FO Com

L'info RETRAITÉS PRÉRETRAITÉS

TRIMESTRIEL - N°66

SOMMAIRE

01 ÉDITO
02 MEILLEURS VOEUX
- Le Bäckeofe

03 INFORMATION SANTÉ
- Mode d'emploi pour mieux vieillir

04 INFORMATION PRATIQUE
- Vélo à assistance électrique Quelles aides à l'achat ?

05 INFORMATION PRATIQUE
- Mutuelle : avant d'en changer, il faut se renseigner !

06 VIE SOCIALE
- Le réformisme syndical, c'est bien Force Ouvrière

06 RIONS UN PEU
07 INFORMATION PRATIQUE
- Le ratafia

08 INFORMATION PRATIQUE
- Au nom du développement durable

08 MILITANTS DISPARUS

Directeur de la publication
▶ GÉRARD ALBESSART
Rédacteur en chef
▶ RAYMOND DENOYELLE
Rédaction
▶ PIERRE FILLAUD
▶ ANDRÉ DESLOGES
▶ JEAN-PIERRE BORIE
▶ JACQUES PITIOT
▶ JEAN-CLAUDE BUGEAT
▶ JEAN-CLAUDE BRETON
▶ JEAN-LUC BURGAIN

Vers un avenir porteur d'espoir et revendicatif !

L'année qui s'achève aura été pour bon nombre de retraités et leurs familles, une période pleine d'appréhension et d'incertitude.
L'histoire de l'humanité est jalonnée de grandes crises, conflictuelles, sociales ou sanitaires. À chacune de ces épreuves, les femmes et les hommes ont su faire face et se relever avec courage pour reprendre en mains leurs destinées.
Aujourd'hui, encore, c'est ensemble que nous sortirons de ce marasme, que nous retrouverons le chemin d'une vie pleine de perspectives enthousiasmantes, empreinte d'humanisme.
Pendant ce temps néfaste, nous savons garder notre dynamisme, être solidaires avec celles et ceux qui se battent, nous entraider.

La situation sanitaire conduit inévitablement à une crise économique profonde dont nous ressentons déjà les conséquences, chômage, pauvreté, etc.
De petites voix d'experts auto-proclamés insinuent que les retraités, qui, contrairement à d'autres catégories, n'ont rien perdu sur le plan économique, devraient, par solidarité, consentir à quelques sacrifices, comme, par exemple, le gel des pensions, l'alignement de notre cotisation CSG sur celle des actifs, etc.
Pour ces beaux parleurs, le salut passe par l'instauration d'une plus grande austérité pour les retraités afin, sans doute, de remplir, quelle que soit la situation, une riche corne d'abondance pour les actionnaires et pour les 0,1 % les plus fortunés dont les revenus ont explosé depuis la suppression de l'ISF en 2017.
Outre que c'est un raisonnement abject, c'est oublier que nous ne sommes pas responsables de cette situation et que, comme l'ensemble de la population, nous subissons cette crise.
Il n'est donc pas question, malgré les arguments spécieux d'économistes à la solde du pouvoir, que les retraités servent de boucs émissaires !
Pour Joseph Stiglitz, prix Nobel d'économie *« Il n'existe pas d'exemple d'une économie qui ait redémarré grâce à l'austérité »*. Le corollaire est évident : seul un accroissement du pouvoir d'achat peut *« relancer la machine »*.

L'avenir des retraités passe par la lutte pour faire aboutir nos revendications que Force Ouvrière martèle en permanence.

Tournons-nous résolument, avec optimisme, vers l'avenir en nous souvenant de Jean-Jaurès qui disait : *« Il ne faut avoir aucun regret pour le passé, aucun remords pour le présent, et une confiance inébranlable pour l'avenir »*.

Gérard Albessart

MEILLEURS VOEUX

2020 a été une année tourmentée. Pour 2021, le comité de rédaction vous souhaite ainsi qu'à l'ensemble de votre famille une année rayonnante faite de douceur, une année positive où vos rêves et vos envies se réaliseront dans la joie et l'amitié.

LE BÄCKEOFE par Christiane Chapard dite « Chacha », retraitée région Île-de-France

Vous qui avez goûté ce délicieux plat ou qui voulez le partager avec vos amis, voilà sa recette et son histoire, telle qu'on la raconte chez moi.
Le « **bäckeofe** » *(en alsacien « bäeker » signifie boulanger et « ofa » four)* était le plat traditionnel du lundi que les femmes déposaient chez le boulanger en allant laver leur linge à la rivière ou au lavoir. La terrine cuisait dans le four toute la matinée et était récupérée pour le repas du midi.
Je ne suis pas certaine qu'à l'époque on y mettait autant de sortes de viande...

Ingrédients :

Pour 6 ou 8 personnes
500 gr d'échine de porc
500 gr d'épaule de mouton désossée
500 gr de paleron ou gîte de bœuf
On peut y rajouter du pied et/ou de la queue de porc qui donne du moelleux à l'ensemble
2 kg de pommes de terre
2 oignons
2 carottes
2 blancs de poireaux
2 gousses d'ail
Bouquet garni, sel et poivre
Vin blanc d'Alsace

La marinade :

Coupez la viande en gros dés dans un grand saladier, ajoutez oignons, carottes, blancs de poireaux coupés en lamelles, clous de girofles, ail, bouquet garni. Salez, poivrez, recouvrez avec le vin blanc *(Sylvaner ou Edelzwicker)* et laissez mariner pendant 24 heures.

La cuisson :

Le lendemain, épluchez les pommes de terre et coupez-les en rondelles.
Garnissez une grande terrine (de préférence en terre cuite) ou une cocotte, alternativement d'une couche de pommes de terre, (n'oubliez pas de les saler un peu) puis de viande et recouvrez avec la marinade.
Couvrez la terrine d'un papier alu, puis du couvercle et faites cuire à feux doux (160°-th 5) dans le four pendant 3 ou 4 heures.
Servez dans la terrine accompagné d'un Sylvaner, Riesling ou Pinot gris, voire d'un Pinot noir pour les amateurs de vin rouge.

BON APPÉTIT

PS : les puristes peuvent « *luter* » la terrine, c'est-à-dire entourer son couvercle d'une pâte à base de farine qui scelle complètement le récipient et le rend totalement hermétique.
La pâte à luter forme une croûte étanche, le contenu du plat cuit au four sans que les vapeurs et une partie des goûts ne s'échappent.

Mode d'emploi pour mieux vieillir

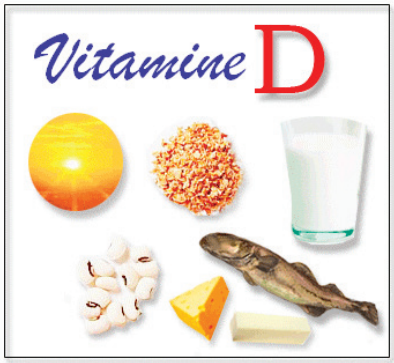
Dans le cadre d'une réunion d'information, organisée récemment dans une ville proche de Paris, le problème du vieillissement des personnes fut présenté et des solutions proposées. Elles constituent une sorte de synthèse d'articles déjà publiés dans le présent bulletin.

S'agissant de la prévention, en général

L'importance des activités physiques, d'une alimentation adaptée a été soulignée.

- en matière d'activité physique : il a été précisé, par exemple, qu'une heure de marche d'un bon pas, au moins trois fois par semaine, permet d'améliorer sensiblement les performances de la pompe cardiaque. Sans une activité physique régulière, le risque de maladie de cet organe serait multiplié par deux. Tous les sports, tels que le cyclisme, la marche, la gymnastique, le ski de fond, le tennis et surtout la natation, peuvent être pratiqués, même au-delà de 65 ans. Toutefois, il faut rester vigilant : si l'on ressent des douleurs thoraciques, des palpitations ou malaises, si l'on a des essoufflements anormaux, il faut arrêter l'effort et consulter son médecin.

- en matière d'alimentation : un document diffusé par la Fédération Française de Cardiologie demande d'éviter le risque de dénutrition.



Il faut, en particulier :

- satisfaire les besoins en calcium et en vitamine D, tous deux nécessaires à la minéralisation des os. Cette dernière se trouve notamment dans les harengs, les sardines, les saumons, les truites, le lait, etc;

- veiller à la qualité des lipides ingérés, en privilégiant l'huile de colza, les poissons gras (sardines, harengs, etc);

- veiller à son hydratation (jusqu'à 1,5 litre/jour). L'âge, en effet, diminue la sensation de chaleur et l'organisme régule plus difficilement la température corporelle. Aussi, en cas de canicule, il est impératif de boire, même sans avoir soif.

Ces recommandations qui procèdent simplement du bon sens sont à même de nous éviter des problèmes de santé. En cette période où une faiblesse, même passagère, peut faire de nous la proie d'affections plus graves, il convient, plus que jamais, de prendre ces conseils au sérieux et de réserver le temps nécessaire à notre bien-être.

S'agissant des maladies

- Les cancers : pour nombre d'entre eux, un diagnostic précoce favorise les chances de guérison et permet de limiter les séquelles liées aux traitements. Il est conseillé à tous mais, plus particulièrement, aux personnes de 50 ans et plus, de faire, tous les ans, une mammographie contre le cancer du sein, des tests contre le cancer colorectal et une surveillance régulière pour débusquer les éventuels mélanomes (ces tumeurs siégeant en général sur la peau).

- Le mal de dos : une brochure émanant du Ministère de la Santé et de l'Assurance Maladie, donne toute une série de conseils pour renforcer son dos. Elle propose quelques exercices simples, une activité physique régulière pour le tonifier, le relaxer.

Des suggestions sont également données concernant des pratiques de prudence dans les actes de la vie quotidienne tels que le repassage, la vaisselle, le port des sacs, le ramassage et le portage des objets lourds, etc.

- L'infarctus : si le cœur propulse dans tout le corps le sang nécessaire à la vie, il s'irrigue lui-même, par les artères coronaires et, si celles-ci se bouchent, il s'asphyxie. Quand l'interruption du courant sanguin est de courte durée, c'est l'angine de poitrine (angor). La douleur donne alors une sensation angoissante de serrement (comme un étau). Elle peut se propager dans la mâchoire, les épaules, les bras. Des douleurs plus localisées et de durée variable peuvent surgir et ressembler davantage à une brûlure ou une meurtrissure.

Ces signes doivent être considérés comme de réelles menaces pour le cœur et imposent de faire appel, sans attendre, à son médecin.
Quant à la crise de l'infarctus, elle se traduit par une douleur très intense se mêlant aux sensations de serrement, la pâleur, la sueur, une perte de conscience éventuelle de quelques secondes. **Il faut alors appeler les secours d'urgence**, le 15 ou le 18. Dans leur attente, les proches, qui en ont la capacité doivent pratiquer un massage cardiaque.

Mais, le moyen le plus efficace de lutter contre les maladies cardio-vasculaires, c'est encore de s'en prémunir en luttant contre les facteurs de risque. Ceux dont nous sommes responsables sont, notamment : l'hypertension, le tabagisme, l'hypercholestérolémie, des excès de poids, le manque d'exercice.

- le diabète : cette maladie indolore est caractérisée par un taux de sucre trop élevé dans le sang (glycémie). Il en existe deux types : le type 1 touche des personnes jeunes, le type 2 les plus de 50 ans. Les principaux facteurs de risques sont le surpoids, la sédentarité, l'hérédité. Il faut donc manger équilibré et bouger plus. Cette maladie, longtemps silencieuse et non douloureuse a des conséquences néfastes, notamment sur le cœur. Elle réduit l'espérance de vie. Toutefois, sa surveillance et son traitement par le médecin généraliste permettent d'en atténuer grandement les effets dévastateurs pour l'organisme.

Certes, l'avancée en âge est inéluctable et les maladies, plus ou moins graves, peuvent frapper indistinctement chacun d'entre-nous. Il est néanmoins réconfortant de savoir que des règles simples comme une hygiène de vie correcte et la pratique d'exercices physiques modérés peuvent permettre d'en éviter certaines où, à tout le moins, de retarder leur survenue et d'en atténuer la nocivité.

Vélo à assistance électrique (VAE)
Quelles aides à l'achat ?

Vous avez décidé de changer de mode de déplacement ? Pourquoi ne pas opter pour un VAE ?
Il existe potentiellement trois aides (nationale, régionale et communale).

L'aide nationale

Pour être éligible, il faut :

- être majeur
- habiter en France
- avoir un RFR inférieur ou égal à 13 489 €
- avoir bénéficié d'une aide de la collectivité locale

Le vélo doit :

- être neuf
- ne pas utiliser de batterie au plomb
- ne pas être cédé par l'acquéreur dans l'année suivant son acquisition

La demande est à faire, au plus tard, dans les six mois suivant la date de facturation. Il n'est possible de bénéficier du bonus à l'achat qu'une seule fois.

L'aide régionale

Certaines régions, comme l'Île-de-France, l'Occitanie, la Corse et les Pays-de-la-Loire subventionnent l'achat d'un VAE. Les montants varient de 150 à 600 € (mais ne dépassent jamais la moitié du prix du vélo).

L'aide communale

Au niveau municipal, de grandes villes proposent aussi des subventions.
Il est possible, à Paris, de compléter l'aide de la Mairie avec celle de la région Ile de France. Pour un vélo cargo le remboursement total sera de 600 €, 500 € pour un VAE (400 € par la Mairie et 100 € par Ile de France Mobilités).
Marseille offre 400 € à l'ensemble des habitants des Bouches-du-Rhône.
La métropole Strasbourgeoise, quant à elle, propose d'acheter votre VAE contre un remboursement de 2 € par jour, pendant 3 ans maximum.

Pour connaître les conditions et démarches à suivre pour bénéficier des dispositifs des autres villes et régions, connectez-vous à leur site.

Mutuelle : avant d'en changer, il faut se renseigner !

À notre époque, tout ce qui peut rapporter de l'argent, qu'il s'agisse de produits matériels ou immatériels, suscite l'appétit des tenants du capitalisme pour qui tout est bon pour faire du profit. Leur absence de déontologie est habilement masquée par un marketing alléchant, voire racoleur.
Si tout le monde en est victime, il faut bien reconnaître que les « *seniors* » sont une cible privilégiée, à tel point qu'on parle désormais de la « *silver-économie* ».
Il est vrai qu'avec l'âge apparaissent ou s'accroissent des besoins en « *couverture santé* ». De ce fait, depuis une dizaine d'années, les groupes d'assurances se démènent pour conquérir les contrats (juteux) de mutuelles et de complémentaires santé. Il ne se passe pas une semaine sans qu'une nouvelle proposition ne nous soit faite à la radio, à la télé.
On aurait tort d'imaginer que ces enseignes inédites naissent spontanément, jaillies de nulle part. Le plus souvent il s'agit de « *prête-noms* » dont se servent les banques, assurances et autres régimes obligatoires, telle la Mutualité Sociale Agricole (MSA), pour obtenir, incognito, des parts de marchés.
Cette « *avance masquée* » passe également par des associations de retraités qui n'ont, normalement aucune vocation à s'inscrire dans ce schéma puisque, en principe, vouée à promouvoir la convivialité.
La MG, issue de la MGPTT, notre mutuelle historique, a, depuis longtemps, fait la preuve de son efficacité et satisfait des générations de postiers.

Cependant, citoyen responsable, chacun de nous est libre, selon ses nécessités, ses moyens, de s'affilier ou non à une mutuelle ou une complémentaire santé, de choisir laquelle, d'en changer éventuellement,
Attention néanmoins ! dans ce dernier cas, il convient d'être prudent et de bien discerner ses propres besoins, qui ne sont pas forcément ceux du voisin.
En effet, si l'offre de tarifs est plurielle, les garanties proposées sont également diverses et il est important de vérifier si une diminution de cotisation, peut-être alléchante au 1er abord, justifie l'abandon de prestations dont on jouit jusqu'alors.

Quelques exemples :

1. Qu'en est-il du remboursement :
   - en cas d'hospitalisation, pour l'octroi d'une chambre particulière;
   - dans le domaine de la parodontologie, de la pose d'implants dentaires, de l'ostéopathie.
2. Quelles sont les garanties :
   - Prévoyance (rente dépendance, capital décès, remboursement de frais d'obsèques).
   - D'assistance en cas d'hospitalisation ou d'immobilisation à domicile (prise en charge en cas de présence obligatoire d'un proche ou d'un ascendant, apport d'un soutien psychologique).

Etc..., la liste ne saurait être exhaustive.

Il faut s'assurer, également, que le tarif proposé est pérenne et que ce n'est pas un « *prix d'appel* » applicable sur une courte période de temps.
Par ailleurs, et c'est important de s'en souvenir, dans ce domaine, le « *droit à l'erreur* » est très rarement reconnu et il est souvent impossible de revenir en arrière.
Alors, à chacun de se faire son opinion quant à la pertinence de changer de « *couverture santé* ».
Néanmoins, le faire en toute connaissance de cause nécessite de se renseigner au préalable sur ce qu'induit cette décision. Les sources d'information, les comparatifs, ne manquent pas. Rien n'interdit, non plus de se renseigner auprès de sa mutuelle.

Le réformisme syndical, c'est bien Force Ouvrière.

Le réformisme est une pratique syndicale, qui à juste titre, est perçue positivement par la majorité des gens. C'est pourquoi certaines organisations, qui en sont pourtant bien loin, en détournent l'acception originelle et ont le front de s'en prévaloir pour en tirer un bénéfice de bonne notoriété.
Au vrai sens, le réformisme, repose exclusivement sur le principe d'amélioration des choses. Le dictionnaire en fait foi :

- réforme, c'est un changement important en vue d'une amélioration;
- réformer, c'est changer en mieux.

N'en déplaise à ceux qui en tordent le sens pour des raisons politiques plus ou moins avouées et qui, pour servir cette entreprise de désinformation, pratiquent et propagent, c'est selon les cas, les deux faces d'un même détournement que sont le réformisme proclamé ou le réformisme aligné :

- Le réformisme proclamé est une acception utilisée par les médias pour servir de ligne de partage entre *«les bons syndicats»*, ceux qui accompagnent le pouvoir et *«les syndicats rétrogrades et perturbateurs»*, ceux qui revendiquent. Cela relève soit de la méconnaissance des choses, soit d'une facilité de pensée ou ce qui est plus probable, d'une volonté d'amoindrir la portée du mouvement syndical.
- Le réformisme aligné, pratiqué par certains syndicats, avec des complicités politico-médiatiques, n'est rien d'autre que l'acceptation *«responsable»*, du moins mauvais social proposé par les divers gouvernements. En d'autres termes c'est *«bénir»* les régressions en attendant un coup de pouce du pouvoir.

Face à cette dérive néfaste pour le syndicalisme et les citoyens, notre devoir est de dénoncer ce subterfuge pour revenir à la réalité et en redire les principes.
Pour Force Ouvrière, être réformiste, c'est mener un combat permanent pour :

- refuser toutes les régressions sociales;
- défendre fermement les acquis;
- revendiquer des avancées;
- et, s'il y a réforme, exiger le progrès.

L'opinion publique, formatée en continu par les chaines d'information, perd tout sens critique et n'est plus sensible, hélas, qu'aux opinions et approches binaires, s'écartant par là même de toute analyse nuancée.
Au contraire de cette dérive simplificatrice, le réformisme lucide et responsable pratiqué par Force Ouvrière n'est ni uniforme ni univoque. Il n'obéit donc pas à la loi médiatique de classification des syndicats assénée au quotidien pour conditionner l'opinion.
Il est :

- contestataire, quand il le faut, pour s'opposer aux mauvais projets (ex : instauration d'un système de retraite par points),
- constructif toujours, quand il s'agit de bâtir et de mettre en œuvre des progrès sociaux (ex : le CFC à France Télécom).

C'est forte de ce choix que Force Ouvrière, avec opiniâtreté, agit sans arrière-pensée politique, uniquement mue par la défense des intérêts des salariés et des retraités.
Il ne suffit pas de prétendre l'être pour avoir son certificat de réformiste ! Il faut pratiquer !
Notre confédération qualifie les réformes régressives (c'est un oxymore) de contre-réformes donc d'inacceptables.
C'est en cela que nos combats syndicaux sont véritablement réformistes et c'est pour cela que les salariés et les retraités font confiance à Force Ouvrière.
Au fond, le réformisme, c'est aussi une question d'éthique syndicale.

Ne rien céder, revendiquer un avenir meilleur et mettre en œuvre les conquêtes sociales, c'est cela, Force Ouvrière.

RIONS UN PEU

Gérard revient au bureau après 15 jours d'arrêt maladie.

- *Alors tu vas mieux ?*
  - ➢ *Oui et ça a été pour moi une expérience magnifique !*
- *La grippe, une expérience magnifique ?*
  - ➢ *Oui, parce que j'ai compris à quel point ma femme m'aimait !*
- *Comment ça ?...*
  - ➢ *Ben à chaque fois que le facteur sonnait, elle ne pouvait s'empêcher de crier sa joie.*

- Mon mari est à la maison ! mon mari est à la maison !

Le ratafia

En cette période où il est difficile de vivre normalement, de savoir ce à quoi nous avons droit, où, et c'est bien normal, les opinions des uns et des autres divergent, il nous a semblé important de nous recentrer sur, au moins, une valeur commune, incontestable, inaliénable.

Mais laquelle ?

Devant la difficulté de la tâche, nous nous sommes tournés vers un grand ancien qui, à ce titre peut (mais ça se discute) se prévaloir d'une profonde sagesse.

Notre ami André DESLOGES s'est penché sur la question et nous a livré le fruit de ses cogitations... basées sur une longue pratique.

Munissez vous d'une calculette (si, si, vous verrez) et régalez-vous, c'est de circonstance, de cette lecture.

Le ratafia... une recette euphorisante !

Ratafia ? Le dictionnaire Larousse en donne la définition suivante : boisson alcoolique aromatique sucrée, obtenue par macération de fruits, de fleurs, de tiges, etc, ou par mélange de marc et de moût de raisin. C'est cette dernière acception qui sera l'objet du développement qui suit. Donc, mélange de marc et de moût de raisin. Disons autrement et plus modestement, mélange d'alcool et de jus de raisin non fermenté.

Dés lors, chaque vignoble doit pouvoir se réclamer et se prévaloir de son ratafia (nom générique), pour proclamer qu'il est le meilleur... Pourquoi pas !

S'agissant de la Champagne et de son nectar (le meilleur ?), différentes recettes peuvent être proposées. Les goûts, les qualités obtenues seront donc variables. Le jus, par exemple, pourra provenir des trois cépages de raisin : le pinot noir, le pinot meunier (tous deux, raisins à la peau « *noire* »), le chardonnay (un raisin « *blanc* » et de leur mélange, selon des proportions propres à chaque marque).

La question fondamentale est la suivante : quel volume de jus de raisin faut-il ajouter, par exemple, à un litre d'alcool à x degrés pour obtenir du ratafia à 18 degrés ou environ ? Ce volume variera selon son titrage en alcool, depuis 40 degrés pour un marc de Champagne jusqu'à 90 degrés. Signalons que ce dernier produit n'est plus en vente en l'état.

Dés lors, comment s'y retrouver pour se régaler de sa dégustation ? Une formule (de haute mathématique !) à été élaborée. Elle est la suivante (pour un litre d'alcool) : y =(x/18) -1litre, dans laquelle « *y* » est le nombre de litres de jus de raisin recherché, et « *x* » le degré du litre d'alcool utilisé.

Appliquons cette formule à deux valeurs extrêmes de x. Vous disposez d'un alcool à 40 degrés ; la formule donne le résultat suivant :

(40 degrés/18 degrés) -1= 1,2 litre de moût, soit 2,2 litres de ratafia à 18 degrés.

Autre calcul ... extrême. Vous disposez (encore !) d'un alcool comestible à 90 degrés. La formule donne le résultat suivant :

(90 degrés / 18 degrés) - 1= 4 litres de jus de raisin, soit 5 litres de ratafia à 18 degrés.

Voilà ce qu'il fallait démontrer (CQFD). Et bonne dégustation pour être euphorique !

Attention, cependant, rappelez-vous que les boissons alcooliques sont dangereuses pour la santé et ne doivent être consommées qu'en petites quantités.

Au nom du développement durable ! (coup de g...)

Pendant le paroxysme de *« la crise COVID19 »* j'ai, comme sans doute de nombreux clients de la Banque Postale, été destinataire de sms et courriers m'informant de la possibilité de recevoir mes relevés de compte - gratuitement - par INTERNET !

N'ayant pas internet ni d'Iphone ou autre Smartphone - j'ai un simple portable qui remplit bien son rôle de téléphone - je n'ai pu, contrairement aux affirmations de ce courrier, consulter mes E-relevés.

J'en suis resté aux relevés *« papiers »* que j'ai l'habitude de vérifier régulièrement (si, si, il y a parfois des erreurs...) et pour cela, il me faut le support matériel.

Je dois donc l'imprimer ! N'ayant pas d'ordinateur, je n'ai pas non plus d'imprimante ce qui rend la chose impossible. Par ailleurs, si j'en avais une, ce ne serait qu'un transfert de charge... donc non générateur d'économie de papier !

J'affirme donc qu'utiliser l'argument du développement durable pour envoyer les relevés de compte par voie dématérialisée est spécieux, voire mensonger !

Par contre, au nom du développement durable, ce sont des suppressions d'emplois à LA POSTE qui seront justifiées par la disparition de l'envoi papier !

J'ai donc demandé – comme La Banque Postale me l'a proposé (merci LBP) à revenir au FORMAT PAPIER pour mes extraits de compte que je vais pouvoir *« pointer »* tous les 10 jours !

Un retraité « illectronique »

HOMMAGE AUX MILITANTS DISPARUS

- Mme Monique BREBANT (Ain)
- Mme Colette PONCET (Ain)
- M Paul CHAGNARD (Ardèche)
- M Jean-Paul LEBLANC (Ardennes)
- M Bernard SWIATEK (Ardennes)
- M Georges ROUVIERE (Ariège)
- Mme Aimée FONS (Aude)
- M Jean-Michel MALLET (Cher)
- M Marcel VOLLOT (Côte-d'Or)
- Mme Claudine CAILHOL (Doubs)
- M Hugues BIAZIZO (Gard)
- M Paul FREMONT (Gironde)
- M Robert DAUMUR (Hérault)
- Mme Simone ALLEGRE (Isère)
- Mme Jeanine RODES (Isère)
- M Jean-Claude COULY (Lot)
- Mme Marguerite BORIE (Lot-et-Garonne)
- M Georges ROUMAT (Lot-et-Garonne)
- M Marcel BARTHEZ (Manche)
- M André SONNTAG (Haute-Marne)
- Mme Jeanine GAIN (Nièvre)
- M Claude DELPLANQUE (Nord)
- M Henri Claude GOURVES (Paris)
- M Gilbert VALLET (Paris)
- Mme Gilberte BONNET (Paris)
- Mme Gisèle VIANDE (Seine-Maritime)
- M Thierry BAUDOUIN (Deux-Sèvres)
- M Jacques VALETTE (Tarn-et-Garonne)
- M Marc CONDUCHE (Haute-Vienne)
- M Bernard DUVAL (Seine-Saint-Denis)
- Mme Henriette SINSEAU (Martinique)

À LEURS FAMILLES ET À LEURS PROCHES, NOUS PRÉSENTONS NOS SINCÈRES CONDOLÉANCES ET LES ASSURONS DE NOTRE SYMPATHIE ATTRISTÉE.