR ...</p> <p><b>Michel DAVIER</b> </p> <p>19 Grand Rue</p> <p>25400 AUDINCOURT Tél. : 03 81 35 50 66 Mobile : 06 89 90 03 57 E-mail : <a href="mailto:michel.davier@wanadoo.fr">michel.davier@wanadoo.fr</a></p>	<p><b>BRETAGNE 006</b> 22 29 35 56 "AB.2A"</p> <p><b>Roland MARCA</b> </p> <p>3 Rte de Plumergat</p> <p>56390 GRAND CHAMP Tél. : 02 97 45 53 30 Mobile : 06 14 41 11 12 E-mail : <a href="mailto:trebrat2@yahoo.fr">trebrat2@yahoo.fr</a></p>	<p><b>CENTRE 007</b> 18 36 37 41 45 58 AAGAR Rég...</p> <p><b>Gérald PAQUET</b> </p> <p>Le Clos de la Herse 6 Impasse des muriers</p> <p>45800 ST. JEAN DE BRAYE Tél. : 02 38 21 60 83 Mobile : 06 83 99 86 23 E-mail : <a href="mailto:paquetgerald@orange.fr">paquetgerald@orange.fr</a></p>	<p><b>CHAMPAGNE-ARDENNES 008</b> 08 10 51 52 AAGARCA</p> <p><b>Claude PARADIS</b> </p> <p>3, rue des Mésanges</p> <p>10440 TORVILLIERES Tél. : 03 25 78 40 99 Mobile : 06 72 87 06 63 E-mail : <a href="mailto:claudepara10@yahoo.fr">claudepara10@yahoo.fr</a></p>
<p><b>ILE DE FRANCE 019</b> 28 75 77 78 91 92 93 94 95 AAGARIF</p> <p><b>Michel GARREAU</b> </p> <p>AAGARIF 30 rue Olivier NOYER Tél ; 01 81 69 36 68</p> <p>75014 PARIS Tél. : 01 48 65 77 39 Mobile : 06 70 07 32 81 E-mail : <a href="mailto:michelgarreau@wanadoo.fr">michelgarreau@wanadoo.fr</a></p>	<p><b>LANGUEDOC 010</b> 30 34 48 Amic. de la Rég...</p> <p><b>Daniel SAUVAGE</b> </p> <p>12 chemins du mas Magot</p> <p>30340 MONS Tél. : 04 66 83 14 90 Mobile : 06 80 18 99 82 E-mail : <a href="mailto:m30@orange.fr">m30@orange.fr</a></p>	<p><b>LIMOUSIN 011</b> 19 23 87 AAGAR du ...</p> <p><b>Raymond BOURBOULOUX</b> </p> <p>46, av. du printemps</p> <p>19100 BRIVE Tél. : 05 55 23 57 40 Mobile : 06 82 83 46 60 E-mail : <a href="mailto:Raymond.bourbouloux@gmail.com">Raymond.bourbouloux@gmail.com</a></p>	<p><b>Loire-Atlantique - Vendée 021</b> 44 85 AGAR 44-85</p> <p><b>Jean-Pierre CHATELLIER</b> </p> <p>34 bis, La Bigotière</p> <p>44690 MAISON sur SEVRE Tél. : 02 40 54 52 68 Mobile : 07 77 37 07 66 E-mail : <a href="mailto:jp.chatellier@wanadoo.fr">jp.chatellier@wanadoo.fr</a></p>
<p><b>LORRAINE 012</b> 54 55 57 88 AAGARL</p> <p><b>Christian CŒURÉ</b> </p> <p>Domaine de Bel Air 9, rue Mi les Vignes 54520 LAXOU</p> <p>Site internet : <a href="http://unaagar-lorraine.fr">unaagar-lorraine.fr</a> Tél. : 09 50 70 56 92 Mobile : 06 07 09 98 11 E-mail : <a href="mailto:christian.coeuré@orange.fr">christian.coeuré@orange.fr</a></p>	<p><b>MEDITERRANEE - PACA CORSE ET DOM-TOM 014</b> 04 05 06 13 20 83 84 97 98 99 AAGAR</p> <p><b>Gilles RAYNAUD</b> </p> <p>394 rue Kléber</p> <p>83100 TOULON Tél. : 04 94 31 81 73 Mobile : 06 14 61 79 27 E-mail : <a href="mailto:gr.raynaud@gmail.com">gr.raynaud@gmail.com</a></p>	<p><b>MIDI - PYRENEES 015</b> 09 11 12 31 32 46 65 66 81 82 AAGAR</p> <p><b>Jean-Claude PALMA</b> </p> <p>24, rue des Parfaits</p> <p>11600 MALVES Tél. : 04 68 77 12 66 Fax : 06 03 49 49 94 E-mail : <a href="mailto:Jean-claude.palma@orange.fr">Jean-claude.palma@orange.fr</a></p>	<p><b>NORD-PAS-DE-CALAIS 016</b> 59 62 AAGAVR</p> <p><b>Michel BEAUGRAND</b> </p> <p>16 Place Marmottan</p> <p>62400 BÉTHUNE Tél. : 03 21 01 32 32 Mobile : 06 08 07 80 83 E-mail : <a href="mailto:micheletanne@wanadoo.fr">micheletanne@wanadoo.fr</a></p>
<p><b>NORMANDIE 017</b> 14 27 50 61 76 AAGARN</p> <p><b>Jean Michel VALLANCON</b> </p> <p>24 rue de l' Yser</p> <p>50000 SAINT LO Tél. : 02 33 57 32 40 Mobile : 06 77 68 88 40 E-mail : <a href="mailto:jeanmichelvallencon@orange.fr">jeanmichelvallencon@orange.fr</a></p>	<p><b>PICARDIE 018</b> 02 60 80 APAGAR</p> <p><b>Daniel MARCOURT</b> </p> <p>1, rue Flatters</p> <p>80000 AMIENS Tél. : 03 22 92 33 02 Mobile : 06 08 27 47 22 E-mail : <a href="mailto:daniel.marcourt@wanadoo.fr">daniel.marcourt@wanadoo.fr</a> Site internet : <a href="http://www.apaagar.asso.fr">www.apaagar.asso.fr</a></p>	<p><b>POITOU - CHARENTES 009</b> 16 17 79 86 AAGAR de ...</p> <p><b>Jack CUBEAU</b> </p> <p>2 rue du Poitou</p> <p>86500 MONTMORILLON Tél. : 05 49 91 23 47 Mobile : 06 07 39 55 65 E-mail : <a href="mailto:Jack.cubeau@orange.fr">Jack.cubeau@orange.fr</a></p>	<p><b>Rhône - Alpes 020</b> 01 07 26 38 42 69 73 74 AAGAR ...</p> <p><b>Jean HECQUET</b> </p> <p>106 rue des Alpes</p> <p>26000 VALENCE Tél. : 04 75 43 24 36 Mobile : 06 07 95 23 21 E-mail : <a href="mailto:Jean.hecquet@orange.fr">Jean.hecquet@orange.fr</a></p>



# VACANCES BLEUES



Pierre (&) Vacances

Pour vos futurs voyages, séjours, vacances n'oubliez pas d'interroger nos partenaires : de 5 à 25% de réduction pour les adhérents UNAAGAR.

**FRAM**  
La grande marque à vos côtés



**Belambra**  
clubs



**CenterParcs**