

ENTRE-NOUS

Mars 2024



Séjour dans le Luberon septembre 2023
Délégation Auvergne-Rhône-Alpes

ASSOCIATION AMICALE DES ANCIENS DU GROUPE SPIE

3A. Spie – EUROPA - Campus Saint - Christophe 95863 Cergy-Pontoise cedex
Tél. : 01 30 73 19 87 - courriel : 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
Clin d'œil de nos Délégations :	
• IDF - Nord-Ouest	Page 4
• Rhône-Alpes-Auvergne	Pages 5 à 7
• PACA	Pages 7 & 8
• Ouest - Centre	Page 8
• Midi-Pyrénées	Page 9
Voyages & sorties	Page 9
Dossier « Social »	Pages 10 & 11
Bon à savoir	Page 11
Juste pour sourire	Page 12
Mots croisés	Pages 13 & 14
Citations	Page 14

A NOTER :

- Notre permanence est à votre disposition tous les mardis.
- Pour compléter et remettre à jour nos fichiers ou s'il y a changement, envoyez-nous :
votre adresse e-mail et N° de « Téléphone portable »

Le mot de votre Président

Chères Amies, Chers Amis,

Nous allons fêter dans quelques mois (24 et 25 mai) le 35ème anniversaire de notre Association. Cet événement va rappeler pour certains quelques anecdotes professionnelles vécues au cours de missions, et pour d'autres, tous les moments de partage au sein de l'Association lors de visites ou de voyages.

L'évènement va être organisé dignement. Vous avez reçu le programme et la fiche d'inscription. Bien évidemment, le Bureau de Cergy et son Président souhaite que nous soyons nombreux. Nous avons fait des efforts particuliers pour que le montant de la participation puisse permettre à chacun d'être présent.

Ce numéro, concocté par notre ami Petar reprend comme d'habitude, les deniers événements concernant 3ASPIE, les sorties, les voyages ou autres activités.

Vous pouvez constater la vivacité de l'Association, et l'engagement du Bureau de chacune des Délégations, au travers les activités.

Nous devons les en remercier.

Fêter un anniversaire, c'est aussi se tourner vers l'avenir. Et cet avenir, ce sont ses adhérents. Ainsi, n'hésitez pas à nous faire connaître auprès de ceux qui travaillent chez Spie ou travaillent avec Spie.

Allez sur notre site internet : 3aspie.org.

Avec un peu de retard, je vous adresse nos et mes souhaits de bonne année pour vous et vos proches, vœux de santé et de réussite pour vous-même, ainsi qu'à vos proches.

Patrick CHATAINIER

Le Président

Délégation Ile-de-France - Nord-Ouest

QUELQUES SOUVENIRS !!

Tout d'abord des repas- retrouvailles après quelques mois, sans son ni images !

Le 23 novembre dernier nos adhérents des HAUTS DE FRANCE se sont régalés des spécialités locales au cours d'un circuit culinaire dans le vieux LILLE, dont un mémorable bœuf bourguignon végétarien !

Pour nous adhérents d'Île de France un excellent repas à la brasserie MOLLARD à Paris dans un superbe cadre.



Une fois nos papilles satisfaites, pensons à la suite !

En préparation :

La visite de la cité de la langue Française à VILLERS COTTERÊTS, possiblement le 24 avril

Par ailleurs beaucoup de nos adhérents se rendent aux sorties organisées par "Cergy" Stade de France, ORSAY, etc. etc.

Et surtout réserver les 24 et 25 mai prochains pour le 35 -ème anniversaire : AG, repas croisière, balade en bus, repas ...

À bientôt !!!

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

Délégation Rhône - Alpes – Auvergne

Des nouvelles de la Délégation Auvergne-Rhône-Alpes

C'est en vous adressant nos meilleurs vœux pour l'année 2024 que nous vous présentons une rétrospective de l'année écoulée qui a été, comme d'habitude, bien riche en voyages, sorties et autres moments de convivialité.

❖ Du 20 au 26 mars, voyage à Naples et la côte Amalfitaine

39 personnes ont participé à ce voyage riche en couleurs, avec un excellent programme : Naples bien sûr, mais aussi Capri, Pompéi et le Vésuve et la côte Amalfitaine où les montagnes abruptes dévalent dans la mer. Le Grand Hôtel Due Golfi, dans la région de Sorrente, avec sa superbe vue sur la baie de Naples a été très apprécié.



❖ Le 28 avril, Assemblée régionale à Feyzin

Toujours un grand moment de convivialité que les 48 adhérents présents ont apprécié. Merci à Marie Pierre Maccario, de nous avoir donné des nouvelles de Spie avant de passer à table.

❖ Le 1^{er} juin, sortie Fourvière-Lugdunum : une histoire d'archéologie

23 participants ont redécouvert l'antique Lugdunum en traversant les théâtres romains de Fourvière jusqu'au musée gallo-romain.

❖ **Le 29 juin, Journée récréative à Mercurol dans la Drôme**



C'est à l'auberge familiale « La Terrine » que 45 participants se sont réunis autour d'un repas campagnard, de la ferme à l'assiette. De grandes tablées, à base de cochons fermiers ont ravi les convives. Toutefois, un peu trop bruyant.

❖ **Du 31 août au 2 septembre, séjour dans le Luberon et alentours**

3 jours marqués par une explosion de couleurs. Tout d'abord aux Carrières de Lumières aux Baux de Provence avec spectacle audiovisuel fantastique. Puis visite du Colorado provençal de Rustrel ; site exceptionnel érigé sur d'anciennes carrières d'ocre aux multiples couleurs et reliefs variés. Enfin, escapade au géant de Provence : le Mont Ventoux (1909m) et son étonnant paysage lunaire.



❖ **Le 7 septembre, traditionnelle journée « Retrouvailles » au bord du lac du Ronzey à Yzeron.**

Sortie plein air dans les Monts du Lyonnais

❖ **Du 25 au 28 septembre, sortie Champignons à La Chapelle Geneste (Haute-Loire).**

C'est devenu une sortie incontournable chaque année, pour amateurs de champignons ou de nature tout simplement.

❖ **Les 9 et 23 novembre, visites théâtralisées des Halles Paul Bocuse**

Parcours dans les Halles de Lyon, ponctué de dégustations salées et sucrées. Découverte d'un haut lieu de la gastronomie lyonnaise de façon ludique, dynamique et humoristique animée par Cybèle (guide/comédien), histoire de se familiariser avec Monsieur Paul et toutes les Mères.



❖ **Enfin, nous avons clôturé l'année, le 14 Décembre par un repas à « Côté Sud » à Givors**

En 2024, nous avons prévu un voyage en Baie de Somme avec une escapade de 2 jours en Belgique (Mai / Juin), probablement une virée sur 3 jours en Bourgogne et Jura et nos traditionnelles journées récréatives, retrouvailles, champignons et cabaret.

Notre assemblée régionale se déroulera le 5 avril prochain à Feyzin

Georges SURREL, Président Délégué et le Bureau de 3A. Spie Rhône – Alpes – Auvergne

Délégation - Provence-Alpes-Côte d'Azur

Sortie du 3 octobre 2023

Nous nous sommes réunis le 3 octobre dernier dans un restaurant au pied du mont Sainte Victoire dans la commune de Saint-Marc-Jaumegarde près d'Aix en Provence. Nous étions 6 personnes. Après le repas nous sommes allés faire un tour au barrage de Bimont. A cette période l'ouvrage était fermé aux visites. Nous nous sommes dégourdi les jambes et nous avons pris quelques photos.

Le barrage de Bimont est un barrage voûte mis en service en 1962 sur la commune de Saint-Marc-Jaumegarde, dans la montagne Sainte Victoire. Il est alimenté principalement par l'eau de la branche ouest du canal de Provence, amenée par une galerie souterraine, qui se déverse un peu avant le mur du barrage sur la rive droite.



Sortie du 6 février 2024

Pour notre réunion du début de l'année nous nous sommes retrouvés dans une brasserie de la place centrale d'Aix en Provence. Nous étions 9 personnes, heureux de nous retrouver pour échanger nos souvenirs pendant le repas.



Jean-Pierre Le Blévenec, Président Délégué et le bureau 3A. PACA

Délégation Ouest - Centre

Comme le veut la tradition, le 14 février dernier s'est tenu notre réunion annuelle, à Saint Herblain, ancien siège de SPIE Ouest-Centre.

11 personnes avaient répondu présentes. C'était une occasion de se retrouver en ce début d'année, de faire le bilan de l'année écoulée et de réfléchir à nos sorties pour 2024.

En fin de réunion, nous avons accueilli notre référent RH SPIE Ouest-Centre avec qui nous avons pu échanger sur les derniers événements marquants dans le groupe SPIE.

Cette réunion s'est clôturée, par un déjeuner, offert par SPIE, que nous avons chaleureusement remerciée.



Henri COQUEMONT, Président Délégué et le Bureau de 3A. Spie Ouest – Centre

Délégation – Midi-Pyrénées

Le 29 et 30 septembre la délégation MP de notre association, a organisé une sortie de deux jours en Dordogne.

Au programme du 1er jour, la visite du château de Joséphine BAKER au Milandes, la découverte de la Dordogne à La Roque Gageac. Après une nuit dans un hôtel de la région, le deuxième jour commence par la visite des jardins de Marqueyssac, magnifique espace végétal créé autour d'un château avec une vue magnifique sur la Dordogne et ses environs.

Après un repas très local, la balade s'est poursuivie par la visite du gouffre de Proumeyssac et ses magnifiques concrétions calcaires.



La météo des deux jours a été très favorable à la balade et à la découverte de la région pour ceux qui ne la connaissent pas.

Les participants ont déjà pris rendez-vous pour une prochaine sortie, avec un lieu qui reste à définir.

Jean Jacques SAGANSAN, Président Délégué et le bureau 3A. SPIE Midi-Pyrénées

Voyages et sorties – Siège Cergy

✓ **SORTIES 2023 :**

- Tribunal de Paris 14 avril
- Quartier des Batignolles 19 juin
- Musée des Arts Forains 22 septembre
- Chagall 17 novembre
- Stade de France 8 décembre

✓ **SORTIES 2024 :**

- Van Gogh 26 janvier 2024
- Table des gourmets 1^{er} mars 2024
- Musée Carnavalet 22 mars 2024
- Cimetière Père Lachaise 25 juin
- Garde Républicaine (en attente de disponibilités)

✓ **VOYAGE :**

Naples, la côte Amalfitaine, Rome du 8 au 15 juin 2024

Autres Délégations : Prendre contact avec le Responsable habituel

Dossier social

Alain Fournier

A - ACTUALITES : Recueilli dans la revue « Au fil du jour Janvier 2024 »

Retraites de base : + 5,3 % au 1er janvier 2024 L'augmentation sera effective avec le paiement de la retraite au 9 février pour l'ensemble du pays ; en effet, la retraite de base est payée à terme échu, à savoir le 9 du mois qui suit celui au titre duquel elle est due. En Alsace-Moselle toutefois, cette retraite est toujours versée au début du mois au titre duquel elle est due ; elle l'a donc été le 2 janvier.

B - PLAN ANTICHUTE DES PERSONNES ÂGÉES : Annexe 3 à CFR Echos n°113 - Janvier 2024

1 - OBJECTIF DU PLAN :

Deux millions de personnes de plus de 65 ans chutent chaque année. Les conséquences peuvent être graves, puisqu'elles entraînent plus de 130 000 hospitalisations et 10 000 décès.

Face à cet enjeu de santé publique majeur dont l'importance va croître avec la transition démographique, le Plan antichute des personnes âgées a pour objectif de réduire de 20 % en trois ans le nombre de chutes mortelles ou entraînant une hospitalisation des personnes de 65 ans et plus, soit – 27 000 séjours hospitaliers et – 2 000 décès pour chute.

2 - POURQUOI 20 % DE RÉDUCTION DES CHUTES ?

La Cour des comptes a mis en relief le fléau des chutes des personnes âgées, qui se chiffre à 2 milliards d'euros par an dont une partie – estimée entre 15 et 30 % selon les évaluations – pourrait être évitée par la prévention. Les évaluations médicales et sociétales sont étayées et convergentes : les leviers d'action sont aujourd'hui connus et disponibles, des initiatives ont prouvé leur efficacité. Le Plan antichute des personnes âgées a été lancé le 21 février 2022 par la ministre chargée de l'Autonomie et la ministre chargée des Sports à Toulouse.

AXE 1 SAVOIR REPÉRER LES RISQUES DE CHUTE ET ALERTER :

ACTION 1 : Informer les bénéficiaires, les proches et les professionnels sur les risques de chute via les vecteurs de communication des partenaires.

ACTION 2 : Faire connaître les outils et développer les bilans/examens de prévention auprès des personnes à risque.

ACTION 3 : Promouvoir et informer les communautés professionnelles territoriales de santé (CPTS), notamment en lien avec les protocoles de coopération.

ACTION 4 : Contribuer au suivi et à l'évaluation du Plan relatif aux deux objectifs nationaux et régionaux : réduire les chutes mortelles et invalidantes des personnes âgées de 20 % en 3 ans

AXE 2 AMÉNAGER SON LOGEMENT ET SORTIR EN TOUTE SÉCURITÉ

ACTION 1 : Promouvoir les outils de repérage des risques du logement

ACTION 2 : Former et faire intervenir à domicile des équipes mobiles au repérage des risques liés au logement

ACTION 3 : Soutenir le développement des dispositifs d'aide à l'aménagement du logement et relayer le guichet unique « Ma Prime Adapt' »

ACTION 4 : Adapter l'environnement extérieur pour faciliter les déplacements

AXE 3 DES AIDES TECHNIQUES À LA MOBILITÉ FAITES POUR TOUS :

ACTION 1 : Favoriser la réduction du coût et du reste à charge des aides techniques les plus pertinentes

ACTION 2 : Promouvoir des modules de rééducation post chute après une hospitalisation

ACTION 3 : Informer et former les professionnels sur les aides techniques

AXE 4 L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, MEILLEURE ARME ANTICHUTE

ACTION 1 : Développer l'offre d'activité physique et d'activité physique adaptée

ACTION 2 : Dépister les besoins des personnes âgées en activité physique

ACTION 3 : Orienter les personnes à risque de chute vers des programmes d'APA et faire aboutir les référentiels consacrés à l'APA des séniors : textes réglementaires, guides, cahiers des charges

ACTION 4 : Construire un « panier de soins » prévention des chutes

AXE 5 LA TÉLÉASSISTANCE POUR TOUT AXE TRANSVERSAL INFORMER ET SENSIBILISER, FORMER ET IMPLIQUER LES ACTEURS AU PLUS PRÈS.

ACTION 1 : Généraliser le recours à la téléassistance comme un outil de prévention des chutes graves

ACTION 2 : Développer l'accès à la téléassistance en réduisant le reste à charge

ACTION 3 : Piloter des études sur l'usage de la téléassistance et appuyer le centre de preuves de la CNSA, en lien avec les gérontopôles

Pour plus d'information :

<https://solidarites.gouv.fr/plan-antichute-des-personnes-agees>

Bon à savoir

Escroqueries et des messages frauduleux

Face à un message électronique

- Vérifiez l'adresse de l'expéditeur, même si elle a l'apparence d'un site officiel.
- Soyez attentif à l'orthographe et à la tournure des phrases. Des fautes d'orthographe, une ponctuation aléatoire doit vous interpeller.
- N'ouvrez pas les pièces jointes.
- Ne communiquez jamais vos informations confidentielles : identifiants de connexion, numéro de sécurité sociale, coordonnées bancaires, etc.
- Ne cliquez pas sur les liens contenus dans les messages.
- En cas de doute et avant d'agir, vérifiez avec l'organisme qu'il s'agit d'un vrai message. Lors d'un appel, raccrochez et appelez. Vous trouverez un numéro officiel sur les moteurs de recherche ou en passant par votre moyen d'accès habituel (à travers votre application, un navigateur web, etc.).

En cas d'appel téléphonique ou de SMS

Si vous recevez un appel ou un SMS de source inconnue : ne répondez pas si on vous demande de transmettre vos identifiants et vos données personnelles et/ou bancaires.

Concernant l'accès aux services sur internet

Il est recommandé de changer régulièrement ses mots de passe de connexion, directement sur le site concerné, et d'opter pour une combinaison complexe.



Quelle est la puissance d'un coton-tige ?

2 ouates

Que s'est-il passé en 1111 ?

L'invasion des uns

Quel est le plat préféré des Espagnols ?

Le café Olé (café au lait).

Les girafes n'existent pas...

C'est un cou(p) monté



Mots croisés

#	1	#	2	#	3	#	4	#	5	#	6
7		#	8	9		10				11	
#	12	13			#	14		#	15		
16							#	17			#
#	#	18			#	19			#	20	21
22	23						#	24	25		
#	26				#		#	27			
28					29	#	30	#	#	31	
#	#	32		#		#	33	34	35	#	
36			#	37		#	38			39	
#	#	40	41		#	42					
43	44	#		#	45		#	46		#	
#	47	48		49	#	50	51			52	
53			#	54	55	#	56				#
#	57					58	#		#	59	60
61			#		#	62	63	#	64		
#	65		66		67			68			
69							#	70			

Horizontalement

7. Jaune parfois comme la lune.8. Le premier !12. Écrit d'étude.14. Ses pays ont aussi une agence spatiale.15. Symbole de pureté.16. On y est retourné dans la lune.17. A très bien marché sur la Lune.18. Mot de passe.19. Soupir au retour.20. Unité de pression.22. Surface portante.24. Bassin allemand.26. Déesse égyptienne.27. Virage.28. Objectif pour la Lune (y).31. Alors là, champion !32. Début de l'aérospatiale.33. Chaîne qui a fait de la Lune une actualité américaine.36. Pas la réponse pour partir en lune de miel.37. À demi.38. Organe moteur.40. Petite éminence de terre (aussi sur la Lune).42. Les premières missions habitées vers la Lune.43. Objectif Lune ou On a marché sur

la Lune.**45.** Utile aussi pour calculer le volume de la Lune.**46.** Élément (lunaire ?) n° 34.**47.** Guide de prière.**50.** Mettre les gants à l'envers (à éviter sur la Lune !).**53.** Sigle spatial européen.**54.** Lettres annonçant que tout allait bien à l'alunissage.**56.** Ce n'est jamais décrocher la lune.**57.** Comme Neil ou Buzz.**59.** Dangereux, encore plus sur la Lune.**61.** Américain à histoires.**62.** Célèbre inconnu.**64.** À découvert.**65.** Étude de la Lune.**69.** Ligne de visée.**70.** Sans eau sur la Lune.

Verticalement

1. Bien arrivé.**2.** La Lune est celui de la terre.**3.** Tôt à la NASA.**4.** Il comptait en lunes.**5.** Poisson-lune.**6.** Ancien système d'unités.**9.** On dit qu'elle y est.**10.** Impossible sur ses mers.**11.** Lune d'eau.**13.** Forme de la Lune.**17.** Pendant.**21.** Il y a été ! Et dans tous les sens, comme ici.**23.** Volatile de jeu.**25.** Vieille note.**29.** Rayon de Lune.**30.** Sur les premières sondes lunaires.**34.** Propulseur auxiliaire.**35.** De la Lune.**37.** Mesure de vitesse.**39.** En fin seul (Pensée du premier à alunir ?).**41.** Pour les pellicules de la Lune et d'ailleurs.**42.** Il n'y en a pas sur la Lune.**44.** Bien placé.**48.** Mouvements de la mer influencés par la Lune.**49.** Mouvement ascendant.**51.** Terre rare.**52.** Mettre les pieds sur la lune.**55.** À terre.**58.** La Lune de la NASA.**60.** Celles de la Lune sont superbes.**63.** Phase de la Lune

Citations

Il ne faut pas attendre d'être parfait pour commencer quelque chose de bien.

Abbé Pierre

J'ai appris que le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité de la vaincre.

Nelson Mandela

Obstination est le chemin de la réussite.

Charlie Chaplin

Solutions :

V	S	A	U	M	C
OR	ARM	STRONG			
ACTE	UE	LYS			
EIRE	VER	LEM			
OLE	FUO	PA			
VOILURE		RUHR			
ISIS	R	STEM			
RESTER		C		AS	
AE	A	CBS		T	
NON	MI	COEUR			
TAS		APOLLO			
BD	S	PI	SE	N	
IMAM		RET	NAG		
ESA	OK	REEL			
PRENOM		R	UV		
POE	T	ON	ANU		
SELENOLOGIE					
DESSEIN		MERS			