



AROPA 10 - infos

ASSOCIATION DES RETRAITÉS DES ENTREPRISES ET ORGANISMES PROFESSIONNELS
AGRICOLES ET AGRO-ALIMENTAIRES DE L'AUBE

Numéro 28

Juin 2020

SOMMAIRE

P.1 : Le mot du Président

- ◆ L'assemblée Générale 2020

P.2 : Vie de l'association

- ◆ Les voyages et sorties 2021
- ◆ Séjours Vacances
- ◆ La carte Butterfly

P.3 : Actualités nationales

- ◆ Une drôle d'époque

P.4 : Bien-être

- ◆ La marche nordique

Le mot du Président

Cela fait maintenant trois mois que nous sommes confrontés à la pandémie de la COVID19.

Nous avons pensé que nous étions invulnérables. A demander toujours moins de contraintes, toujours plus de bien-être, de congés, de travailler moins, de vivre plus longtemps, plus de soins (qu'on nous dit gratuits pour tout le monde, mais avec un certain prix), et puis tout à coup un petit virus vient bloquer notre vie bien organisée, bien tranquille ; et pourtant, nous le savons, les arbres ne montent pas jusqu'au ciel.

Ce retour sur terre doit nous faire réfléchir sur quelques chiffres ; nous sommes la nation qui dépense le plus au monde pour sa santé (11,8 % de notre PIB), où nous partons le plus tôt à la retraite (62 ans), où l'espérance de vie est la plus longue (83 ans), et pourtant un des pays où les habitants sont les moins optimistes, sans oublier le nombre de jours de grève ... et où la solidarité nationale est la plus demandée et accordée, mais à quel prix ! L'état providence !

Ces moments difficiles doivent nous faire admettre, que le fait de vivre en France reste sûrement un des meilleurs endroits au monde.

En tant que retraités, nous allons devoir participer à l'effort citoyen, mais nous devons nous défendre pour qu'il soit équitable et partagé entre tous, et c'est pour cela que nous devons être encore plus nombreux au sein de l'AROPA.

Le Président,
Philippe Mocquery

L'Assemblée Générale de l'AROPA 10, prévue en avril et annulée en raison de l'épidémie, est reportée au :

JEUDI 3 SEPTEMBRE 2020 en matinée
au CENTRE SPORTIF DE L'AUBE à TROYES

Une nouvelle convocation sera adressée en août à tous les adhérents. Pour répondre aux précautions sanitaires en vigueur, le nombre de participants sera limité et les inscriptions seront obligatoires.

Actualités



VIE DE L'ASSOCIATION

VOYAGES ET SORTIES

La crise sanitaire inédite que nous traversons a eu pour conséquence l'annulation de nos voyages programmés sur le 2^{ème} trimestre 2020.

Bonne nouvelle ! Les 2 voyages que nous vous proposons sont de nouveau programmés en 2021 :

◆ **L'Alsace et la Route des Vins**

du mercredi 14 au vendredi 16 avril 2021



3 jours de découverte de Strasbourg et ses sites incontournables, de Gertwiller et son musée du Pain d'épices, de la Route des Vins avec ses « plus beaux villages de France », sans oublier la dégustation (avec modération) des meilleurs crus du vignoble alsacien.

Pour que cette sortie reste inoubliable, vous assisterez au déjeuner-spectacle du Royal Palace à Kirrwiller.

◆ **La Norvège et le royaume des Fjords**

Juin 2021 – 8 jours/7 nuits
(les dates exactes seront précisées en septembre)



De fjords escarpés en cols enneigés, de vallées verdoyantes en petits ports colorés, la Norvège offre sans doute la plus grande variété de paysages en Europe, tous plus fascinants les uns que les autres. Le programme vous permettra de découvrir les plus beaux sites des régions de l'Ouest et vous effectuerez une inoubliable croisière dans l'un des plus beaux fjords de Norvège, le Geirangerfjord.

Les personnes inscrites pour ces 2 voyages en 2020 resteront, sauf avis contraire de leur part, inscrites pour ces mêmes voyages en 2021.

Néanmoins, quelques places restent disponibles et les nouvelles inscriptions sont reçues par Maryse Dosières (tél. 06.19.70.34.34).

Retrouvez les programmes complets de ces 2 voyages sur notre site internet fnaropa.fr/AROPA10

SEJOURS VACANCES

◆ **PALMIERS OCEAN et TOHAPI**



L'ouverture de la saison 2020, impactée par la Covid19, s'est échelonnée, en fonction des destinations, sur la 2^{ème} quinzaine de juin 2020.

Ce sont donc + de 250 campings chez nos partenaires Palmiers Océan et Tohapi qui sont prêts à vous accueillir à partir du samedi 29 août 2020 pour des séjours à tarifs négociés en basse saison.

Toutes informations utiles sont à disposition sur notre site internet fnaropa.fr/AROPA10 ou auprès de Josette Terpend (tél. 07.63.93.63.30)

CARTE BUTTERFLY

La nouvelle carte de réductions Butterfly, valable de septembre 2020 à septembre 2021, sera envoyée aux adhérents qui l'ont achetée, avec le bulletin du « Chêne Vert » de juillet 2020.

Rappelons que l'achat de cette carte donne accès à des tarifs privilégiés auprès de plusieurs centaines d'enseignes partenaires, pour 3 €/an (au lieu de 25 € prix public). Pour les personnes qui ne l'ont pas commandée et qui souhaiteraient profiter des avantages qu'elle accorde, il suffit d'envoyer un chèque de 3 € à AROPA 10. La carte sera alors expédiée dans les 3 semaines suivant la commande.

ACTUALITÉS NATIONALES

Une drôle d'époque !

Après les « gilets jaunes », après le débat sur la réforme des retraites, survient la pandémie de la COVID 19 : notre époque semble confrontée à une série d'événements déstabilisants. Beaucoup prédisaient la victoire sans réserve de la mondialisation. Le besoin d'indépendance sanitaire, la recherche de la sécurité alimentaire, la prise de conscience progressive des enjeux écologiques amènent à rebattre les cartes. Cette prise de conscience que rien ne sera plus comme avant commence à émerger. Alors que cette situation appelle une cohésion nationale, les vieux réflexes de défense d'intérêts catégoriels reviennent assez vite sur le devant de la scène. Tout d'abord réapparaît le besoin de pointer du doigt un bouc émissaire, un responsable que l'on peut clouer au pilori. Derrière cette posture se cachent des ambitions diverses. Le citoyen de base n'attend rien de ces attitudes. Il souhaite que ceux qui ont en charge la conduite du pays indiquent la stratégie et organisent la cohérence des efforts. Il sera temps, plus tard, de faire le bilan des actions menées. Chacun comprend aussi qu'entre risque sanitaire, catastrophe économique et retentissement social la marge de manœuvre est étroite. Les arbitrages à prononcer sont périlleux et chaque choix sera contestable. Devant un contexte aussi grave et à l'instar de ce qui a été fait aux heures les plus difficiles de l'histoire de notre pays, comment ne pas comprendre que notre cohésion collective demeure le meilleur chemin pour rebâtir un modèle de fonctionnement à la fois solidaire et respectueux du besoin de liberté individuelle de chacun.

Dans ce moment si particulier, les observateurs, subissant le tonitruant matraquage médiatique, peuvent être effarés de ces heures passées en vaines controverses. En prenant un peu de recul et relisant Jean de La Fontaine comment ne pas penser à l'attitude de la mouche dans « Le coche et la mouche ». Au-delà de ce bruit de fond lancinant et peu constructif comment préparer ce monde d'après ?

Le persistant discours sur l'importance des prélèvements obligatoires visant particulièrement les dépenses de protection sociale va devoir être révisé. L'engagement de celles et ceux qui ont mis toute leur énergie à combattre le virus ou à permettre à notre société de continuer à fonctionner, mérite une reconnaissance plus explicite qui doit passer par une amélioration des rémunérations. En même temps, pour ne pas renouveler les erreurs du passé, l'obligation d'équilibre des comptes sociaux devra être expliquée voire imposée pour ne pas handicaper les générations à venir. Notre société, instruite des effets d'amortisseurs de notre modèle social en période de crise, devra se prononcer en conscience pour garantir sa pérennité.

La crise que nous vivons a aussi révélé le manque d'agilité d'un Etat trop centralisé. La réflexion qui doit s'engager pour bâtir le monde d'après ne doit pas faire l'économie d'une remise à plat. Les corps intermédiaires, maires, partenaires sociaux, associations devraient se voir reconnus un rôle d'acteur à part entière. Les modèles de gouvernance récents, dont celui qui était prévu par la réforme des retraites, doivent être complètement révisés.

Enfin, pour conduire les réformes à venir, il faudra ne pas oublier les enseignements de la gestion de la crise de la COVID 19. En écoutant les professionnels de santé nous avons appris que ce qui semble fonctionner « in vitro » ne fonctionne pas forcément « in vivo ». Cette remarque mérite d'être au cœur d'une réflexion sur la façon d'appréhender les réformes à venir.

Yves Humez
Commission Retraites de la CFR

La marche nordique : une activité physique conseillée pour la santé.

(article publié par l'AROPA Sud-Est)



Pratiquer la marche régulièrement est reconnu pour réduire les risques de cancer, de diabète, pour limiter les accidents vasculaires ou encore diminuer le stress. La marche nordique, plus endurante, et surtout plus rapide que la marche classique mais accessible à tous, contribue à rester en bonne forme. On lui attribue en effet de nombreux bienfaits pour la santé.

La marche nordique, qu'est-ce que c'est ?

Sport de plein air à part entière, originaire de Finlande, la marche nordique est pratiquée par des personnes de tous les âges et à la condition physique variée, chacun à son rythme.

Elle se pratique avec des bâtons spécialement conçus pour ce sport, qui ressemblent à des bâtons de ski, et qui aident à adopter de bonnes postures. Ces derniers font bouger les bras en même temps que les jambes, et contribuent à travailler l'équilibre du corps. Ce sont les bâtons qui donnent le rythme au mouvement des jambes. Le bras est toujours synchronisé avec la jambe opposée. Pendant la marche, les bâtons sont orientés vers l'arrière et aident le marcheur à se propulser vers l'avant pour augmenter sa vitesse.

Ce sport est donc particulièrement conseillé aux personnes qui ont du mal à marcher et à garder leur équilibre notamment en raison de problèmes de dos.

Comme tous les sports, la marche nordique nécessite un bon échauffement, tout comme de bons étirements à la fin de chaque séance.

Ce sport se pratique aussi bien en ville, à la campagne ou à la montagne.

Les bienfaits de la marche nordique sur la santé

La marche nordique a la réputation d'avoir des bienfaits autant pour le corps, que pour le cœur et pour l'esprit. C'est un sport complet accessible à tous qui permet de rester en forme.

La marche nordique améliore les capacités cardiaques

La marche nordique, qui se pratique en alternant des phases dynamiques et des phases plus lentes, est en ce sens un sport d'endurance. Or, on le sait, toutes les activités physiques d'endurance contribuent à faire travailler les capacités cardiaques et à les améliorer.

Pratiquée régulièrement, elle permet de retrouver du souffle car l'utilisation des bâtons permet d'ouvrir la cage thoracique et d'augmenter les capacités respiratoires.

La marche nordique fait travailler tous les muscles et les articulations

La marche nordique est un sport complet qui sollicite 80 % des muscles du corps.

Grâce aux bâtons, les mouvements sont amplifiés et participent à muscler autant les épaules et les bras, que les abdos, les muscles des cuisses et les fessiers. Elle contribue en même temps à assouplir le corps et notamment les articulations des genoux et des hanches qui, en particulier avec l'âge, ont tendance à se "gripper". La marche nordique oblige à marcher droit et participe à muscler le dos de bas en haut, le cou y compris

La marche nordique tonifie le système veineux

Marcher facilite le retour veineux. Le rythme plus soutenu de la marche nordique permet d'accentuer ce bienfait. Cette marche active en effet la circulation du sang, freine l'apparition des varices et réduit les risques d'hypertension.

La marche nordique renforce la masse osseuse

Des études ont montré que la marche nordique, pratiquée 20 minutes par jour et 5 jours par semaine, participe à développer, à renforcer et à fortifier la masse osseuse. Un sport à indiquer donc aux personnes souffrant d'ostéoporose ou de maladies ayant des conséquences sur les os.

La marche nordique réduit le stress

En tant que sport de plein air, la marche nordique permet de profiter de la campagne ou d'espaces calmes et de se détendre, loin du stress quotidien. C'est aussi l'occasion de marcher en compagnie d'amis et de rompre un certain isolement.

Si la marche nordique peut être pratiquée par tout le monde, attention toutefois à l'adapter si vous souffrez d'arthrite, d'arthrose, de tendinites ou de maladies rhumatismales importantes.