AMICALE NCR FRANCE

Trait d'Union

Novembre 2020 - N°62



www.amicalencr.com

Sommaire

- Éditorial / 3 /
- Assemblée Générale 2020 / 4 /
- Rapport d'Activité 2019 / 5 /
- Rapport Financier 2019 / 6 /
- La Sieste / 7 /
- Bulletin Adhésion 2021 / 8 /

Quelle belle photo de groupe !



L'un d'entre vous reconnait-il toutes ces personnes ?
Envoyez nous vos réponses.

Nouvel Adhérent :

Yves GRIERS

Bienvenue à lui

Ils nous ont quittés :

Jacques HARMEL

Jean LAVERGNE

Ne les oublions pas

Amicale NCR France
11, rue du Chemin des Femmes
91749 Massy cedex
Email: **contact@amicalencr.fr** - Site Web: **www.amicalencr.com**

Trait d'Union N° 62 - NOVEMBRE 2020
Directeur de la publication **:** Michel Martin
Rédaction et maquette : Philippe Dericbourg avec le concours du Comité de Rédaction

Chers amis,

J'espère que la grande majorité d'entre vous a pu tout de même se ressourcer pendant cette trêve estivale.

La crise sanitaire a transformé nos vies, et tant que l'on n'aura pas trouvé un vaccin et une thérapie adaptée pour combattre la COVID-19, il ne sera plus possible de vivre comme avant.

La dynamique de la transmission de ce virus reste très préoccupante. L'inquiétude refait surface et de nombreuses questions se posent quant à la gestion de la recrudescence des cas. Si toutes les tranches d'âge sont touchées par l'augmentation des infections, la progression est plus marquée chez les jeunes adultes en ce moment. Mais par extension cela touchera plus particulièrement les personnes fragiles et les plus âgées.

C'est pourquoi il est naturel d'être vigilant, de respecter les consignes sanitaires, d'appliquer les gestes de distanciation sociale pour protéger les autres ainsi que soi-même, et limiter les déplacements à risque.

En conséquence, toutes nos réunions statutaires ou réglementaires se sont tenues virtuellement car Il n'était plus possible de se réunir physiquement. Quant à nos sorties culturelles, nos projets de voyages, nos rencontres entre amis, tout a été annulé ou reporté. 2020 est donc devenu une année blanche sur le plan associatif.

En conséquence, les membres du CA de notre amicale ont décidé lors d'une réunion virtuelle le 11 août dernier de **reporter à mars 2021 la tenue de notre Assemblée Générale** qui devait se tenir le 15 octobre 2020, pour ne pas exposer nos adhérents à une possible contamination.
Certes, l'équilibre entre la reprise économique et la sécurité sanitaire est délicat à trouver, mais il n'est pas admissible de sacrifier les personnes à risque.
Je remercie tous les membres actifs de notre amicale qui ne se sont pas découragés et dont la mobilisation et les efforts permettent à notre amicale de survivre au mieux dans ce contexte si particulier. Ils sont prêts pour relancer vigoureusement toutes les activités dès qu'il sera poss le de les réaliser, rechercher de nouvelles adhésions, renforcer notre structure de bénévolat pour animer des activités dans nos régions et élargir le cercle des administrateurs.

Nous retrouverons, bien sûr, nos habitudes de vie conviviales d'avant quand nous pourrons nous retrouver et partager ensemble de très bons moments d'amitié. Mais en attendant ces jours meilleurs, si l'on ne peut plus se serrer la main, alors c'est plus que jamais le moment de se serrer les coudes et d'être solidaires.

Et parce qu'un rappel n'est jamais de trop, n'oublions pas le masque et les gestes barrières.

Se protéger, c'est également protéger les autres.

Amicalement,
Michel Martin

Vous trouverez, en dernière page, un bulletin d'adhésion / renouvellement pour l'année 2021. (à détacher ou à photocopier).

Celui-ci devra nous être retourné en début d'année prochaine.

Prochainement sera mis en place le lien pour le paiement électronique.



Quid de l'Assemblée Générale 2020 ?

Préambule :

La loi du 1er juillet 1901 n'impose pas à l'association de réunir une assemblée générale annuelle, sauf si les statuts de l'association le prévoient.

En pratique, les statuts mentionnent très fréquemment que « les comptes sont approuvés annuellement », ce qui impose la convocation d'une assemblée générale annuelle. Le délai d'approbation des comptes peut être librement fixé par les statuts ou par le règlement intérieur. A défaut, l'approbation n'est soumise à aucune contrainte de temps par rapport à la date de clôture des comptes.



En respect des statuts de notre amicale, les bureaux successifs de notre association ont toujours assuré une Assemblée Générale annuelle jusqu'à ce jour.

Cette année, nous avions prévu de tenir cette AG au Pavillon du lac des buttes Chaumont à Paris, le 23 avril 2020, mais c'était sans compter avec la « COVID-19 » qui nous a tous confinés brutalement du 17 mars au 11 mai, avec un déconfinement progressif jusqu'au 2 juin pour reprendre une vie normale.

Malgré la contrainte sanitaire, nous sommes restés le plus possible en activité grâce aux moyens informatiques nouveaux et avons pu tenir des réunions virtuelles via « ZOOM » et « JITSI » pour faire vivre notre association. Pleins d'espoir, nous avions reporté cette réunion au 15 octobre, date qui nous semblait assez lointaine pour être saufs vis-à-vis de ce Corona Virus. Mais patatras, la seconde vague s'est annoncée et nous a contraints une seconde fois à reconsidérer la situation.

Même en respectant toutes les consignes sanitaires, appliquer les gestes barrières, la distanciation sociale pour protéger les autres ainsi que soi-même, le bureau a jugé qu'il ne pouvait pas faire prendre le risque d'une contamination à nos amis qui, par leur âge, constituent la population fragilisée dont on parle tant dans tous les médias.

En conséquence, nous avons annulé de nouveau cette journée prévue en octobre et prévu de la reporter encore à une date ultérieure, sine die.

Pour vous permettre déjà de juger la situation de notre Amicale, dans ce présent TU n°62, Michel Jourdain, secrétaire, expose le rapport d'activité 2019 et Yvette Hervé-Bosquart, trésorière, présente le bilan financier de l'exercice 2019 que Jean Briez, contrôleur des comptes, a jugé juste et sincère.

Le virus court toujours mais, optimistes par nature, nous espérons toutefois pouvoir tenir notre AG le jeudi 25 mars 2021 au Pavillon des Buttes Chaumont à Paris 75019. Les gérants avaient déjà bien accepté de nous recevoir malgré nos annulations consécutives.

Les « couvre-feu » dernièrement mis en place en France pour juguler la propagation de la COVID-19 ajoutent encore à l'incertitude de pouvoir prochainement nous réunir en assemblée générale.

Pour palier toute éventualité, seriez-vous d'accord de procéder à une Assemblée Générale en huis clos qui permettrait à tous de se prononcer sur tous les points à débattre qui exigent un vote comme par exemple : le quitus au bilan financier, etc.

J'invite donc chacun à nous faire part de ses remarques, suggestions ou recommandations, soit :

- par courrier postal : **Amicale NCR France**
  11 rue du Chemin des Femmes 91749, Massy,
- ou par e-mail : **contact@amicalencr.fr**

Je remercie d'avance tous ceux qui prendront la peine de nous répondre rapidement.

Très amicalement,

Le Président
Michel Martin



Aujourd'hui je ne voulais pas vous parler du virus COVID-19, les médias le font suffisamment (!) mais force est de constater que si vous ne lisez notre rapport d'activités 2019 qu'aujourd'hui, c'est bien à cause de ce virus qui nous a empêchés de tenir notre Assemblée Générale d'abord le 23 avril 2020 puis, une nouvelle fois, le 15 octobre 2020.

QU'AVONS NOUS FAIT EN 2019 ?

L'année a démarré par **la visite du Panthéon**. Le 25 janvier, 25 personnes ont gravi la Montagne Sainte Geneviève sous la houlette de Philippe Mouzé, avant de pénétrer dans l'un des monuments les plus célèbres de Paris où reposent 70 Français qui ont honoré la France.

Ils étaient 17, le 12 mars, pour accompagner Michel Martin et découvrir **les deux 'Saint Germain'** : Saint Germain l'Auxerrois et le plus célèbre, Saint Germain des Prés qui fut fréquenté par de très nombreux peintres, écrivains, artistes et intellectuels.

Puis le 4 avril, ce fut Jean Claude Garnier qui nous emmena dans un quartier coincé entre la Seine, le Champ de Mars et les Invalides. **L'Art Nouveau** y règne en maitre.

Fin mai, le 24 exactement, Colette Chabrol nous fit découvrir **la Villa Cavroix** à Croix.
C'est un château moderne qui a pour emblème : « air, lumière, travail, sports, hygiène, confort et économie ».

L'après midi ce fut la visite de **la 'Piscine à Roubaix'**.
Navrés pour ceux qui avaient apporté leur maillot de bain… car cette piscine n'a pas d'eau ! Les cris d'enfants et les plongeons ne sont que fictifs ! Aujourd'hui c'est un des, musées les plus connus du Nord.

Le 'Palais Royal est un beau quartier' comme le dit la chanson. Nous avons pu le vérifier sous la coupe de Michel Martin qui nous y a conduits le 1er octobre. Aujourd'hui le Palais Royal abrite le Ministère de la Culture, le Conseil d'état et le Conseil Constitutionnel.

Les 29 et 30 août Alain Guillon avait organisé **une escapade en Anjou** avec la participation d'une vingtaine de personnes qui découvrit d'abord la ville d'Angers, puis visita les établissements Cointreau où est fabriquée la fameuse liqueur. La balade bucolique en gabarre termina la première journée. Le lendemain ce furent les vignes et la dégustation dans une cave qui étaient à l'ordre du jour ainsi que la visite d'un village troglodyte.

LA VIE DE L'ASSOCIATION :

C'est le 16 mai 2019 que nous avions convoqué nos adhérents aux Buttes Chaumont pour organiser **l'Assemblée Générale de notre Association**, élire son nouveau Conseil d'Administration et converser avec chacun sur le devenir de notre Amicale. N'oublions pas que chacun d'entre nous peut :

- Faire acte de candidature au Conseil d'Administration de l'Amicale.
- Rédiger des articles pour publication dans notre journal 'Trait d'Union'.
- Organiser des visites dans sa région.

Vous serez toujours les bienvenus.

Au cours de l'année écoulée nous avons **diffusé trois journaux 'Trait d'Union'** ; ce qui nous permet de garder un lien avec nos anciens collègues répartis aux quatre coins de la France.

Quant aux liens avec les actifs de NCR, nous les conservons notamment lors des opérations « portes ouvertes » que nous organisons chaque année en décembre. Le jeudi 12 décembre 2019 dans les locaux de Massy, nous présentions à nos collègues tous les avantages qu'ils auraient à venir nous rejoindre.

Au 31 décembre 2019 **notre Amicale comptait 366 adhérents** soit le même nombre que l'an passé. Il est à noter que pour la première fois depuis longtemps, le nombre de nouveaux adhérents (5 en 2019) a compensé le nombre des départs.

Cette année a vu la mise en place du **paiement des activités par carte bancaire**, grâce au travail de Daniel Forlini avec le Crédit Mutuel, notre banque.

Avant de conclure je suis obligé de reparler du virus qui nous a contraints de reporter tous nos projets, ô combien nombreux, de 2020. Espérons qu'à Noël COVID-19 ne sera plus dans nos souliers… il faut croire au Père Noël !

En attendant ….
Portez vous bien,
l'Amicale ne s'en portera que mieux !

Le Secrétaire
Michel Jourdain



Rapport Financier 2019

Conformément aux dispositions de nos statuts, Monsieur Jean Briez, contrôleur des comptes de notre Amicale, a vérifié nos activités financières pour l'année 2019 et les a déclarées correctes et sincères.

Le tableau ci-dessous, vous permettra d'apprécier la gestion sur l'ensemble des lignes concernées.

Recettes :

Les 335 cotisations perçues au cours de l'année 2019 ont représenté un total de 8750 € en diminution de 385 € par rapport à 2018, cela étant expliqué par une diminution du nombre de nos adhérents. Au 1er janvier 2019, nous étions 366 et au 31 décembre, 360 dont 4 nouveaux adhérents.

Cette cotisation (90% de notre financement) est payable à réception de « l'appel à cotisation » que vous recevez en début d'année.

Nous n'avons pas reçu cette année de dotation du Comité d'Entreprise NCR Massy qui, chaque année, nous octroyait 800 €. C'est la raison pour laquelle nous avons retiré par précaution 1000 € de notre Livret Bleu pour en créditer notre compte courant.

Un crédit de 48,50 € provient des **«Balades et Voyages»** , toujours bien autofinancés.

Notre compte épargne «**Livret Bleu**» nous a rapporté 118,79 €.

Les **«Bons de Caisse»** , arrivés à leur terme de 5 ans pour un capital immobilisé de **9116,03 € ont été crédités sur le Livret Bleu**.

Dépenses :

En fin d'année, un virement de 1000 € compte à compte (livret bleu > Compte courant) a été nécessaire pour assurer la bonne tenue de notre compte courant.

Quatre conseils d'administration ont eu lieu en 2019. (Frais remboursés sur les bases en vigueur chez NCR France). Les frais sont en diminution de 383,22 € par rapport à 2018, dus à un moins grand nombre de participants aux réunions bien qu'il y ait eu davantage de réunions de bureau (10 en 2018 / 11 en 2019).

Les frais de consommables et logiciels ont été augmentés de 950,11 € par rapport à 2018, car nous avons investi dans un ordinateur pour la gestion du site internet et un écran pour la création du Trait d'Union.

Trois numéros de notre journal TRAIT D'UNION (TU56, TU57, TU58) ont été édités en 2019 (trois en 2018). Le changement d'imprimeur et la diminution du nombre d'exemplaires ont entraîné une réduction de coût de 1994,20 €.

Notre Assemblée Générale du 16 mai 2019 a entraîné une dépense de 1446,40 €, le faible nombre de participants n'ayant pas compensé le coût de la réservation du restaurant et de la salle de l'AG.

Le Courrier des Retraités a obtenu plus de succès auprès de nos membres, d'où une augmentation de l'abonnement de 100 € par rapport à 2018.

En conclusion, pour l'année 2019, notre compte d'exploitation présente un solde négatif de 494,18 €

Bilan 2019

Bons de caisse			9 116,03 €
Livret bleu au 01/01/2019			7 582,53 €
Solde épargne au 01/01/2019			16 698,56 €
Solde bancaire au 01/01/2019			2 951,81 €
Au 1er janvier 2019 (Caisse + épargne)			19 650,37 €
	Sorties	Entrées	
Cotisations		8 750,00 €	
Virement Interne (Livret bleu)		1 000,00 €	
Subvention CE 2019		0,00 €	
Assurance	225,62 €		
Frais de compte	70,48 €		
Conseils Administration	2 743,76 €		
Frais consommables et logiciels	1 989,42 €		
Trait d'Union	1 678,80 €		
Assemblée Générale	3 156,40 €	1 710,00 €	
FNAR	1 171,20 €		
Abonnement Courrier des retraités	870,00 €		
Reliquat voyages et balades	48,50 €		
	11954,18	11460,00	
Bilan 2019		-494,18 €	
Intérêts 2019 Livret Bleu			118,79 €
Solde Bons de Caisse vers Livret Bleu			9 116,03 €
Livret bleu au 31/12/2019			15 817,35 €
Solde bancaire 31/12/2019			2 457,63 €

Sur le plan financier notre Amicale n'est pas en péril, car les réserves (Livret Bleu) s'élèvent à 15817,35 € et notre compte bancaire présente un solde de 2457,63 €.

Je reste à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

La Trésorière

Yvette Hervé-Bosquart



Une petite sieste et ça repart



ELLE EST LE REMÈDE IDÉAL À UNE NUIT TROP COURTE. COMMENT L'ORGANISME PARVIENT-IL À RECHARGER SI RAPIDEMENT SES BATTERIES? LE MYSTÈRE DEMEURE

Sept heures et sept minutes, c'est la durée moyenne d'une nuit de sommeil en semaine pour les Français selon l'en-quête de l'Institut du sommeil et de la vigilance (2017). C'est près d'une heure et demie de moins qu'il y a cinquante ans. Assimilé dans notre société hyperactive à une perte de temps, le repos est souvent négligé. Pourtant, la qualité et la durée du sommeil sont essentielles pour maintenir l'organisme en forme. En 2011, une équipe de l'Université du Colorado (États-Unis) a mesuré la perte d'énergie causée par une nuit blanche chez des adultes volontaires. Elle n'est pas énorme: 135 calories, l'équivalent d'une marche de 3 kilomètres d'un bon pas. La nuit n'est donc pas tant une période d'économie d'énergie, le sommeil sert plutôt à recharger les batteries. Les phases de sommeil lent profond, qui représentent jusqu'à un quart des nuits, permettent au foie et aux muscles de reconstituer leurs stocks de sucres.

NOS ANCÊTRES DORMAIENT EN DEUX PHASES DE QUATRE HEURES

Lorsque la nuit a été trop courte, le corps manque de ressources et l'envie de dormir se manifeste en pleine journée. La sieste est alors le meilleur moyen de combler cette dette de sommeil. Elle répond d'ailleurs à un besoin ancestral. «Nous ne sommes pas des animaux prévus pour dormir d'un sommeil monophasique de huit heures de suite à l'abri de la lumière et en sécurité; nous sommes à l'origine faits pour un sommeil polyphasique», rappelle le docteur Philippe Kehrer, spécialiste de médecine du sommeil, à Genève.

Selon l'historien américain Roger Ekirch, jusqu'à l'apparition de la lumière artificielle dans les rues, à la fin du XVème siècle, nos ancêtres dormaient en deux phases de quatre heures, l'une avant minuit et l'autre plus matinale entrecoupées de plusieurs heures de veille. Aujourd'hui, il est plus commode de prévoir une deuxième phase de sommeil en milieu de journée. Le moment idéal est la période postprandiale, lorsque les yeux picotent ou se ferment au moment de la digestion. «C'est une fenêtre physiologique vers le sommeil, un moment où, indépendamment de tout manque de sommeil, on a envie de dormir», précise le docteur Philippe Kehrer. Elle doit durer entre vingt et trente minutes - trop longue, elle peut empiéter sur la nuit suivante. «Le problème peut être de se réveiller en plein sommeil lent profond», prévient Philippe Kehrer. La personne connaît alors une ivresse de sommeil, c'est-à-dire un éveil confusionnel, le contraire de l'effet redynamisant re-cherché.» Pour optimiser les bienfaits d'un petit somme récupérateur, on peut boire un café juste avant de s'endormir: au réveil, la caféine produira son petit effet coup de fouet.

AVOIR BESOIN D'UNE SIESTE TOUS LES JOURS DOIT AMENER À S'INTERROGER SUR SON RYTHME DE SOMMEIL

Comment l'organisme parvient-il à récupérer de l'énergie en si peu de temps? «Le mécanisme n'est pas encore élucidé. Il est d'autant plus surprenant qu'une sieste n'est généralement constituée que de sommeil léger et non de sommeil lent profond, connu pour être le plus réparateur», note Philippe Kehrer. A défaut de savoir comment fonctionne la sieste, les spécialistes savent qu'elle n'est pas efficace à tous les coups. «Elle n'est utile que chez les gens en dette de sommeil», précise le professeur Pierre Philip, directeur de la clinique du sommeil du CHU de Bordeaux et de !'Unité de recherche CNRS sommeil, attention et neuropsychiatrie. «Logiquement, elle ne doit donc être utilisée que de manière ponctuelle». Avoir besoin d'une sieste tous les jours doit amener à s'interroger sur son rythme de vie et/ou de sommeil. Inutile, par exemple, de compter sur un petit somme d'une demi-heure après le déjeuner pour rattraper une nuit blanche. C'est trop court pour permettre à l'organisme de reconstituer les stocks d'énergie qui lui font défaut. Enfin, la sieste est contre-indiquée pour les insomniaques, chez qui elle alimente le cercle vicieux des difficultés d'endormissement le soir venu, donc la fatigue générale.

Colette Chabrol

Amicale NCR France

Association régie par la loi de 1901

contact@amicalencr.fr **Bulletin d'adhésion 2021** www.amicalencr.com

---

Nom et prénom : ……

Adresse : ……

Code postal + ville : ……

Téléphone : ……

Email : ……

Année de naissance : ……

Entrée à NCR : ……

Sortie de NCR : ……

Mutuelle *(cocher)* : **O** Mutualia **O** Autre *(préciser)* : ……

Adhésion *(cocher)* : **O** Adhérer à l'Amicale NCR France **O** Renouveler mon adhésion

La cotisation est actuellement de 20 € minimum incluant l'adhésion à la FNAR

Fichier *(cocher)* : **O** J'autorise l'Amicale à traiter ces informations*

J'ai connu l'Amicale : **O** par un adhérent, le citer si possible : ……

O ou par le site Internet

Date et signature : ……

** Vos données personnelles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées aux responsables de notre association pour l'animation générale et administrative. L'adresse e-mail est gérée par un sous-traitant en charge de la messagerie. Conformément à la Loi Informatique et Libertés et au nouveau règlement général sur la Protection des Données (RGPD) selon la directive européenne du 25 mai 2018, vous pouvez exercer votre droit d'accès, de rectification ou de suppression de vos données personnelles en vous adressant à : Amicale NCR France, 11 Chemin des Femmes, 91749 Massy cedex ou par l'email suivant : contact@amicalencr.fr*

Montant de la cotisation *(minimum 20€)* : …… €

Courrier des Retraités *(option)* : ……**5** €

Total : …… €

Merci d'envoyer votre bulletin d'adhésion accompagné de votre chèque **à l'ordre de l'Amicale NCR France à :**

Amicale NCR France, 6 rue de la Justice, 75020 Paris

****