



n° 58 mars 2023

le lien

Bulletin d'information

Amicale des Retraités CARSAT-UGECAM

SOMMAIRE

Carnet 2022

Composition du Comité

Mot du Président

LA VIE DE L'AMICALE EN 2022

SORTIES

24/03/2022 - Visite du Musée de la Cité du Train à Mulhouse

20/10/2022 – Visite du Mémorial Alsace – Moselle

15/12/2022 – Visite du Musée du Pain d'Epices et repas de Noël

CONFERENCES-REUNIONS

01/02/2022 - Conférence sur la luminothérapie

11/03/2022 - Assemblées Générales Extraordinaire et Ordinaire

08/04/2022 – Conférence sur la Réforme du Protestantisme

10/06/2022 – Réunion de clôture du 1^{er} semestre au Chalet des Pêcheurs

09/09/2022 – Conférence sur le chocolat

07/10/2022 – Conférence sur la maladie d'Alzheimer

04/11/2022 – Conférence « Les plantes sont-elles intelligentes ? »

02/12/2022 – Conférence sur « Noël en Alsace »

SORTIES PEDESTRES

PROGRAMME 1^{er} SEMESTRE 2023

LE LIEN

Bulletin d'information de l'Amicale des Retraités CARSAT - UGECAM

Siège Social : Maison des Associations 1a place des Orphelins 67000 STRASBOURG

Reportages : M.-T. KUBALLA, A. SCHMITT, R. MULLER, E.MULLER

Photos : P. SIMONIN - Relations imprimerie : A. LUTZ

Mise en page, photos-montage, impression et reliure : Atelier d'imprimerie de la CARSAT-AM

CARNET 2022

NOUVEAUX MEMBRES

Mr ANTHONY Jean-Pierre
Mr ENGEL Gérard
Mme FERNANDEZ Jacqueline
Mme GROLL Christine
Mme KALT Josiane
Mr KUBLER Rémy
Mme METZMEYER Claudine
Mme VAYRE Christine

DEMISSIONS

Mme BIDENBACH Françoise
Mr BIDENBACH Jacques
Mme FRITSCH Michelle
Mme RISS Lydia
Mr RISS Bernard

DECES

Mme KALK Madeleine
Mme WOLF Françoise
Mr WINDERSTEIN André

COMPOSITION DU COMITE AU 31 DECEMBRE 2022

Mr Fernand GANDNER	Président d'Honneur
Mr Roger MULLER	Président
Mr Albert SCHMITT	1 ^{er} Vice-Président Repas AG, repas de Noël
Mme Marie-Thérèse KUBALLA	2 ^{ème} Vice-Présidente Secrétaire adjointe
Mr Jean-Jacques VETTER	Trésorier Correspondant ABRAPA Sorties vélo
Mme Françoise HUFSCMITT	Secrétaire de l'Amicale et du comité
Mr Alfred LUTZ	Correspondant imprimerie CARSAT Correspondant ABRAPA
Mme Paulette LUTZ	Assesseur
Mme MULLER Estelle	Assesseur
Mme Janine VAN REKOM	Assesseur
Mme Michèle WEBER	Assesseur

LE MOT DU PRESIDENT

Cher(e)s membres,

L'année 2022 qui s'est achevée a été une année contrastée au niveau de notre activité. Un premier semestre encore perturbé par des annulations ou reports puis un deuxième semestre au contenu redevenu normal. Après deux années de disette, nous avons pu à nouveau nous retrouver et profiter de moments culturels, conviviaux et de plaisir.

Le présent Lien, qui retrace nos activités 2022, témoigne de cette reprise.

Certes, le contexte général reste morose, mais nous devons rester positifs et dynamiques. Rompre l'isolement, vous permettre de vous retrouver, vous proposer des sorties, des conférences, des balades, c'est l'objectif de notre programme 2023 décliné dans l'immédiat pour le premier semestre. Vous en trouverez le détail en fin de cette revue.

Comme l'ensemble des membres du Comité, j'espère vous voir nombreux à y participer.

A très bientôt et avec toute mon amitié,

Le Président

LA CITE DU TRAIN A MULHOUSE

JEUDI 24/03/2022

C'est parti, nous reprenons nos sorties et nous sommes une quarantaine de personnes à vouloir tenter l'aventure, en cette belle journée printanière !

« **En voiture Messieurs-Dames** » et nous voilà parti pour Mulhouse avec comme destination la Cité du Train, Musée du patrimoine SNCF, qui présente la plus importante collection de matériel ferroviaire historique d'Europe. Nous allons découvrir deux siècles d'histoire sur la grande aventure des chemins de fer en France, depuis ses origines en 1827 jusqu'à nos jours, des premières locomotives à vapeur au TGV (dont le record de vitesse en 2007 était de 574,8 Km /h... Il fallait le dire !). Plus d'une centaine de locomotives, voitures, wagons ainsi que de nombreuses pièces relatives au monde de la gare et de la voie ferrée, illustrent ici l'épopée du chemin de fer en France. Notre guide nous précise qu'aucune des machines exposées n'est une réplique. Nous commençons notre visite par le gigantesque hall d'exposition où sont disposées 12 voies qui respectent l'ordre chronologique de fabrication et de mise en service du matériel.

Voie 1 : Regroupe les premières locomotives à vapeur, énormes et lourdes machines, réservées à la traction des trains de minerais et de charges diverses.

Voie 2 : La plus ancienne (1847) et matériel du début du 20^{ème} siècle.

Voies 3, 4, 5 : Où l'on peut admirer des voitures-salons de 1^{ère} classe (1850) plus élaborées, avec tables en marqueterie, fauteuils festonnés... rendus célèbres dans certains films. Ainsi que la voiture de la Grande Duchesse du Luxembourg.

Voie 6 : Où sont exposés les autorails dont des Michelines (retravaillées par l'usine BUGATTI).

Voie 7 : Entre autres, voiture-salon des aides de camp de Napoléon III, voiture dont le Maréchal Joffre en avait fait son poste de commandement en 1914, des wagons présidentiels..... (Lebrun, Coty, De Gaulle...).

Voies 8 et 9 : Des voitures et wagons utilitaires et militaire.

Voies 10, 11, 12 : Toutes les locomotives électriques dont la BB 9004, titulaire du record de vitesse l'après-guerre (330 km/h), puis des wagons de marchandises (wagons citernes...)

Nous terminons avec la visite du hall réservé aux trains miniatures et aux maquettes. Quel réalisme !!!!!

Cette visite guidée, fort intéressante, nous a fait découvrir le monde du rail et son évolution fantastique au cours des années. Merci à notre guide, qui a su capter notre attention.

Et il est déjà midi. Tout cela nous a donné faim, et comme nous ne sommes pas du genre à nous contenter d'un « sandwich SNCF », nous nous dirigeons vers la salle de restaurant où nous est servi un excellent repas qui nous a réchauffé le cœur et le corps, car il faisait un peu froid sur les quais !

Après le repas, quartier libre !! Retour à l'exposition, un petit tour à la boutique ou une promenade au soleil, en attendant le départ et le retour à la maison.

Strasbourg-Strasbourg ! Tout le monde descend... Les premiers au Racing, les autres continuent sur Hoenheim, comme d'hab... !!

A bientôt, pour une autre découverte.

Marie-Thérèse Kuballa





**AU PLAN D'EAU DU
RELAIS DES PECHEURS
A
ILLKIRCH-GRAFFENSTADEN.
VENDREDI 10/06/2022**

C'est avec un vrai plaisir que nous nous retrouvons après les mauvaises surprises dues au «Covid 19», qui nous avaient un peu perturbées dans la réalisation de notre programme d'activités !

A 9H, les membres du comité étaient à pied d'œuvre pour préparer la réception : tables et chaises dans la grande salle, et tables sous le préau à l'extérieur pour l'apéritif. Nous accueillons nos invités (60 personnes, malheureusement 3 absences de dernière minute pour maladies...).

Le menu du jour était COUSCOUS, à volonté... et les bonnes odeurs nous incitent à nous mettre à table et à nous régaler... On s'est servi et...resservi... Trop bon ! Bravo aux cuisinier(e)s et aux bénévoles de l'association de pêche qui, une fois de plus, nous ont accueillis avec leur entrain et leur bonne humeur. Après un excellent dessert glacé, place aux occupations habituelles de l'après-midi : balade, pétanque, et papotage autour du café... La belle vie... Et, «cerise sur le gâteau », l'Amicale, ayant fait ses comptes, a pris en charge la note « boissons » de ce repas ! Merci au Président et au trésorier ! A refaire...

Encore une belle journée conviviale, et très agréable, passée avec nos amis de l'Amicale, dans ce beau cadre de verdure de nos amis de l'Association des pêcheurs d'Illkirch.

A l'année prochaine... qui sait !

Albert Schmitt



E Güeter

E Bessere



VISITE DU MEMORIAL ALSACE-MOSELLE

JEUDI 20/10/2022

C'est en petit nombre que nous partons, en ce jeudi d'automne, découvrir le Mémorial à Schirmeck. Le temps est clément, et nous arrivons sur ce haut plateau devant le bâtiment où nous attend notre guide pour nous raconter l'histoire tragique et singulière de l'Alsace et de la Moselle de 1870 à 1945, territoires éprouvés par des changements successifs de nationalité entre la France et l'Allemagne et particulièrement meurtris par l'annexion de fait par le régime totalitaire de l'Allemagne nazie.

La seconde guerre mondiale opposera encore une fois la France et l'Allemagne qui va installer un régime de terreur dans les 2 départements Alsaciens et en Moselle. Dans ce lieu de mémoire sont recueillis toutes les preuves, écrites et matérielles, de cette terrible période : de l'attentisme à la résistance, l'endoctrinement des individus, surtout des jeunes, le changement de nationalité, l'évacuation, l'extermination des Juifs d'Europe, l'incorporation de force dans l'armée Allemande (plus de 130.000 personnes !), le camp de rééducation de Schirmeck et le camp de concentration et d'extermination du Struthof.

La visite, chargée d'émotion, et l'explication de cette douloureuse histoire régionale, en particulier les descriptions des mécanismes de nazification et de quadrillage de la population par la terreur, nous font comprendre ce que la population a dû endurer. La reconstitution des décors réalistes tels que l'intérieur de forts, de bunkers et de camps, l'exposition de photos, de documents, d'affiches, et diffusions de films de l'époque... nous ont permis de saisir l'atmosphère qui régnait à cette époque. Cela nous fait comprendre que nous avons tous le devoir de mémoire pour que l'on dise :

« Plus jamais ça » !!!

Quelques dates qui ont marquées cette période :

1870-1939 : l'Alsace et la Moselle ballotées entre la France et l'Allemagne. En 1870, l'Alsace et la Moselle sont annexées par l'Allemagne et deviennent le Reichsland Elsass - Lothringen. De 1914 à 1918, 4 années de guerre, avant le retour à la France.

1939 : La veille de la déclaration de guerre, une grande partie des Alsaciens et Mosellans, sont évacués vers le Sud – Ouest.

1940 : La France vaincue, main mise de la population dans les organisations nazies.

1942 : La mise au pas et l'incorporation de force des jeunes dans l'armée allemande, ralliements de certains et début de la résistance.

1944-1945 : Retour à la France.

1953 : Réconciliation Franco- Allemande.

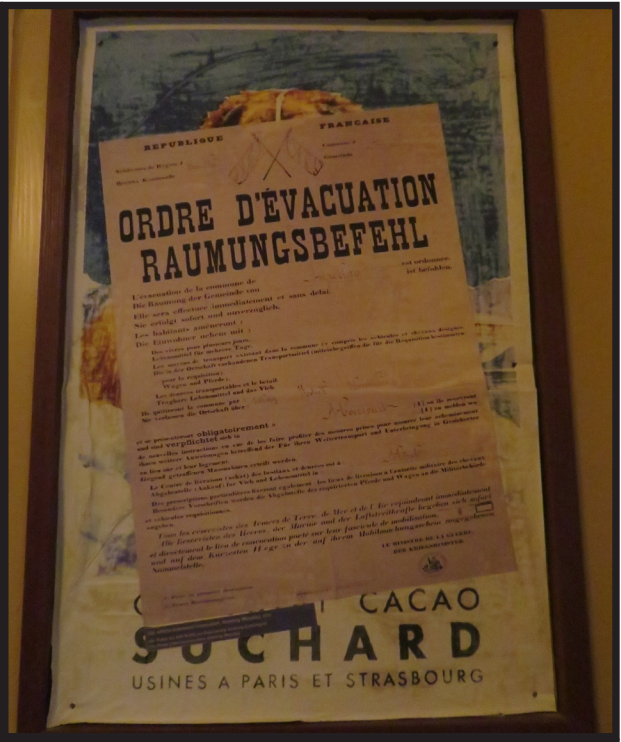
Après cette visite, nous avons repris pied dans le courant de notre vie « normale », et poursuivi notre programme du jour : repas au restaurant « VELEDA » au col du Donon. Fallait bien ça, pour nous remettre de nos émotions !

Un bon déjeuner nous attendait dans ce restaurant magnifique et accueillant. Après avoir bien décompressé et tchatché, nous avons repris le car pour le retour sur Strasbourg, sous la pluie... Rien à craindre, nous étions au sec !!!!

Ce fut une belle journée, enrichissante et pleine d'émotions.

Marie-Thérèse KUBALLA





**VISITE DU PALAIS DU PAIN D'EPICES A GERTWILLER
ET
REPAS DE NOËL AU RESTAURANT « LE RELAIS DU KLEVENER »
A HEILIGENSTEIN.
JEUDI 15/12/2022**

Tombe la neige... Depuis hier, l'Alsace s'est parée de blanc!!!! Et avec une température de -10°, le verglas est de la fête... Mais notre autocariste nous rassure, pas de problème pour le transport, le car et le chauffeur sont au «top». Donc, on maintient notre sortie et tout le monde est là ; cinquante personnes chaudement vêtues et prêtes à passer une journée hivernale «Spéciale Noël». Nous prenons la direction de Gertwiller. Pas trop de monde sur la route et nous profitons pour admirer le paysage qui nous entoure ! Que notre Alsace est belle sous la neige...

Nous voilà devant la maison Fortwenger, superbement enrichie de décorations de Noël. On la croirait sortie d'un conte pour enfants ! Déjà cela nous fait rêver ! En 1768, c'est dans cette maison, que Charles Fortwenger a ouvert son atelier. Le PDG actuel, Mr Steve RISCH, fait partie de cette belle lignée familiale.

La visite commence par un film : notre guide virtuel est un «Mannele», petit bonhomme en pain d'épices qui nous fait découvrir le monde de la fabrication de ces douceurs en six étapes : fabrication de la pâte-mère : chaque jour près de 2 tonnes de pâtes sont préparées (farine, sucre, miel, épices...), passées au laminage (pour avoir une pâte de la même épaisseur), puis découpées avec des emporte-pièces, cuites et pour finir, décorées (chaque pièce est décorée à la main). Au fil de la visite, nous voyons ces artistes-pâtisseries réaliser ces décors. Quel travail !

Puis, le moment tant attendu... l'arrivée à la boutique ! On ne peut pas résister, chacun fait le plein... et il y a de quoi faire...

Toutes ces bonnes odeurs nous ont mises en appétit, et nous reprenons le car pour nous rendre au «Relais du Klevener» à Heiligenstein. Les décors de Noël sont en place, les tables nous attendent et le délicieux repas de fête nous est servi : entrée avec un excellent foie gras, un filet mignon aux girolles, très bien accompagné, et un kougelhopf glacé génial ! Bien sûr, tout cela, arrosé comme il se doit de Klevener, de rouge d'Alsace, eau, café...

En complément, on nous invite à visiter la cave du «Domaine Meckert Michel», à côté du restaurant et qui nous propose, après une dégustation, de «craquer» pour les vins régionaux, grands crus ou autres, Riesling, Sylvaner, Edelzwicker, Klevener... Bien sûr, on se laisse tenter... les fêtes approchent...

C'est que du bonheur !!!!! Autant vous dire que le retour était joyeux !

Et l'on retrouve notre car pour le retour sur Strasbourg. La route est bien déneigée, les conducteurs sont prudents et notre sympathique chauffeur est comme on l'avait dit, «au Top».

Strasbourg, nous voilà ! Encore un petit tour en tram pour arriver à la maison. Belle journée. On devrait faire plus souvent des sorties «Noël», au courant de l'année. On va soumettre ça au «Président»...

A bientôt !

Marie-Thérèse Kuballa





CONFERENCE SUR LA LUMINOTHERAPIE

MARDI 01/02/2022

L'exposé du jour est présenté par Mr le Docteur Roland SEIBERT, pneumologue et spécialiste du sommeil

Définition de la lumineothérapie :

- consiste à l'exposition quotidienne à une lumière artificielle proche de la lumière solaire.
- traitement non médicamenteuse, médecine douce

L'influence des saisons et l'absence ou le manque de lumière durant la saison froide est responsable de la baisse de moral et d'énergie, de lassitude et d'une fatigue parfois persistante accompagnée de troubles du sommeil. Le raccourcissement des journées en automne et en hiver affecte ainsi la santé de nombreuses personnes (1 personne sur 10). Le manque de lumière crée des troubles du rythme « circadien », c'est-à-dire le dérèglement de l'horloge biologique des individus. Les cycles jours-nuits ne sont plus synchronisés.

La lumière a comme rôle de réguler et contrôler les cycles biologiques précis et équilibrés du corps humain. Elle est donc indispensable pour contrôler les rythmes des phases veilles-sommeils et de resynchroniser notre horloge biologique.

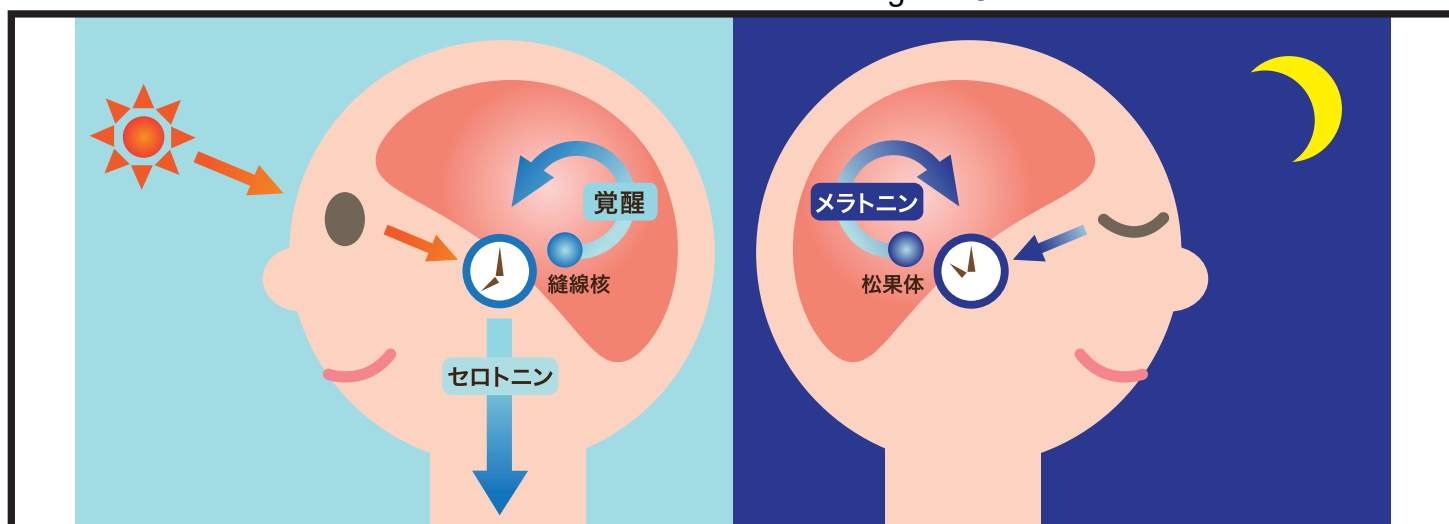
La lumineothérapie y remédie et permet à se sentir éveillé le matin, à élever notre niveau d'énergie toute la journée, à élever notre humeur, à accroître notre vigilance et favoriser notre endormissement la nuit.

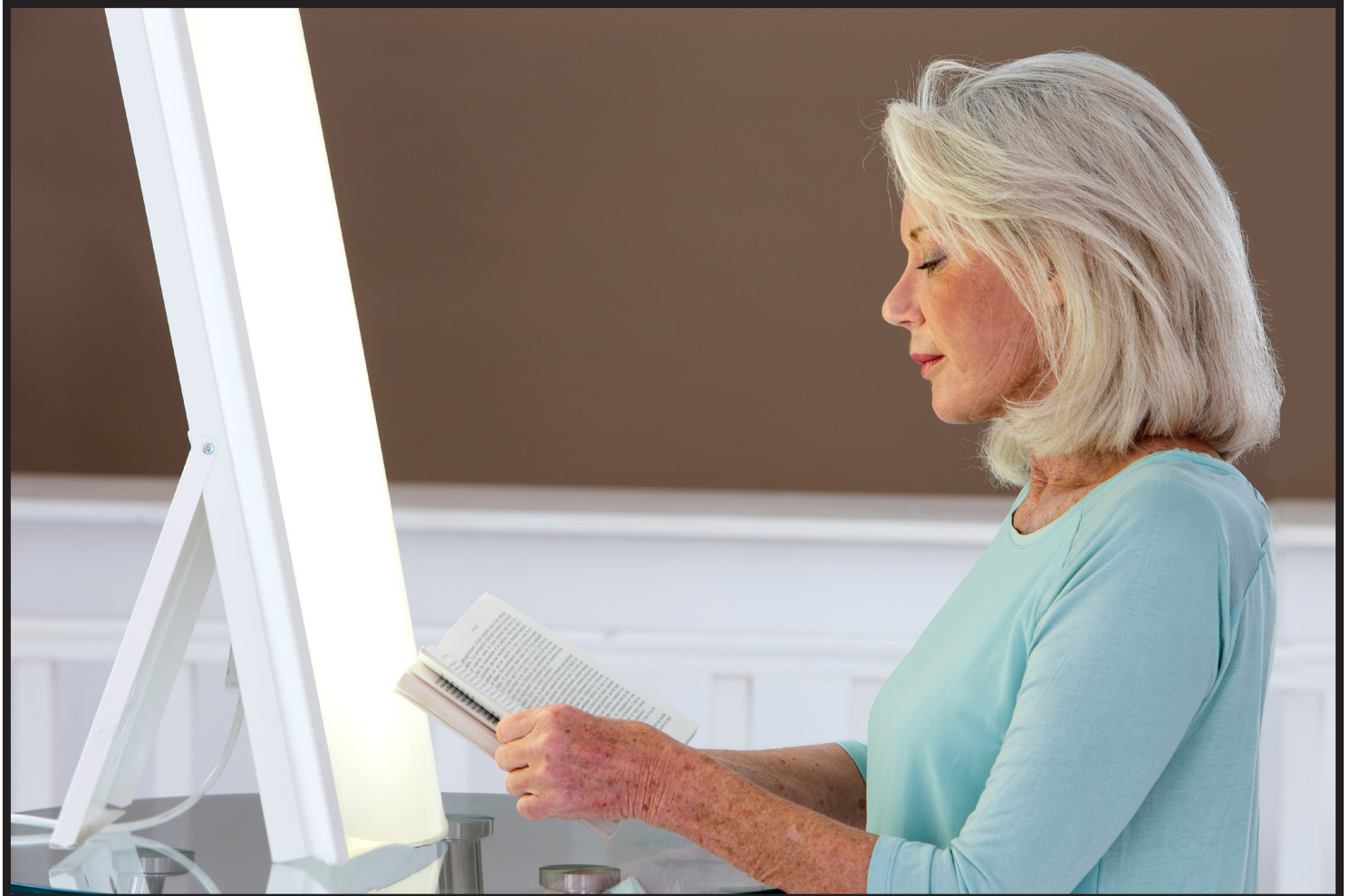
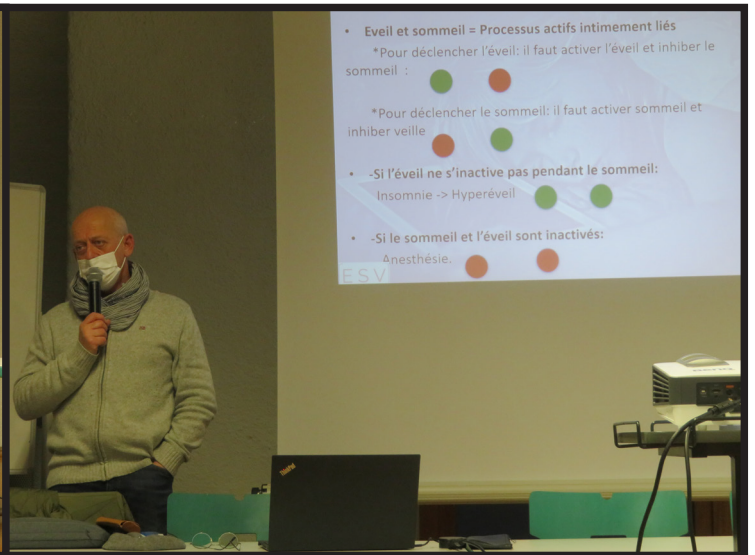
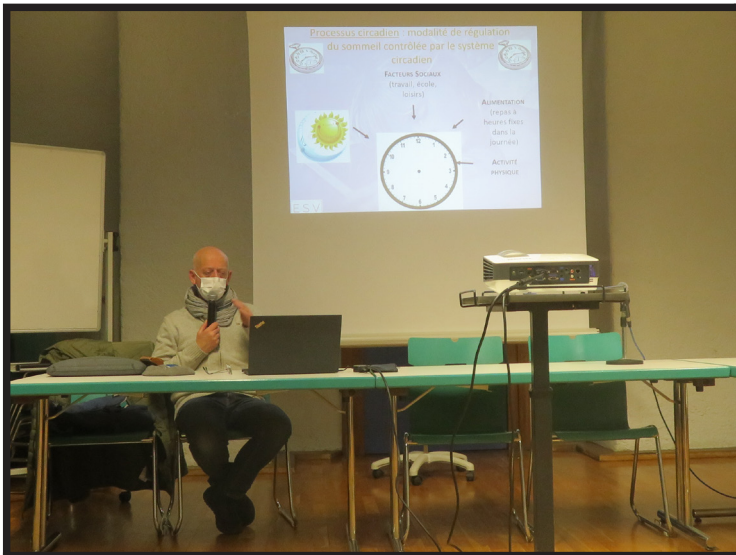
Le principe d'une séance de lumineothérapie, sous contrôle médical d'un spécialiste du sommeil, consiste à s'exposer quotidiennement, pendant la période d'octobre à avril, à des lampes ou lunettes diffusants de la lumière artificielle d'intensité et de spectre lumineux proche de la lumière solaire, mais sans ultraviolets.

Pour conclure, Mr SEIBERT évoque les lumières utilisées qui sont le plus souvent la lumière blanche et la lumière bleue. La durée d'exposition qui est fonction de la pathologie du patient est habituellement de 15 à 30 minutes pour une lampe de 10.000 lux (mesure de l'éclairement lumineux).

Après la séance de questions-réponses, le Président remercie Mr SEIBERT pour son intervention très appréciée par l'assemblée.

Roger MULLER





ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE ET EXTRAORDINAIRE Vendredi 11 Mars 2022

Les deux Assemblées se sont déroulées au restaurant « à l'Ancienne Douane ». Les participants au nombre d'une cinquantaine ont été accueillis par le Président qui les a remercié pour leur présence et l'intérêt qu'ils portent à l'Amicale. Les deux Assemblées peuvent ainsi siéger dans d'excellentes conditions de représentativité.

Les motions figurant à l'ordre du jour et présentées à l'Assemblée Générale Extraordinaire portaient sur des modifications de statuts relatifs aux cotisations, radiations ainsi qu'à la réduction des membres composant le comité. L'Assemblée Générale Ordinaire s'est également déroulée selon l'ordre du jour prévu.

Toutes les motions soumises aux votes lors des deux Assemblées ont été approuvées à l'unanimité. Le Président clos les deux séances en remerciant les participants pour leur vote et la confiance qu'ils témoignent ainsi au comité pour la gestion de l'Amicale.

Un repas préparé par le chef de l'Ancienne Douane a permis ensuite aux participants de se retrouver autour d'un bon « Baeckeofe » dans une ambiance chaleureuse.

Un grand merci au personnel de l'Ancienne Douane pour leur accueil.

Roger Muller





CONFERENCE SUR LA REFORME DU PROTESTANTISME

VENDREDI 08/04/2022

Le 8 avril 2022, Mr Christian Albecker, Président de l'UEPAL (Union des Eglises Protestantes d'Alsace-Lorraine) nous fait une conférence sur la réforme du protestantisme devant une trentaine de personnes réunies dans leurs locaux, Quai Saint Thomas.

En octobre 1517, le moine Martin Luther affiche ses 95 thèses contre les indulgences papales sur la porte du Château de Wittenberg. Cet acte de rupture est considéré comme le début d'un mouvement de réforme, jetant les bases d'une nouvelle religion chrétienne, le protestantisme. Les idées de la réforme se répandent notamment grâce à Matthieu Zell et Martin Bucer à Strasbourg.

La question de la présence réelle de Jésus lors de la Cène est complexe. Les protestants ne croient pas à la transsubstantiation, doctrine catholique qui affirme la transformation de la substance des deux espèces de la communion en véritable chair et sang du Christ lors de l'eucharistie.

Pour faire face à la réforme protestante, les cardinaux se réunissent en concile à Trente en 1545, afin de renforcer la doctrine de l'Eglise catholique.

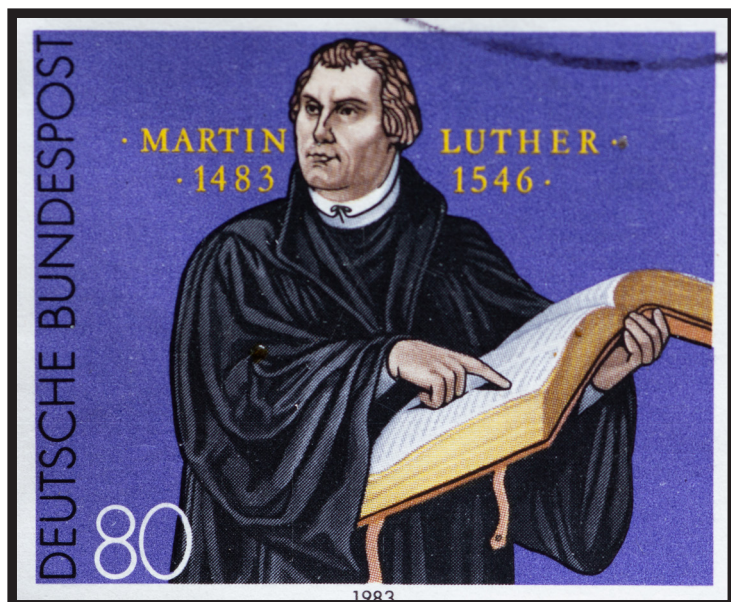
Puis Mr Albecker nous parle des personnes protestantes importantes en Alsace :

- Jean Frédéric Oberlin, né en 1740, pasteur à Waldersbach de 1767 jusqu'à sa mort en 1826, un village pauvre de la Haute Vallée de la Bruche. Il contribua à améliorer le bien être de la population déshéritée de cette région.
- Albert Schweitzer, né en 1875 à Kaysersberg et mort en 1965 à Lambaréné.

La fête de la Réformation (ou fête de la réforme) est une fête religieuse célébrée le 31 octobre, en commémoration de la réforme protestante.

A 17H, tout le monde se retrouve pour discuter et avoir de plus amples informations autour d'un café et de pâtisseries offertes par l'UEPAL.

Un grand merci pour cette intéressante conférence !



Albert Schmitt





CONFERENCE SUR LE CHOCOLAT : BIENFAITS, PLAISIRS OU DANGER ? VENDREDI 09/09/2022

Nous accueillons Mr le Docteur Joffrey ZOLL, Maître de Conférences, Praticien Hospitalier et Nutritionniste. Son intervention sur la consommation du chocolat aborde les incidences positives ou négatives sur la santé.

Le « cacaoyer » est l'arbuste sur lequel poussent les fruits appelés « cabosses » qui renferment les fèves de cacao. Après un processus de fermentation, séchage, concassage et torréfaction, les fèves sont transformées en pâte de cacao. Cette masse est ensuite transformée après pressage en beurre de cacao ou en poudre de cacao.

Le beurre de cacao est utilisé en chocolateries, la poudre dans les chocolats en poudre, pâtes à tartiner, aromatisation des produits chocolatés.

Un peu d'histoire sur le cacao :

- Il y a 3.000 ans, 1^{ère} utilisation en Amérique Centrale par les Olmèques et les Mayas.
- Puis vers 900 après JC, par les Aztèques. A ces époques, il était consommé sous forme d'un breuvage rituel et sacré.
- En 1528, CORTES le ramène en Espagne.
- En 1615, il a été introduit en France à la Cour du Roi. Il reste un produit de luxe et est consommé sous forme de boissons chaudes.
- En 1728, 1^{ère} chocolaterie en Angleterre. Le chocolat passe au stade « solide à croquer ».
- En 1846, apparition du chocolat en tablette. L'industrialisation permet de le rendre accessible à tous.

Quelques chiffres (sources : syndicat du chocolat en 2017) :

- 380.000 tonnes de chocolat vendues en France dont 30% de chocolat noir.
- La France est le 5^{ème} consommateur mondial.
- 7,3 kg par an et par habitant consommés en moyenne répartis comme suit :
 - 33% en tablettes
 - 12% en poudre
 - 9% en barres
 - 27% en confiseries
 - 19% en pâte à tartiner.



Le chocolat et la santé :

Le chocolat est énergétique du fait de sa composition en sucre (plus ou moins) et en matière grasse (35%). 100g de chocolat = entre 550 et 600 Kcal.

Le cacao est riche en :



- flavonoïdes(anti-oxydants)
- magnésium
- potassium
- mais contient aussi du phosphore, du cuivre et du fer.

Ainsi, ces substances possèdent de nombreuses propriétés pouvant avoir des effets positifs sur la santé. Néanmoins le rajout de graisses, de sucres et de lait ont des effets plutôt négatifs.

Deux types principaux de chocolat :

- le chocolat au lait :
 - à éviter car plus sucré. Les protéines du lait empêchent la bonne absorption des anti-oxydants
 - favorise le cholestérol
 - le dosage important de sucre ne convient pas à certaines pathologies (diabète, intolérances, allergies).
- le chocolat noir : à l'inverse du chocolat au lait, le chocolat noir (si possible à plus de 75% de cacao) consommé sans excès, est reconnu comme plus bénéfique à la santé. Il participe à :
 - la diminution de la tension artérielle
 - la protection des maladies cardio-vasculaires
 - un rôle anti-stress et anti-dépresseur
 - un effet stimulant.

La consommation maximum recommandée est de 15-20g de chocolat noir par jour.

En conclusion, le chocolat peut apporter des bienfaits à notre santé, comme il peut à l'inverse devenir néfaste. Le chocolat au lait est à éviter. Comme pour la consommation d'autres aliments il faut privilégier le bon produit, être exigeant sur la qualité, lire les étiquettes, réduire les sucres ajoutés. Le chocolat doit être considéré comme un produit « rare et de luxe », c'est-à-dire consommé sans excès. Soyons gourmands, exigeants, mais ne boudons pas le plaisir de manger du chocolat !

Mr ZOLL propose ensuite de passer de la parole aux actes et de clore la conférence par la dégustation de différents chocolats, appréciés par l'assistance.


Un grand merci à Mr ZOLL pour la clarté et la qualité de son intervention !

Roger MULLER





Le chocolat: bienfaits, plaisir ou danger ?



Dr Joffrey ZOLL
Maitre de conférences-Praticien Hospitalier
Strasbourg
Faculté de médecine, UR3072



CONFERENCE SUR LA MALADIE D'ALZHEIMER PAR MME NATHALIE LAENG VENDREDI 07/10/2022

Le Président remercie Mme Nathalie LAENG de sa présence et d'avoir accepté de nous parler de cette maladie dégénérative qu'est la maladie d'Alzheimer.

Docteur en Psychologie, Mme LAENG axera sa conférence sous l'angle de « comprendre la maladie, accompagner les malades et les aidants ».

L'aidant, qui est-il ?

C'est une personne non professionnelle, qui vit et agit dans l'entourage immédiat du malade :

- qui est âgée de 50 à 75 ans
- qui est mobilisée 6H30/jour en moyenne
- souvent elle est isolée et fragile
- qui a une activité professionnelle dans 60% des cas.

La lourdeur de l'accompagnement d'un malade met la santé de l'aidant en péril (anxiété, stress, fatigue physique, repliement sur soi...).

Pour y faire face, des soutiens psychologiques sont mis en place (entretiens personnalisés, groupes de parole, formations). Ces soutiens proposés par différents intervenants permettent de :

- préserver sa vie relationnelle
- continuer à répondre à ses propres besoins
- aménager du temps pour soi
- réfléchir au sens d'une qualité de vie.

Comprendre la maladie d'Alzheimer

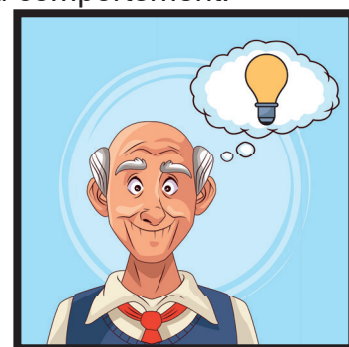
Il s'agit d'une maladie dégénérative du cerveau qui occasionne une perte progressive et irréversible des fonctions cognitives et des troubles du comportement.

Quelques facteurs psychologiques favorables à la maladie :

- stress chronique
- deuil
- anxiété
- dépression...

Quelques conseils pour réduire les risques :

- suivi de son état de santé
- faire de l'exercice
- réduire son stress
- alcool avec modération
- éviter de fumer
- alimentation saine et équilibrée
- relations sociales
- stimulation du cerveau...





CONFERENCE « LES PLANTES SONT-ELLES INTELLIGENTES ? » PAR MR FRANCOIS BERNIER VENDREDI 04/11/2022

Après avoir salué l'assistance, le Président présente Mr François BERNIER, Maître de Conférence, professeur de biologie à la Faculté des Sciences de la Vie à l'Université de Strasbourg.

L'intelligence au sens où nous l'entendons en tant qu'humain, c'est « non ». Mais l'étude du monde végétal amène les biologistes à constater des choses étonnantes.

Dans le monde végétal, il n'y a pas de cerveau mais les informations sont traitées par toutes les cellules de la plante, par des signaux électriques et chimiques.

Les plantes bougent, perçoivent, communiquent et possèderaient de la mémoire.

Le monde végétal sait aussi se servir d'autres espèces pour accomplir certaines fonctions. Exemple : les insectes (pollinisation), l'être humain (pour voyager).

Les plantes ont la perception des sens :

- elles perçoivent la lumière, possèdent des photorécepteurs qui détectent l'intensité, la direction, les couleurs
- elles sont capables de mesurer la longueur de la nuit (rythme circadien), il existe ainsi des plantes de jours courts ou de jours longs.

Tous les processus de développement d'un végétal sont influencés par la lumière.

Les plantes détectent le champ gravitationnel. Elles ont le sens du toucher, réagissent aux odeurs (exemple : gaz éthylène pour mûrir). Elles détectent également les vibrations.

En résumé, les plantes ont une excellente perception de leur environnement par leurs multiples récepteurs dispersés :

- pour la lumière
- pour les prédateurs
- pour l'eau
- pour les nutriments
- pour les obstacles
- pour la gravité
- pour la température
- pour la détection d'autres plantes.



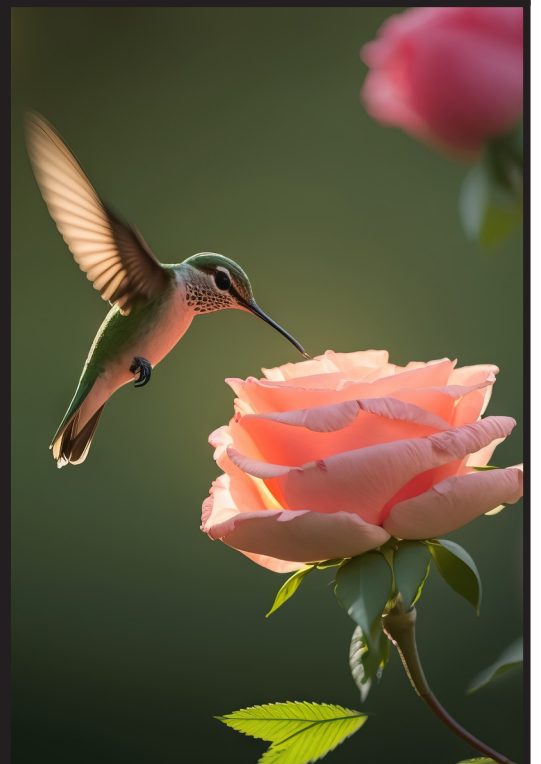
En conclusion force est de constater que le monde végétal réserve bien des surprises qui ont été mises en évidence lors de cette conférence. A l'avenir, nous regarderons les plantes qui nous entourent d'un autre œil !

A l'issue de son exposé, Mr François Bernier a répondu aux nombreuses questions posées par l'auditoire, preuve de l'intérêt qu'a suscité ce sujet.

Le Président au nom de l'Amicale remercie Mr François Bernier pour son intervention très appréciée.

Roger MULLER





« NOËL EN ALSACE »
RITES, COUTUMES ET CROYANCES



CONFERENCE PAR MR GERARD LESER
HISTORIEN FOLKLORISTE, ECRIVAIN, CONFERENCIER...
VENDREDI 02/12/2022

Les fidèles, les accros de conférences, étaient au rendez-vous, pour écouter Mr Leser, rafraîchir ou compléter notre savoir sur cette belle période de notre histoire qu'est NOËL, riche en rites, pratiques sociales et religieuses. Le cycle de l'Avent débute à la St André, fin novembre, début décembre et dure jusqu'au 6 janvier. Dans les foyers, on s'active et on commence les préparatifs...

Quelques thèmes évoqués :

- La Couronne de l'Avent : elle a fait son apparition, relativement récemment, puisque l'on ne retrouve sa trace que dans l'entre-deux guerres. A partir de 1900, ce sont des groupes de jeunes gens, liés aux mouvements protestants, qui ont diffusé cette coutume dans tous les milieux. Cette couronne est décorée de branches vertes et ornée de quatre grosses bougies. Elle symboliserait l'espérance et la victoire de la vie !
- St Nicolas : personnage très populaire, entouré de légendes et de miracles. Il était le protecteur des enfants : il suivait leur éducation, leur chemin dans la vie, leur conduite... et savait les punir, ou les récompenser en leur offrant des friandises (fruits, gâteaux, pain d'épices...).
- Le Hans Trapp aussi nommé Le Père Fouettard ! : il était l'accompagnateur du St Nicolas. Il était chargé de gronder et de punir les enfants qui n'avaient pas été sages ! Il était craint par les petits...
- « Le Chrischtkindla » : qui, lui aussi, récompensait les enfants pendant cette même période. Et c'est vers 1600, que les autorités religieuses ont décidées que, seul l'Enfant Jésus pouvait distribuer les cadeaux le soir de Noël.
- L'Arbre de Noël : Wihnachtsbaum, Chrischtbaum, ou Tannabaum... Symbole le plus éminent de la fête de Noël en Alsace (15-16^{me} siècle). Les décorations sont multiples : des friandises, des pommes, des roses en papier multicolore, des noix, des bougies... De nos jours, les sapins brillent de mille feux, parmi les guirlandes dorées, les angelots, gadgets en tout genre et les boules de couleurs... sans oublier les boules en verre de Meisenthal et de Goetzenbruck...

Il y a encore tellement de choses, de sujets à aborder, d'histoires à raconter, sur cette période de Noël, qui compte tant pour nous tous (l'origine de la Crèche, des Rois Mages, la Galette des rois, des histoires et légendes propres à chaque village d'Alsace...) qu'il nous faudrait encore plusieurs heures d'écoute et d'entretiens avec Mr Leser...

Merci pour son intervention et à bientôt !

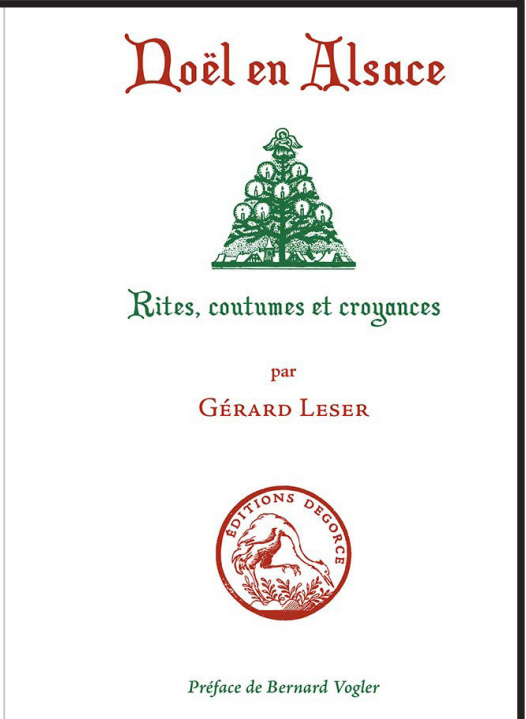
Marie-Thérèse Kuballa



Gérard LESER
Contes et légendes
alsaciennes



Editions du Donon



Noël en Alsace



Rites, coutumes et croyances

par
GÉRARD LESER



Préface de Bernard Vogler

BALADES PEDESTRES 2022

Pour le plus grand bonheur des participants, l'année 2022 a vu revenir enfin nos sorties pédestres qui avaient en partie été supprimées ces 2 dernières années.

Avec nos sacs à dos, bâtons et surtout, notre entrain habituel, nous sommes partis à l'assaut de nos petites montagnes et avons découvert divers horizons tels que, entre autres : la forêt de Haguenau, les Vosges du Nord, les Vosges du Sud, la Vallée de Villé et bien entendu de belles découvertes en Forêt-Noire.

10 sorties ont pu être effectuées, environ 121 kms de parcourus avec nos petites gambettes !

A la joie de toutes et tous, 2 de ces balades ont été agrémentées d'un bon repas pris en commun, dans une ferme auberge en juin et dans un restaurant en novembre.

Ces sorties ont été suivies par une moyenne de 15 à 20 personnes. A chacune d'elles, la bonne humeur, la convivialité et le plaisir de se retrouver étaient toujours au rendez-vous.

Nous avons pris un grand plaisir à organiser ces sorties et espérons que celles concoctées pour 2023 vous donneront envie de partir avec nous à la découverte de nouveaux paysages !

A très vite sur les chemins !!!



Estelle Muller





SITE INTERNET

RAPPEL DE LA PROCEDURE D'ACCES AU SITE INTERNET

Il nous semble important de rappeler la procédure pour accéder à notre site. Plus besoin de s'identifier par un mot de passe. Il suffit d'ouvrir internet et de taper sur un moteur de recherche (Google Chrome ou autre) le nom de « Amicale retraités CRAM-CRAV-UGECAM » ou « Amicale retraités CARSAT-UGECAM » et vous verrez apparaître le nom de notre site. Vous cliquez sur l'adresse <https://amicale-retraites-carsat-ugecam.fr/> qui apparaît dans la liste.

Notre site est régulièrement mis à jour et vous y trouverez le programme de toutes nos activités ainsi que des informations sur notre fonctionnement.

Après avoir cliqué sur l'adresse, l'écran d'accueil s'ouvre et vous voyez en haut sur la droite les 5 onglets suivants :

- ACCUEIL
- LA VIE DE L'AMICALE
- PHOTOS
- ARCHIVES
- CONTACT

ONGLET « ACCUEIL »

Il comprend la présentation de l'Association en première page ainsi que l'Espace Adhésion où vous pouvez trouver un bulletin d'adhésion.

En pointant la souris sur l'onglet ACCUEIL apparaissent les 2 sous-rubriques suivantes accessibles par un clic :

- L'HISTORIQUE
- L'ASSOCIATION AUJOURD'HUI comprenant la composition du Comité ainsi que les liens pour accéder aux statuts.

ONGLET « LA VIE DE L'AMICALE »

En pointant la souris sur cet onglet, apparaissent les 4 sous-rubriques suivantes accessibles par un clic pour les ouvrir :

- Le PROGRAMME SEMESTRIEL en cours
- Les SORTIES programmées du semestre
- Les NOUVELLES et ANNONCES qui permet à l'Amicale de communiquer des informations
- La REVUE « Le Lien »

ONGLET « PHOTOS »

Vous trouverez quelques photos de chacune de nos réunions et sorties.

ONGLET « ARCHIVES »

Correspond à l'archivage des anciens documents.

ONGLET « CONTACT »

En cliquant sur cet onglet un formulaire de contact apparaît pour envoyer le cas échéant un message. Rien de compliqué donc et nous espérons par ce rappel vous avoir donné les informations nécessaires pour vous permettre d'y faire un petit tour de temps à autre. Nous restons bien entendu à votre disposition pour tout complément d'information.

Roger Muller



AMICALE DES RETRAITES CARSAT - UGECAM

PROGRAMME POUR LE 1ER SEMESTRE 2023

REUNIONS ET CONFERENCES

à la Maison des Associations
1 A place des Orphelins - 67000 STRASBOURG

- Vendredi 13 janvier 2023 à 14H00 : **Réunion de rentrée annuelle avec Galette des Rois**
Au Club House de l'AS Neudorf

- Vendredi 3 février 2023 à 10H00 : **Réunion du Comité**

A 15H00 : **Conférence de MJ Masconi, auteure du livre « Et les femmes se sont levées », portrait de résistantes alsaciennes et lorraines**

- Vendredi 10 mars 2023 à 11H00 : **Assemblée Générale ordinaire au restaurant « Au Canon », suivie d'un déjeuner**

- Vendredi 31 mars 2023 à 10H00 : **Réunion du Comité**

A 15H00 : **Conférence sur l'acupuncture par J. Kopferschmitt, Professeur Emérite de thérapeutique médicale**

- Vendredi 5 mai 2023 à 10H00 : **Réunion du Comité**

- Vendredi 16 juin 2023 à 12H00 : **Réunion de clôture du semestre à l'étang de pêche du « Chalet des Pêcheurs » à Illkirch**

SORTIES ET VISITES

- Jeudi 13 avril 2023 **Visite guidée de l'Eglise Saint-Paul et repas à la Brasserie « Le Michel »**

- Jeudi 11 mai 2023 **Visite du Parc Explor Wendel (Musée des anciennes mines d'exploitation de charbon)**

AMICALE DES RETRAITES CARSAT – UGECAM

Maison des Associations – 1A Place des Orphelins - 67000 STRASBOURG

Aux futurs retraités,

Vous allez franchir un seuil important de votre vie : passer de la période active, avec toutes les contraintes qu'elle imposait, à la période de plus de temps libre que représente la retraite. Ce nouvel espace de liberté, vous permettra de resserrer les liens familiaux, d'entreprendre les voyages dont vous avez toujours rêvé ou de commencer à vous adonner à vos hobbies favoris. Mais le moment viendra peut-être ou vous aurez l'envie de recréer le lien social tissé tout au long de votre carrière professionnelle.

L'amicale des retraités CARSAT-UGECAM a été créée par nos anciens dans ce but et vous offre cette possibilité dans un cadre amical non contraignant. Pour cela, elle organise régulièrement les premiers vendredi du mois des réunions d'échanges et de rencontre en toute amitié, certaines sont agrémentées de conférences ou projections sur des thèmes les plus divers. Ces rencontres ont lieu à la maison des associations, 1a place des Orphelins à Strasbourg. Ce lieu de réunion est facilement accessible par les transports en communs.

En plus des réunions, l'Amicale organise des sorties le plus souvent en bus avec deux points de ramassages, l'un au nord (relais-tram à Hoenheim), l'autre au sud (parking Racing-Meinau). Ces sorties permettent de visiter les sites les plus variés et sont toujours accompagnées d'un repas convivial. Enfin l'Amicale organise ponctuellement des voyages sur plusieurs jours dans une région touristique.

Parmi ses membres on retrouve des retraités des ex-CRAM et CRAV, aujourd'hui CARSAT et de l'UGECAM. Elle s'ouvre aux conjoints et à des membres sympathisants.

Si vous désirez prendre un premier contact, nous vous invitons à participer à l'une des réunions organisées au cours de l'année où il vous sera fait part des activités du semestre en cours.

Si vous décidez dès maintenant, de nous rejoindre, vous trouverez ci-dessous un bulletin d'adhésion à nous retourner.

Nos contacts pour tout renseignement :

Roger Muller (Président de l'Amicale) **Tél.** : 03.88.96.66.84 ou 06.45.35.69.28, ergmuller@orange.fr

Françoise Hufschmitt (Secrétaire de l'Amicale) **Tél.** : 03 88 67 04 06, frhufschmitt@yahoo.fr

LE COMITE

BULLETIN D'ADHÉSION

Nom : **Prénom** : **Date de naissance** :

Adresse :

Téléphone : **Portable** **Courriel**

déclare vouloir adhérer à l'Amicale des Retraités CARSAT-UGECAM.

Retraité(e) de : CARSAT - UGÉCAM * - CONJOINT* - SYMPATHISANT*

Nom de l'établissement de l'UGECAM

Ci-joint ma cotisation : **22 €** en espèces* par chèque*

le

Signature :

*Rayer les mentions inutiles

Le présent bulletin d'adhésion et la cotisation sont à envoyer ou à remettre à Madame Françoise HUFSCHMITT - 39 Domaine de l'Île - 67400 IIIKIRCH-GRAFFENSTADEN
--