

actifs et retraités

N°35 – automne 2018 – 5 €



Ensemble & solidaires

Union nationale des retraités et personnes âgées

DOSSIER

Bien manger pour bien vivre

p. 9-13

EN ACTION

La CCMO une mutuelle indispensable

p. 8

HISTOIRE

Un siècle après 14-18, des enfants parlent de paix

p. 18-19

**ON PEUT DONNER
DU BONHEUR,
ON PEUT AUSSI
LE TRANSMETTRE**



Léguer au Secours populaire français, c'est multiplier votre bonheur à l'infini pour faire vivre une solidarité de proximité contre la pauvreté et l'exclusion des enfants et des personnes les plus démunies.

**LEGS, DONATIONS, ASSURANCES-VIE
APPELEZ LE 01 44 78 79 26**



www.secourspopulaire.fr

Secours populaire français • 9/11, rue Froissart - 75140 Paris Cedex 03



DEMANDE DE DOCUMENTATION GRATUITE ET CONFIDENTIELLE

À renvoyer au Secours populaire français - 9/11, rue Froissart - 75140 Paris Cedex 03

OUI, je souhaite recevoir le livret sur les legs, donations et assurances-vie par : Courrier Email

Mme
 M.

Nom

Prénom

Adresse :

Code postal

Ville

Téléphone

E-mail

JM8010



Votre contact:

Carole Pezron

01 44 78 79 26



Le Secours populaire français est une association reconnue d'utilité publique. Exonérée de tous droits de succession, elle vous garantit le respect scrupuleux de vos volontés et la rigueur de la gestion dans l'utilisation des fonds.

« Les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par le Secours populaire français 9/11 rue Froissart 75140 Paris Cedex 03. Le responsable de traitement est M. Thierry Robert, directeur général. Ces données sont destinées à la Direction de la communication et de la collecte, à la Direction financière et aux tiers mandatés par le Secours populaire français, à des fins de gestion interne, pour répondre à vos demandes, faire appel à votre générosité, vous adresser votre reçu fiscal ainsi que des informations sur les missions du SPF et vous remettre la carte de Don'acteur. Le Secours populaire français ne transfère pas les données en dehors de l'Union européenne. Les données ne sont ni louées, ni échangées, ni vendues à des tiers. Conformément à la réglementation relative à la protection des données à caractère personnel, vous pouvez accéder à vos données personnelles, demander leur rectification, limitation ou effacement et vous opposer à leur utilisation en contactant [service relation donateurs 9/11 rue Froissart 75140 Paris Cedex 03/tél : 01 44 78 22 37 relation.donateurs@secourspopulaire.fr]. Ces données sont conservées pendant la durée strictement nécessaire à la réalisation des finalités précitées. »

Agir pour vivre bien



Il est indispensable de bien manger, pour rester en bonne santé et limiter les effets du vieillissement. Indispensable aussi de bien voir et de bien entendre, pour conserver une vie sociale et ne pas s'isoler. Mais encore faut-il pouvoir se le permettre! Pouvoir acheter les produits alimentaires nécessaires, financer prothèses auditives, dentaires et lunettes; ne pas renoncer

aux soins, ni restreindre le chauffage ou l'électricité par manque de ressources.

C'est pourquoi «*Ensemble & Solidaires-UNRPA*» dénonce toutes les mesures qui restreignent le pouvoir d'achat des pensions: gel depuis 4 ans, revalorisation en 2019 et en 2020 inférieure à l'évolution du coût de la vie, CSG, etc...

Nous ne pouvons cautionner la casse des services publics (poste, rail, hôpitaux, etc.) ou les mesures insidieuses qui vident peu à peu la Sécurité Sociale de ses moyens (exonérations et suppressions de cotisations sociales notamment). D'autant qu'alors que les retraités sont de plus en plus ponctionnés et défavorisés, les plus fortunés sont particulièrement bien traités: CAC 40, banques et énarques à leur service sont radieux.

Les retraités doivent vivre dans la dignité: c'est l'objectif des aides fournies par notre Comité Solidarité Vieillesse, du contrat mutuelle de groupe intéressant que nous vous proposons, mais aussi des nombreuses mobilisations auxquelles nous participons.

La prochaine aura lieu le 18 octobre pour la défense et l'augmentation du pouvoir d'achat des pensions et le retrait de la CSG. Soyez nombreux à y participer.

Francisco Garcia
Président national



**ENSEMBLE
& SOLIDAIRES**
UNRPA

SOMMAIRE

ARRÊT SUR IMAGES **4-5**

EN ACTION

Maintenir le pouvoir d'achat des retraités et les pensions de réversion **6-8**

DOSSIER

Comment se réapproprier son alimentation? **9-13**

ACTUALITÉ

Impôt à la source, médecin à distance **14-15**

BON À SAVOIR

Maladie d'Alzheimer, arnaques sur Internet, ampoules halogènes **16-17**

HISTOIRE

Guerre et paix: la vérité sort de la bouche des enfants **18-19**

PORTRAIT

Une jeune gérontologue **20**

JEUX

21

INNOVATION

Désagréger les déchets plastiques **23**

ENSEMBLE & SOLIDAIRES Trimestriel d'*Ensemble & Solidaires-UNRPA* n° 35 AUTOMNE 2018

UNRPA 47 bis rue Kléber - 93400 St-Ouen - Tél.: 01 40 11 60 08 - Fax: 01 40 11 60 09 - www.unrpa.fr - Courriel: contact@unrpa.fr ■ Directeur de la publication: Francisco Garcia ■ Rédactrice en chef: Annie Petit ■ Maquette: Anne Drezner ■ Photo de Une: Birmingham Culture ■ Régie publicitaire: BSP Conseil - Paris Tél.: 01 45 30 31 08 ■ Impression: Imprimerie Rivet, 24 rue Claude-Henri Garceix - 87 022 Limoges cédex 9 ■ ISSN: 2107-3279 ■ Commission paritaire n° 0719 G 85188 - 67^e année ■ Dépôt légal à parution ■ Ce numéro a été tiré à 78 000 exemplaires ■