

C.O.5

N° 2

2025

Le mot
du
Président



SPÉCIAL RETRAITÉS.

Retraités, un pilier de la société face aux défis de l'actualité.

Ce trimestre, l'actualité politique et économique de notre pays nous interpelle vivement.

Alors que les débats font rage sur la répartition des efforts nécessaires pour redresser les finances publiques, nous ne pouvons rester silencieux face à la tentation de faire peser une charge disproportionnée sur nos épaules.

Le pouvoir d'achat des retraités, déjà fragilisé par l'inflation persistante, est au cœur de nos préoccupations.

Les pensions, fruit de toute une vie de labeur, sont-elles condamnées à être rognées pour combler les déficits ?

Nous refusons cette fatalité.

Nous ne sommes pas une variable d'ajustement.

L'actualité politique nous rappelle que les retraités sont souvent perçus comme une cible facile.

Pourtant, nous sommes un pilier de la société, des bénévoles actifs, des grands-parents qui soutiennent leurs familles, des consommateurs qui font vivre l'économie locale.

Notre contribution est essentielle.

Il est temps de rappeler avec force que les retraités ne sont pas des privilégiés.

Certains vivent avec des pensions modestes, peinent à se soigner, à se loger, à se nourrir. L'austérité ne doit pas rimer avec précarité pour les aînés.

Nous, retraités de l'UFR CFTC PSE, appelons à un débat serein et équitable sur la répartition des efforts.

Nous demandons :

- Le maintien des dispositifs de solidarité et de protection sociale.
- Une fiscalité juste qui ne pénalise pas les retraités.
- La prise en compte de notre rôle social et économique.

Nous ne sommes pas des citoyens de seconde zone.

Nous sommes des acteurs à part entière de la société, et nous continuerons à faire entendre notre voix pour défendre nos droits et notre dignité.

Ensemble, restons mobilisés et solidaires.

**LA VERSION AUDIO DE CE NUMÉRO
EST DISPONIBLE SUR NOTRE SITE :
UFR CFTC PSE.**

Dominique BERTRAND
06.10.44.81.16
ddomibert@aol.com

INFORMATION IMPORTANTE !

Conformément à nos statuts, **nous devons radier** de nos fichiers les adhérent(e)s qui n'ont **pas réglé** leur cotisation depuis **deux années consécutives** et nous en sommes profondément désolés.

Rappelons que **cette radiation entraîne une cessation de la diffusion de toutes les revues CFTC** (UFR, UNAR, Fédération P.S.E, Confédération., ce qui vous prive de tout lien avec le syndicalisme.

Si vous pensez être dans cette situation, suite à des oublis, et que vous souhaitez rester adhérent(e) à l'UFR, merci de nous contacter afin d'éviter ce désagrément.

ENFIN UN CHARGEUR UNIVERSEL.

Les appareils électroniques de petite et moyenne taille, commercialisés en France, doivent désormais être compatibles avec un chargeur universel.



Depuis le 28 décembre 2024, la plupart des équipements radioélectriques, mis en vente en France et dans l'Union européenne (UE), comportent un port USB Type-C (comme Chargeur universel).

Ainsi, le même chargeur peut désormais être utilisé quel que soit le type d'appareil radioélectrique concerné.

Les équipements non compatibles peuvent toutefois continuer d'être distribués s'ils ont été mis pour la première fois sur le marché de l'UE avant l'entrée en vigueur de cette mesure. Par ailleurs, la vente séparée de l'appareil et du chargeur est possible et doit être indiquée grâce à un pictogramme.

Une mesure économique.... et écologique.

Cette mesure pratique, économique et écologique va faciliter la vie des Français et réduire leur impact environnemental. Ce sont ainsi jusqu'à 11 000 tonnes de déchets électroniques qui seront évités chaque année et 250 millions d'euros économisés pour les particuliers qui n'achèteront plus de chargeurs inutiles.

Quels sont les appareils concernés ?

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Téléphones mobiles et smartphones,• Tablettes,• Appareils photo,• Casques et écouteurs,• Consoles de jeu, | <ul style="list-style-type: none">• Haut-parleurs,• Liseuses,• Claviers,• Souris,• Systèmes de navigation portables. |
|---|--|

Certains appareils trop petits pour un port de charge USB-C ont été exclus du dispositif, comme les montres connectées.

Les ordinateurs portables ne sont, pour le moment, pas concernés par cette disposition. Ces équipements ont en effet jusqu'au 28 avril 2026 pour se mettre en conformité.

À terme, ce même chargeur universel USB type-C pourra ainsi recharger tous les appareils électroniques, y compris les ordinateurs portables.

Guy

COMMENT BIEN VIEILLIR EN 2025 ?

Vieillir en 2025, c'est avant tout une question de bien-être physique, mental et social. Voici quelques pistes pour bien vieillir cette année :

Santé et bien-être :

- **Alimentation équilibrée** 🥗 : privilégier les aliments riches en nutriments, en oméga-3 et en antioxydants.
- **Activité physique régulière** 🧘 : marche, yoga, natation, tout est bon pour rester en forme.
- **Sommeil de qualité** 😴 : respecter son cycle et éviter les écrans avant de dormir.
- **Prévention médicale** 🏥 : bilans réguliers, vaccination et suivi des traitements.

Stimulation mentale :

- Lire, apprendre de nouvelles choses, jouer à des jeux de réflexion 🧩.
- Rester curieux et ouvert aux nouvelles technologies 📱.
- Pratiquer la méditation ou la pleine conscience pour gérer le stress.

Vie sociale active :

- Entretenir ses amitiés et rencontrer de nouvelles personnes.
- Participer à des activités associatives ou bénévoles.
- Profiter des réseaux sociaux pour rester connecté avec ses proches.

Adaptation aux nouvelles réalités :

- S'informer sur les avancées technologiques et médicales.
- Adapter son logement pour plus de confort et de sécurité.
- Anticiper la retraite et bien gérer son patrimoine financier.

Vieillir en 2025, c'est aussi accepter et célébrer chaque étape de la vie avec sérénité et dynamisme !

Babeth.

Les liens intergénérationnels, pourquoi faut-il les préserver ?



1. Transmission des savoirs et des valeurs.

Les aînés possèdent une expérience de vie et un savoir précieux qu'ils peuvent transmettre aux plus jeunes : traditions, histoire familiale, compétences pratiques, valeurs morales, etc. Cette transmission aide à construire une identité et un sentiment d'appartenance.

2. Soutien affectif et psychologique.

Les relations intergénérationnelles offrent un soutien émotionnel essentiel. Les aînés peuvent apporter de la sagesse et du réconfort, tandis que les plus jeunes peuvent offrir de la vitalité et de la joie de vivre, réduisant ainsi la solitude et l'isolement des personnes âgées.

3. Lutte contre l'isolement des seniors.

Le vieillissement peut s'accompagner d'un isolement social. Maintenir des liens avec les plus jeunes leur permet de rester actifs, engagés et connectés avec la société, réduisant ainsi les risques de dépression et de maladies liées à la solitude.

4. Éducation et ouverture d'esprit des jeunes.

Les échanges intergénérationnels permettent aux jeunes de mieux comprendre le passé, d'apprendre à respecter les personnes âgées et de développer des compétences sociales et émotionnelles importantes, comme l'empathie et la patience.

5. Renforcement du tissu social.

Une société où les générations interagissent et coopèrent est plus solidaire et harmonieuse. Ces interactions favorisent

une meilleure compréhension mutuelle et réduisent les stéréotypes entre jeunes et vieux.

6. Entraide mutuelle.

Les relations entre générations peuvent être bénéfiques sur le plan matériel et pratique : les grands-parents peuvent aider à la garde des enfants, tandis que les jeunes peuvent accompagner les aînés dans l'usage des nouvelles technologies ou les aider dans certaines tâches quotidiennes.



Préserver ces liens passe par des initiatives concrètes, comme le maintien des réunions familiales, les projets de mentorat, les échanges scolaires intergénérationnels, ou encore les politiques favorisant la mixité des âges dans les quartiers et les lieux de vie.

Babeth

HARCÈLEMENT DE RUE : Le dispositif « Où est Angela ? » se propage en France.



De plus en plus de villes françaises adoptent le dispositif « Où est Angela ? », aussi appelé « Demandez Angela ». En quoi consiste-t-il ? En demandant Angela dans un commerce participant, une personne victime de harcèlement de rue, peut y trouver refuge. Les commerçants

volontaires sont identifiables grâce à un sticker, au graphisme variable, apposé sur leur vitrine.

Leur rôle est d'accueillir et de dire à la victime qu'on la croit et que ce n'est pas de sa faute. Puis de recueillir le maximum d'informations sur son harceleur, si jamais elle a besoin de porter plainte. Pour savoir comment réagir, les commerçants signent une charte et suivent une formation leur permettant d'assurer la sécurité de toute personne qui le demande.



Une initiative codifiée par le gouvernement en 2020.

Lancé en 2017 au Royaume-Uni et reproduit par un collectif féministe étudiant de Rouen la même année, il s'est propagé deux ans plus tard dans l'Hexagone (Reims, Caen, Amiens), avant d'être codifié par le gouvernement en mai 2020. Marlène Schiappa, alors Secrétaire d'État chargée de l'Égalité entre les femmes et les hommes, avait détaillé à ce propos : « Les femmes pourront rentrer dans tous les lieux labellisés –bars, restaurants, commerces ou pharmacies– quand elles sont suivies, qu'elles se sentent en insécurité dans la rue, et dire simplement 'Je demande à voir Angela'. ».

Guy



HEUREUX QUI, COMME MONIQUE, A FAIT UN BEAU VOYAGE !

Ou le témoignage de notre Ulysse à nous.

De temps en temps Monique BUIS me fait un mail. Fin novembre, elle m'a dit qu'elle allait partir au Brésil. Ce n'est pas commun, surtout à son âge. Alors, à son retour, je lui ai demandé de nous faire un petit article sur son voyage. Les plus anciens se diront : « Ah oui, je me souviens de Monique ». Je vous laisse découvrir une Monique voyageuse. Je n'ai rien modifié à son récit ».

« Bonjour à tout(e)s les ami(e)s ! dirait notre ami Richard, qui me demande de vous faire part de ma dernière aventure !

Nous sommes en 2024 et on me propose de faire une croisière...au Brésil, jusqu'à Rio de Janeiro ! Durant tout le mois de décembre, ou presque : du 29 novembre au 22 décembre Je trouve cela tentant et j'en fais part à mon entourage, provoquant un tollé général :

« Ça va pas ? À ton âge ! Tu te rends compte ? Ça va te fatiguer ! Réfléchis un peu ! Etc.!

Effectivement ! Je suis née une semaine avant Brigitte Bardot, je suis donc dans ma 91ème année ! Et alors ?

Tout le monde se résigne ! Elle est dingue !

M'en f...j'accepte ! Et je pars !

Nous sommes un groupe d'une quarantaine d'amis ! Sympa ! Enfin, avant que je leur fasse vivre quelques émotions !!!

Nous allons prendre le Costa Diadema à Gênes et la descente vers l'hémisphère sud commence !

- 1ère escale : Barcelone, je connais, je ne fais pas la visite, je me repose ! La vie sur ce bateau est si agréable !*
- Deuxième escale : Cadix, je connais, je me repose !*
- Troisième escale : les Canaries, je connais Las Palmas, je me repose !*
- Quatrième : Praia, capitale du Cap Vert, sur l'île de Santiago, je connais, je me repose !*

Enfin quand je dis : je me repose !... Il y a sur ce bateau tellement de tentations ! Entre autres des glaces sublimes ! ...et j'en passe, ce serait trop long !

Et puis, un beau matin, réveil au Brésil. Enfin !

La Cidade Maravilhosa se rapproche ! Après trois jours en mer !

Nous sommes, le 14ème jour, à Fortaleza, puis en mer et Salvador de Bahia, Ilhéus et, après une dernière journée en mer, RIO s'offre sans pudeur au regard ébloui de ses visiteurs !

Située dans l'une des plus belles baies du monde, coincée entre montagnes et océan Atlantique !

La matinée sera consacrée à la visite au Christ Rédempteur dans le brouillard, vite disparu pour nous permettre de faire les traditionnelles photos ! L'après-midi, visite de la ville !

Et comme chaque soir, nous rejoignons notre maison flottante pour le repas et la soirée de gala, dignes des plus grandes salles parisiennes ! Nous sommes le 19ème jour !

Le 20ème jour sera en mer, pour rejoindre l'aéroport de Sao Paulo le jour 22, qui nous amènera à Nice au jour et à l'heure, via Lisbonne !

Je ne vous ai pas parlé des coups de sang que j'ai donnés à la responsable ! J'ai toujours été en retard aux rendez-vous, éternelle Indisciplinée !

Heureusement que j'avais une veste rose ! Elle permettait à celui qui était chargé de me retrouver, de me repérer facilement !

Ah ! La vieille ! Elle a donné du fil à retordre au groupe ! Jusqu'à passer une journée avec un groupe inconnu, charmant, qui faisait le même circuit ! Et nous nous sommes retrouvés au repas du soir ! L'accueil a été frais ! Normal !

Alors ??? Pourquoi je suis si fatiguée encore aujourd'hui ?

Eh bien ! J'ai oublié de vous parler du cadeau que nous a fait le Brésil, juste avant notre départ !

Vous avez connu la grippe espagnole ? Nous, on a fait mieux ! On a tous ramené... la pneumopathie brésilienne ! Une sorte de samba ! Mais avec les poumons ! Oh ! Ce n'est pas drôle ! Certains ont été très malades ! D'autres ont résisté ! Mais tous ont été sous antibiotiques ! Par bonheur, le voyage était terminé !

Ne cherchez pas dans le dictionnaire ! J'ai le petit Robert, Pneumopathie n'existe pas !

Perso, J'ai eu la chance d'avoir un nom prédestiné, solide comme le Buis, je n'ai pas eu de suite grave !

Merci le Brésil ! Je ne sais pas le dire en portugais, la langue du Brésil ! Eh oui ! Nous avons l'impression d'être au Portugal !

Mais non, rien de rien, non, je ne regrette rien !



Ce sera mon dernier grand voyage !

Je me contenterai des petits ! Mais disciplinée ? Moi ? Jamais !!! »

Voilà les ami(e)s, voilà ce qu'on peut faire à 90 ans.
Alors tenez bon, il y a tellement de belles choses à voir sur cette terre.

Richard

DES PRIX POUR NOS ADHÉRENTS !

sea
VOYAGES

Nos réseaux sociaux :



Menu

Locations
Séjours
Colonies de vacances
Suivi Colonies de Vacances
Contact
Séjour Jeunes
Promotion
Billetterie

REPRÉSENTATIVITÉ NATIONALE CFTC.



Au niveau national :

- ✚ La CFTC conforte son ancrage dans le paysage syndical français avec un score de **9.58%** de représentativité avec une audience relative de **11.10%**.

La légitimité de la CFTC repose sur son histoire, sur les avancées sociales auxquelles elle a contribué et sur la conception singulière d'un syndicalisme fondé sur les valeurs de dignité et de respect de la personne humaine.

Merci à vous qui avez défendu et continuez de défendre les valeurs CFTC.

Merci pour votre engagement.

Au niveau des branches professionnelles :

- ✚ Les chiffres officiels devraient être communiqués d'ici la fin de la semaine.

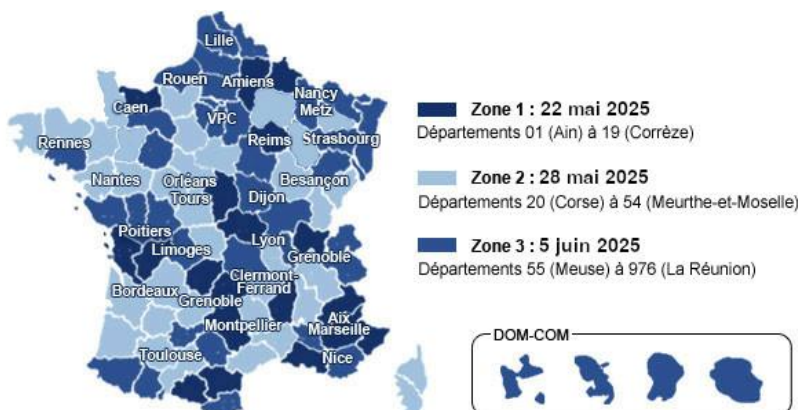
Notre fédération en ressortira grandie : France travail, les missions locales et la Sécurité Sociale seront représentatives au sein de leur branche professionnelle et continueront de négocier pour que chacun puisse vivre dignement.

Babeth



Calendrier de la période de déclaration des revenus perçus en 2024 :

- **10 avril 2025** : ouverture du service de déclaration des revenus 2024 par internet.
- **20 mai 2025** : date limite de déclaration 2025 sur les revenus 2024 **en version papier**.



Date limite de la déclaration en ligne 2025 par département :

22 mai 2025 : les départements **01 à 19**

28 mai 2025 : les départements **20 à 54**

5 juin 2025 : les départements **55 à 976**

Guy

AUJOURD'HUI C'EST DÉCIDÉ, ON NE JETTE RIEN !

ON MANGE TOUT

VELOUTÉ FROID DE FANES DE CAROTTES.

Ingrédients pour 4 personnes :



- 2 Oignons nouveaux
- 1 Botte fane de carottes nouvelles
- 3 Carottes nouvelles
- 3 Pommes de terre
- 1 Courgette
- 1 Cube de bouillon de poule
- 80 cl d'eau
- 2 Portions de fromage type "vache qui rit"
- 1 Cuillère à café de Curry

Préparation :

- 1) Lavez et ciselez les fanes de carottes. Épluchez les carottes, coupez-les en morceaux. Épluchez la courgette et les pommes de terre, coupez-les en petits morceaux. Émincez les oignons nouveaux.
- 2) Faites revenir les oignons nouveaux quelques minutes dans de l'huile d'olive. Rajoutez tous les légumes, l'eau et le cube de bouillon de poule. Ajouter le curry et le fromage, bien remuer. Salez et poivrez. Laissez cuire pendant 20/25 min environ, le temps que les pommes de terre soient bien cuites.
- 3) Passez le tout au mixeur, rajoutez de l'eau si nécessaire. Passez ensuite la préparation au chinois pour enlever tous les petits filaments qu'il peut y avoir.
- 4) Pour finir servez bien frais, éventuellement accompagné de chips de bacon ou de morceaux de chèvre frais émietté.

Bon appétit.

