

ENTRE-NOUS

Mars 2019



Visite du Sénat – octobre 2018

ASSOCIATION AMICALE DES ANCIENS DU GROUPE SPIE

3A. Spie – EUROPA - Campus Saint - Christophe 95863 Cergy-Pontoise cedex
Tél. : 01 30 73 19 87 - e-mail : aaa.spie@orange.fr - Site : 3aspie.org

*Un article intéressant, une information utile, une
pensée*
Envoyez-les à : Association 3A Spie Cergy

SOMMAIRE

Mot du Président	Page 3
Ils nous ont quittés	Page 3
Clin d'œil de nos Délégations :	
• IDF - Nord-Ouest	Pages 4 & 5
• Alsace	Page 6
• Rhône-Alpes-Auvergne	Pages 6 & 7
• Ouest - Centre	Page 7
Prévisions des sorties & voyages	Page 7
Dossier « Social »	Pages 7 & 8
Bon à savoir	Page 9
Juste pour sourire	Pages 9 & 10
Quelques jeux	Pages 11 & 12
Citations	Page 12

A NOTER :

- Notre permanence est à votre disposition tous les mardis.
- Pour compléter et remettre à jour nos fichiers, envoyez-nous **votre adresse e-mail et N° de « Téléphone portable »**

Le mot de votre Président

Chères Amies, Chers Amis,

A l'heure où je rédige ce propos, les gilets jaunes défilent dans les rues. Chacun peut avoir un avis sur ce mouvement.

Je voudrais vous faire partager le mien : nous sommes en train de vivre une véritable révolution au niveau mondial, avec tous les changements que cela implique.

Que sommes-nous en train de vivre et d'observer aujourd'hui ?

Notre modèle économique et social inadapté à la situation mondiale.

Contestation de la démocratie représentative dans notre pays et/ou ailleurs.

La difficulté pour certains pays de sortir du sous-développement et de voir émerger la démocratie.

La prise de conscience planétaire des difficultés environnementales.

Et bien d'autres choses encore...

La Chine, pendant ce temps-là, développe sa main mise sur l'ensemble de la planète par le biais de tout ce qui concerne le transport, en général et plus particulièrement le gaz, le pétrole, les ports, aéroports.

Nous avons la grande chance d'être les observateurs de ces grandes mutations.

Chères Amies, Chers Amis, bien à vous.

Ils nous ont quittés

DABIN	Gilles	Délégation	Ouest - Centre
LAWANIER	Dominique	Délégation	Ouest - Centre
NOLD	Ronald	Délégation	Alsace
REIG	Henri	Délégation	Alsace
RAME	Emile	Délégation	PACA
RESSICAUD	Pierre	Délégation	Rhône-Alpes-Auvergne
ROUSSEAU	Jacques	Délégation	Cergy
STEVANOVIC	Branko	Délégation	Cergy

Une pensée profonde pour les proches, familles et amis.

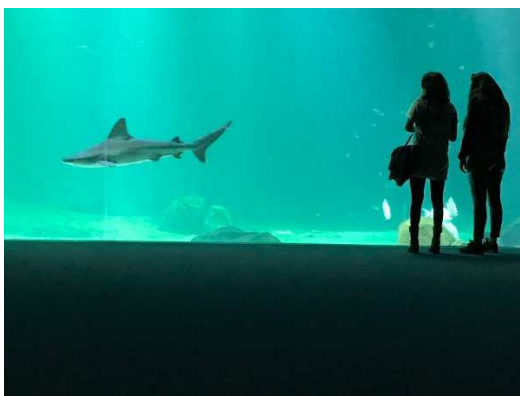
Délégation Ile-de-France - Nord-Ouest

Bonjour chers adhérents et amis,

Depuis l'automne dernier et l'Assemblée Générale à Cergy, de l'eau a coulé sous les ponts ! Mais nous avons eu bien à faire ! Notamment en ce qui concerne la vie de notre Association dans le cadre des évolutions du groupe SPIE.

Cependant nous avons pu nous retrouver au cours de quelques manifestations (pas celles des gilets jaunes ! gilets que nous avons laissés sur nos chantiers en partant en retraite !)

Et donc le 18 Octobre la visite de « NAUSICAA », le plus grand aquarium d'Europe à Boulogne sur Mer, où 14 d'entre nous ont pu admirer de superbes spécimens des mers ! Une immersion dans les profondeurs de l'océan, sans « bouteilles », encore que Nous n'avons pas manqué de passer un bon moment à table !!!



Puis, traditionnellement, nos réunions et repas de début d'année :

Ce 21 mars dernier, repas d'une douzaine « d'anciens » des Hauts de France près de Douai, avec la visite de « L'atelier du livre d'art et de l'estampe » à l'imprimerie nationale de Flers-en-Escrebieux, EXCEPTIONNEL !!!! et surtout unique au monde.



L'ATELIER DU LIVRE D'ART & DE L'ESTAMPE IMPRIMERIE NATIONALE

L'atelier du Livre d'art & de l'Estampe de l'Imprimerie nationale constitue un ensemble unique au monde qui concentre l'histoire du livre imprimé et en perpétue les techniques ancestrales. En effet, à l'héritage exceptionnel de ses collections, dont les plus anciennes remontent à François I^{er} – poinçons, matrices, cuivres, vignettes, bois gravés, livres, plus de 700 000 pièces et 35 000 volumes répartis entre le cabinet des Poinçons et la bibliothèque historique, sans oublier la centaine de presses typographiques, taille-douce, lithographiques et autres matériels d'imprimerie et de reliure –, s'ajoute l'éventail des métiers d'art qui fondent l'histoire de l'imprimerie et de ses techniques. Création de caractères, gravure de poinçons, fonte de caractères en plomb, composition manuelle et mécanique au moyen de caractères latins et orientaux, impression typographique, taille-douce... tous ces métiers restent vivants à l'Imprimerie nationale et se conjuguent pour produire de splendides ouvrages à tirage limité, alliant la beauté des caractères à celle des figures, dans le droit fil de la tradition d'excellence qui, depuis sa fondation en 1640, est la marque de l'établissement d'État.

Les compositeurs typographes disposent de sept caractères latins exclusifs ainsi que des caractères orientaux créés ou acquis au fil des siècles depuis les Grecs du Roi dessinés et gravés par Claude Garamont pour François I^{er}. À partir de ce patrimoine historique, les artisans de l'atelier du Livre d'art & de l'Estampe produisent des œuvres à la demande d'artistes, d'éditeurs, de galeristes, de sociétés de bibliophiles ou encore d'institutions publiques et d'entreprises privées. À travers ce mode de fonctionnement, l'atelier du Livre se réinvente en favorisant la création contemporaine, et en mariant les techniques traditionnelles avec les technologies les plus pointues.

L'atelier du Livre d'art et de l'Estampe fait partie du Groupe Imprimerie nationale devenu récemment IN Groupe, intégrateur de solutions de confiance pour les documents au service du citoyen.

Le 28 mars, quand vous lirez ces lignes, nous aurons participé à notre déjeuner des adhérents de l'Île de France (15 inscrits), à Paris, au Musée du vin, moins prestigieux que le livre d'art mais culturel quand même !

Et à venir : journée sous voiles ! l'ARMADA de Rouen le dimanche 16 juin (25 inscrits) on va en prendre plein les yeux !!! (S'il ne pleut pas ...)

Comme vous le lisez, quelques occasions bien sympathiques de se retrouver, sans oublier que nombre de nos adhérents participent aux sorties organisées par « Cergy ».

En préparation :

Longe-côte en mai ? Sortie Londonienne (brexit or not brexit) ?

A bientôt

Gérard POMMIER, Président Délégué et le Bureau de 3A. Spie Île-de-France Nord-Ouest

Délégation - Alsace

Cette année du 20 au 27 mai 2019, avec un circuit nous irons en Hongrie. Visite du quartier du Château de Buda, Bains Gellert, Szentendre, la ville baroque d'Eger, Kecskemét, la capitale de la Puszta, station balnéaire la plus importante du Lac Balaton, Székesfehérvár ancienne ville des sacres de Hongrie, sans oublier Budapest, surnommée la perle du Danube.

Du 14 au 16 octobre 2019 une escapade en Champagne pour découvrir une histoire avec un riche patrimoine, Musée de la vigne au Phare de Verzenay pour parcourir le monde fascinant du vignoble champenois à travers un parcours étonnant.

Roland SCHOTT, Président Délégué et le bureau 3A. SPIE Alsace

Délégation Rhône - Alpes – Auvergne



La Délégation Rhône-Alpes-Auvergne a organisé le 1^{er} février dernier sa traditionnelle Assemblée Régionale. 51 adhérents, sur 75 inscrits, et quelques nouveaux retraités, se sont retrouvés avec grand plaisir dans les locaux de Spie à Feyzin.

Une pensée toute particulière a été réservée à notre ami Pierre Ressicaud, qui nous a quittés le 3 décembre 2018.

Après les traditionnels vœux de Bonne Année, le Président Délégué, Michel Jeannot, est revenu sur l'AGO du 22/11/2018 à Cergy avec un point particulier sur l'évolution des effectifs et la situation comptable de la Délégation RAA, sans oublier les soucis financiers générés par la restructuration des activités de Spie en France.

Tous les présents ont pu revivre ou découvrir les bons moments passés ensemble au cours de l'année écoulée, et en particulier au cours du voyage dans les capitales de l'empire Austro-Hongrois, grâce à une vidéo « haut de gamme » concoctée par Nicole Surrel.

Luc Sauze, Directeur de Spie City Networks, a clôturé la séance en brossant un tableau sur la situation du Groupe, de Spie France et de la société qu'il dirige. Nous le remercions pour son soutien à notre délégation.

La journée s'est poursuivie par un apéritif avec d'anciens collègues encore actifs, suivi d'un repas typiquement lyonnais au restaurant d'entreprise.

Programme prévisionnel 2019 :

- Mars : Visite du Musée des Origines du Christianisme à Lyon
- Avril : Visite du Musée Urbain Tony Garnier à Lyon
- Mai : Visite historique et coquine de Lyon
- Juin : Voyage sur 4 jours dans le Périgord Noir
- Juin : Journée récréative dans le Beaujolais
- Septembre : Journée « Retrouvailles » dans les monts du lyonnais
- Septembre : Croisière dans les Iles Grecques (8 jours)
- Octobre : sortie Champignons
- Novembre : visite du Musée du Chapeau à Chazelle sur Lyon
- Décembre : Sortie Cabaret ou Café-Théâtre

A l'issue de cette assemblée, Michel Jeannot a été reconduit dans ses fonctions de Président Délégué RAA et le bureau a accueilli avec plaisir une nouvelle retraitée Marie-Jo REVOL. Pour 2019, nous devrions dépasser les 80 adhérents. L'optimisme est toujours présent !

Michel JEANNOT, Président Délégué et le Bureau de 3A.Spie Rhône – Alpes - Auvergne

Délégation Ouest - Centre

Du 4 au 13 juin 2019, nous irons en Pologne visiter le patrimoine culturel d'un pays riche de son histoire millénaire.

De Gdansk à Poznan, de Wroclaw à Cracovie, ce voyage est une découverte approfondie d'une destination encore peu connue.

Daniel PATURAUX, Président Délégué et le Bureau de 3A. Spie Ouest – Centre

Prévisions des sorties et voyages – Siège Cergy

- Exposition Vasarely – mars 2019
- Déjeuner de Printemps – avril 2019
- Exposition Franz Marc et August Make – mai 2019
- Musée Raymond Devos – à l'étude
- Jardin des Plantes – à l'étude
- Chocolaterie à Maule – à l'étude
- Circuit Andalousie – mai 2019

Autres Délégations : Prendre contact avec le Responsable habituel

Dossier social

Céline Casana

Information sur les « EHPAD médicalisé » (Etablissement d'Hébergement médicalisé pour Personnes Agées Dépendantes)

On entend beaucoup parler en ce moment par les médias des problèmes de ces résidences. Je voudrais apporter ici des précisions. Si vous devez prendre la décision de mettre un de vos proches ou d'aller vous-mêmes dans un EHPAD, il est conseillé de le visiter à l'improviste dans la journée.

Ce qu'il faut savoir entre autres :

Les tarifs : Connus assez élevés. Une moyenne de 3000 € mensuels en région parisienne. Dans ce prix une partie soit 2380,75 € concerne l'hébergement, c'est-à-dire : la chambre, la restauration, la fourniture et l'entretien du linge. Le tarif est donc différent suivant les régions. L'autre partie soit 629,25 € concerne la dépendance, c'est-à-dire le personnel soignant avec la distribution des médicaments et tous les soins, pansements, perfusions, piqûres, etc.

Le terme de "médicalisé" ne signifie pas qu'il y a un médecin ou une infirmière sur place 24 heures sur 24. Il y a effectivement un médecin dit coordonnateur qui est présent 2 ou 3 jours par semaine et qui fait la coordination avec le médecin traitant du résident. Les infirmières, elles, sont présentes dans la journée. Il est important d'avoir son médecin traitant qui se déplacera à la résidence. Cas d'une de ces maisons qui comprend 88 résidents et dont la moitié n'a pas de médecin traitant. En cas de doute ou de problème de santé grave, les résidents sont envoyés aux urgences de l'hôpital.

POINT SANTE

Rappel : A ce jour l'espérance de vie en France est de 87,5 ans pour les femmes et 83,2 ans pour les hommes.

Mais comment vieillir en bonne santé ?

En complément d'une hygiène de vie par une alimentation saine et de l'exercice physique ne serait-ce qu'une demi-heure de marche par jour. Il est important d'éviter surtout le stress. Et comment ?

Avec des pensées positives. Pourquoi pas si celles-ci peuvent nous apporter un certain bien être. On parle aussi beaucoup en ce moment de santé positive.

Se dire que dans la vie tout passe. Les bons moments passent mais les mauvais et difficiles moments aussi. Ne pas oublier que nous passons aussi. Essayons donc de relativiser.

Il paraîtrait que pour bien s'endormir le soir il faudrait faire le bilan de la journée en ne se remémorant que des événements ou des situations agréables de la journée.

CONSEIL SANTE

En mars 2017 je vantais les bénéfices du Curcuma. Aujourd'hui ce sont les bénéfices des **graines de chia**. Elles sont naturellement riches en protéines et en lipides et fournissent un acide gras essentiel, type Omega 3 qui contribue au maintien d'un taux normal de cholestérol.

Aussi pour renforcer vos os prenez des **graines de chia**.

Il est prouvé qu'il s'agit d'un des aliments qui contient le plus de calcium.

Manger 30 grammes de ces graines nous permettrait d'obtenir 20% de la quantité journalière nécessaire de ce minéral.

Autre bénéfice de ces graines : elles contiennent du bore qui aide à métaboliser le calcium afin que celui-ci se fixe sur les os.

Bon à savoir

Pourquoi dit-on « aller à Tataouine » ?



L'expression populaire "aller à Tataouine" (ou "Tataouine-les-Bains") signifie aller se perdre au bout du monde. Tataouine était un bagne militaire français situé près de la ville de Tataouine, au sud de la Tunisie. Il fut ouvert jusqu'en 1938, année de l'abolition des bagnes en France. Il accueillait les condamnés de droit commun et les soldats punis pour indiscipline. L'éloignement et les conditions de détention, réputées très dures, ont donné naissance à cette expression.

Pourquoi dit-on « mort aux vaches » pour insulter la police ?



Cette expression est née à la fin du 19^e siècle. À cette époque, les Français se sentaient humiliés par les Allemands. Ceux-ci avaient en effet annexé l'Alsace et une partie de la Lorraine, suite à leur victoire pendant la Guerre franco-allemande de 1870-1871. Les guérites des gardes-frontières allemands étaient surmontées de l'expression "Wache" qui signifie "garde" en allemand. Par extension, les Français insultaient les Allemands d'un "mort aux vaches". Cette insulte a ensuite été généralisée à toutes les forces de l'ordre, et est devenue un slogan anarchiste.



La vraie définition de **TVA** : « **Tout Va Augmenter** »



Sans diplômes ils faisaient des routes éternelles



Vinrent ensuite les ingénieurs...



Quelques jeux :

Ampoules

Dans une pièce il y a 3 ampoules, dans une autre pièce il y a 3 interrupteurs. Comment sait-on quels interrupteurs allument quelles ampoules, sachant qu'on ne peut aller voir qu'une seule fois dans la pièce.

Un joli couple

Un matin Brad et Angelina sont retrouvés morts dans la pièce d'une maison. L'unique porte est fermée à clé et les fenêtres sont aussi fermées. Il y a des morceaux de verre sur le sol ainsi qu'une flaque d'eau. Que s'est-il passé ?

Mots flèches :

exceptionnellement	↓	découvre	↓	nomma	↓	salle pour jockeys	↓	saison de canicule	↓	grossières	↓
tester		polie par le temps	↓	reine des fleurs	↓	devenir méchant	↓			brovée	↓
→											
tapes en douceur	→							porteur de blason	→		
fabriqué à la main								déchiffrer	↓	note de musique textile moderne	→
→											
commode	→				remuas	→					
se dirigent					assoiffée	↓					
→				très pointus	→						abandonnée
				aérien	↓						
concrète	→						bout de bois	→			
poésie lyrique							rigoureux	↓			
→			bizarres	→							
			le tiers du couple	↓							
feras bouger		pièce de charrie	→			nation d'Amérique	→				courroux de poète
→		matières de dents	↓								
								fond de cuve	→		
								interpellons	↓		
radin	→					possessif	→			début de fleuve	→
roi de savane						avala son lait	↓			apparu	↓
→				indestructible	→						
				rafraichi	↓						
tradition	→				vitesse de navire	→					
asticot					plante piquante	↓					terminer
→			adoptée	→							
			charge d'aérostat	↓							
combine-ra escroquent	→						travail de postier	→			
→							pronom pour moi	↓			coupelle du labo
							pétard	→			
							petit mot de fin	↓			
décapitées		soudoyé	→								
→											
							passe les plats	→			

Citations

J'ai assez d'argent pour finir le mois, s'il se termine demain !

Anonyme

La tolérance, c'est la civilisation par excellence.

Giles Perrault

Science sans conscience n'est que ruine de l'âme.

Rabelais

Grand est celui qui n'a pas perdu son cœur d'enfant.

Mencius

Une culture ne meurt que de sa propre faiblesse.

André Malraux

C'est lorsque nous croyons savoir quelque chose qu'il faut justement réfléchir un peu plus profondément.

Frank Herbert

Qui pense peu se trompe beaucoup.

Léonard de Vinci

Je suis aveugle, mais on trouve toujours plus malheureux que soi... J'aurais pu être noir.

Ray Charles

On fait toujours plaisir aux gens en leur rendant visite; si ce n'est pas en arrivant, au moins c'est en partant.

Catherin Bugnard

Solutions :

On allume l'interrupteur 1 et on le laisse allumé 5 minutes. On ne touche pas l'interrupteur 2. Et enfin on allume l'interrupteur 3 en le laissant allumé. On va voir dans la pièce où il y a les trois ampoules. L'ampoule qui est éteinte et chaude correspond à l'interrupteur numéro 1. L'ampoule qui est éteinte et froide correspond à l'interrupteur numéro 2. L'ampoule allumée correspond à l'interrupteur numéro 3.

Brad et Angelina sont des poissons. Leur aquarium est malheureusement tombé à terre et s'est brisé....

Mots flèches

•	E	•	D	•	C	•	P	•	E	•	C
•	X	•	E	•	I	•	E	•	T	•	R
•	T	•	P	•	T	•	S	•	E	•	U
•	R	•	A	•	A	•	A	•	•	•	E
•	A	•	T	•	•	•	G	•	L	•	C
•	R	•	I	•	•	•	E	•	I	•	R
•	A	•	S	•	A	•	•	•	R	•	A
•	O	•	E	•	L	•	A	•	O	•	S
•	R	•	•	•	L	•	U	•	•	•	
•	D	•	A	•	E	•	S	•	R	•	E
•	I	•	M	•	R	•	T	•	A	•	S
•	N	•	A	•	E	•	E	•	•	•	S
•	A	•	N	•	R	•	R	•	E	•	E
•	A	•	V	•	•	•	E	•	N	•	S
•	I	•	O	•	E	•	R	•	E	•	S
•	V	•	T	•	V	•	E	•	R	•	E
•	E	•	•	•	E	•	•	•	I	•	U
•	M	•	L	•	N	•	•	•	F	•	L
•	E	•	E	•	T	•	J	•	I	•	E
•	N	•	S	•	I	•	E	•	N	•	T
•	T	•	T	•	E	•	•	•	D	•	E