

apemme **Plus**

Gros plan sur :

Savoir bouger en hiver !



Focus

> Avoir, acompte, arrhes et avance, quelles différences ?

Portraits

> Le parcours d'un jeune apiculteur
> Le Suisse d'Église

Votre quotidien

> Les moisissures dans la maison
> Les règles d'hygiène du réfrigérateur



Le Mot du président

Chères adhérentes, chers adhérents,

En dépit d'une campagne vaccinale active, l'épidémie liée au coronavirus n'est pas encore maîtrisée. L'immunité collective n'étant pas atteinte, il nous faut poursuivre l'application des gestes barrières là où ils sont nécessaires afin de protéger les personnes les plus vulnérables. Aucun vaccin ne garantit une protection à 100 % contre le virus ; même faible, le risque de contracter la maladie persiste.

Malgré ce contexte singulier, nous avons décidé de tenir notre assemblée générale annuelle le 21 octobre prochain, au Cercle de l'Amicale du Personnel de la ville de FREYMING-MERLEBACH, square Saint-Maurice, quartier FREYMING (près de l'église Saint-Maurice), en espérant que la situation sanitaire le permettra.

Vous trouverez la convocation à l'AG en page 11 de ce magazine.

Des mesures de prévention seront mises en place afin de vous accueillir en toute sérénité. Le port du masque restera la norme ainsi que l'usage du gel hydroalcoolique.

Conformément à la réglementation en vigueur, nous vous demanderons de présenter votre pass sanitaire ou un test antigénique négatif de moins de 48 h.

Si la situation sanitaire devait se dégrader d'ici là et que de nouveaux interdits étaient imposés quant à la tenue de réunions publiques, nous vous en informerions dans les jours précédents par voie de presse (Républicain Lorrain) et par le biais de notre site internet www.apemme.fr. Vous pourrez également vous rapprocher des services d'Uniassur pour avoir la confirmation de la tenue de l'AG.

Cette Assemblée Générale actera le renouvellement du Conseil d'Administration de l'Apemme. Nous reviendrons à cette occasion sur le bilan du mandat de ces trois dernières années marquées par des circonstances pour le moins particulières, mais qui auront été riches en événements :

- le changement de gestionnaire d'UNIASSUR,
- la mise en place du reste à charge zéro,
- le remaniement de l'ensemble du système informatique pour intégrer les nouvelles données et principes de prises en charge,
- la gestion inédite de la crise Covid.

Toute l'équipe de l'Apemme et moi-même nous réjouissons de vous rencontrer à nouveau. Merci pour votre confiance et votre fidélité.

Prenez soin de vous.

Votre Président,
Léon Valin



sommaire

Actualité Apemme P3

Focus P3-4

Dossier P5-7
• **Savoir bouger en hiver !**

Portraits P8
• Le parcours d'un jeune apiculteur
• Le Suisse d'Église

Votre quotidien P9
• Les moisissures dans la maison
• Les règles d'hygiène du réfrigérateur

Courrier des lecteurs P10

Le saviez-vous ? P10

Infos Apemme..... P11

Numéros utiles P11

UniAssur

13, rue Eugène Kloster 2, rue du Général de Gaulle
57800 Freyming-Merlebach 57500 Saint-Avold
N° ORIAS 07 001 655



uniassurance

Contact et accueil Siège social
33, rue Eugène Kloster 58, rue Hirschauer
57800 Freyming-Merlebach 57500 Saint-Avold
N° ORIAS 12 068 786

actualité

actualité

Changement de responsable de structure et de gérant chez Uniassur

Une nouvelle gouvernance a été mise en place chez Uniassur à la suite du rachat de la structure par Identités Mutuelle.

Nouveau responsable de la structure : Monsieur Fabrice BIZON
Nouvelle gérante de la société : Madame Sophie BOLLEY



Fabrice BIZON



Sophie BOLLEY

focus

focus

Avoir, acompte, arrhes et avance, quelles différences ?

L'avoir

L'avoir est égal à la valeur d'une marchandise que le consommateur rend au vendeur. Il est délivré par le professionnel pour permettre au consommateur d'effectuer un autre achat dans son établissement. Si le vendeur est dans son tort (livraison hors délai, article rendu suite à un défaut etc.), le consommateur n'est pas obligé d'accepter cet arrangement.

Dans le cas où vous changez d'avis suite à un achat, deux cas de figure se présentent selon que l'achat ait eu lieu dans un magasin ou sur Internet :

VOUS AVEZ ACHETÉ DANS UN MAGASIN ET VOUS CHANGEZ D'AVIS

Si le vendeur a le sens commercial, il acceptera de reprendre l'article en vous proposant un avoir. Le commerçant est libre de fixer les règles pour le retour de l'article : présentation du ticket de caisse, délai à ne pas dépasser, article non utilisé ou non déballé.

VOUS AVEZ ACHETÉ SUR INTERNET ET VOUS CHANGEZ D'AVIS

Vous avez le droit de changer d'avis dans les délais impartis, et le professionnel doit vous rembourser intégralement, il ne peut pas vous contraindre à accepter un avoir.

Vous bénéficiez d'un délai de 14 jours pour vous rétracter.





Avoir, acompte, arrhes et avance, quelles différences ? (suite)



Acompte, arrhes et avance

Si vous souhaitez faire l'acquisition d'un objet dont la livraison n'est pas immédiate, confirmer une réservation pour les vacances ou la réservation d'une salle de réception pour un événement, il vous sera demandé le versement d'une partie du prix pour marquer votre engagement. Ce versement peut prendre la forme d'un acompte, d'arrhes ou d'une avance.

L'ACOMPTE

L'acompte constitue un premier versement sur l'achat d'une marchandise ou d'une prestation de services. Le vendeur* et l'acheteur* sont tenus de respecter leur engagement. Le professionnel doit fournir la marchandise ou la prestation de services et le consommateur doit acheter le bien ou la prestation prévue par le contrat (sauf accord contraire entre les deux parties).

Il n'y a aucune rétractation possible ni de la part de l'acheteur ni de la part du vendeur. Si le vendeur n'exécute pas la prestation promise il est tenu de restituer l'acompte à l'acheteur et de verser des dommages et intérêts selon les termes du contrat de vente.

Si l'acheteur se rétracte, il perd l'acompte versé et le vendeur peut lui réclamer des dommages et intérêts.

LES ARRHES

Contrairement à l'acompte, le versement d'arrhes n'oblige pas le client à finaliser l'achat et ne permet pas au vendeur de réclamer des dommages et intérêts.

Par contre, les arrhes sont perdues si le client annule son achat (sauf si une clause particulière dans le contrat prévoit la possibilité de récupérer partiellement les arrhes en cas d'annulation, ce qui est très rare).

Le professionnel qui ne fournit pas la marchandise ou la prestation de service doit rembourser au client le double des arrhes versées.

CONSEILS :

Une petite astuce permet de mémoriser la différence entre les notions juridiques d'arrhes et d'acomptes :

- pensez « **arrhes** », je peux **arr**êter le contrat
- pensez « **acompte** », je suis obligé de **con**tinuer le contrat

Lisez attentivement les conditions de rétractations lorsque vous vous engagez auprès des vendeurs.

Réclamez et conservez un double du contrat ou du bon de commande ainsi que le reçu de la somme versée.

Faites préciser clairement par le vendeur sur le contrat ou le reçu si le versement est un acompte ou des arrhes.

L'AVANCE

Une avance est considérée juridiquement comme des arrhes.

Le professionnel ou le consommateur peut revenir sur son engagement. L'argent avancé est perdu pour le consommateur s'il annule son achat ou sa commande.

En revanche, le professionnel qui ne fournit pas la marchandise ou la prestation de services doit rembourser le double de la somme versée au consommateur.

*Est dénommé vendeur, un professionnel dans le cadre d'une vente de marchandise et/ou de prestation de services. Est dénommé acheteur le client particulier.

Plus d'informations sur : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F31187>

gros plan sur...

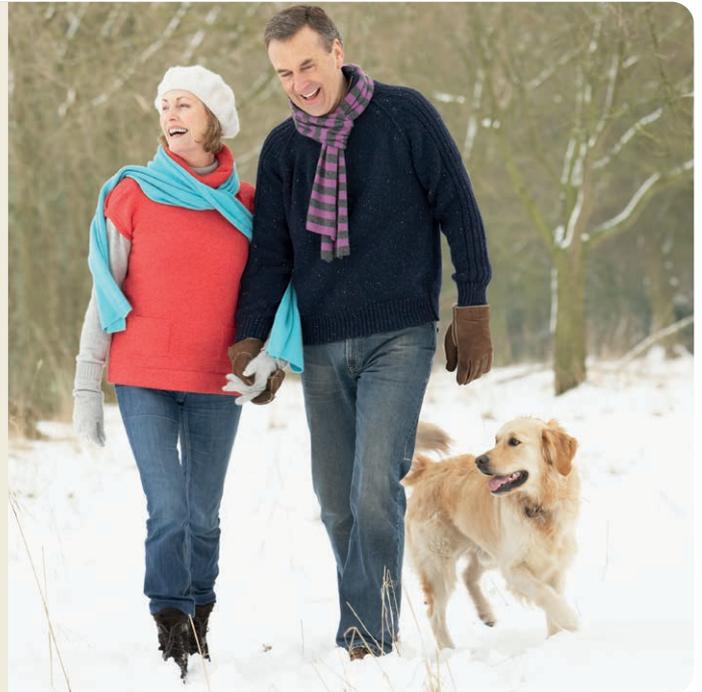
gros plan sur...

Savoir bouger en hiver !

Avec l'arrivée de l'hiver et sa météo peu engageante, l'envie de douceur et de confort nous pousse à nous réfugier dans notre intérieur douillet.

Il est pourtant important de continuer à rester actif en extérieur afin de renforcer notre système immunitaire et lutter contre les maux hivernaux. De plus, chaque apparition du soleil en hiver est l'occasion de capter un peu de vitamine D qui nous fait souvent défaut.

Promenade, marche rapide, vélo... de nombreuses pratiques sont à notre portée, même pour les moins sportifs d'entre nous !



Les férus de sport veilleront quant à eux à adapter leur comportement pour poursuivre sereinement leur routine habituelle. En effet, par temps froid le corps a besoin de plus de temps pour faire monter la température corporelle et chauffer les muscles. Un échauffement de 20 à 25 minutes permettra d'écartier tout risque de claquages ou de blessures plus graves.

Soyez à l'écoute de votre corps

En hiver, lors de la pratique d'activités en extérieur, il faut être davantage à l'écoute des signaux envoyés par le corps.

Des picotements dans la gorge sont le signe d'une légère déshydratation causée par l'air froid, qui assèche les voies respiratoires. Même si vous n'avez pas l'impression d'avoir soif, il est important de boire régulièrement.

Prévoyez un apport en énergie pour maintenir votre corps à une température correcte ; de petits encas à base de céréales ou des noix sont préconisés pour leurs apports en glucides.

Une douleur aux poumons est le signe d'une mauvaise respiration. Pour éviter d'envoyer directement de l'air froid dans les poumons, inspirez par le nez puis soufflez par la bouche. En passant par les muqueuses nasales, l'air aura le temps de tiédir avant d'arriver aux poumons.



Bouger, c'est bon pour le moral

Le fait de se dépenser physiquement entraîne la production d'endorphines également appelées « hormones du bonheur ». La régularité de la pratique d'exercices physiques permet ainsi de lutter contre la dépression saisonnière qui apparaît parfois au début de l'hiver.

Bouger, c'est bon pour la santé

Une meilleure gestion du stress, une meilleure estime de soi ou encore une réduction de la fatigue figurent parmi les bienfaits d'une activité physique régulière, de même que la diminution des risques de maladies coronariennes, de diabète de type 2, des accidents vasculaires cérébraux et de certains types de cancer.

Bon à savoir :

Le froid favorise l'élimination de la graisse dans la mesure où le corps brûle davantage de calories pour réguler la température corporelle. Si vous souhaitez perdre du poids, l'exercice physique en extérieur est donc particulièrement efficace en hiver !

gros plan sur...

gros plan sur...

gros plan sur...

Marche, randonnée, marche nordique, course à pied, vélo, vous avez le choix !



Une simple marche active de 30 minutes est très profitable. C'est l'activité la plus abordable et elle permet une sollicitation cardio musculaire complète.

Les plus courageux opteront pour une randonnée ou une marche nordique.

La course à pied est tout à fait praticable en hiver, à condition de s'équiper correctement et de suivre une technique de course adaptée.

Il en va de même pour le vélo ; adaptez votre tenue et privilégiez les sorties courtes. Roulez à plusieurs pour conserver votre motivation !



Même si vous fréquentez les mêmes endroits qu'à la belle saison, restez vigilants vis-à-vis des conditions extérieures pour éviter les chutes. Attention au sol instable ou glissant.

Pour maintenir la température corporelle par temps froid, le cœur va naturellement travailler plus. Ne tentez pas de battre des records. Préférez une activité physique modérée.



Profitez pleinement de votre exercice à l'extérieur en misant sur une tenue appropriée

L'exercice réchauffe rapidement le corps et nous transpirons même si la température descend sous 0 °C. S'habiller trop chaudement va augmenter la transpiration et empêche son évacuation. Le froid s'installe alors rapidement.

Pour le haut du corps

Appliquez le principe des 3 couches. Pour la 1^{ère} couche, portez un tee-shirt en matière synthétique. Évitez le coton qui retient la transpiration.

La 2^e couche sera en laine ou dans une matière technique conçue pour le sport. Pour la 3^e couche, choisissez un coupe-vent léger et respirant.

La chaleur s'évacuant par les extrémités, il faut couvrir sa tête et ses mains. Portez un bonnet ou un cache-oreilles en matière synthétique. La laine, comme le coton, s'imprègnera de votre transpiration. Il en va de même pour les gants ; s'ils sont en laine, en cas de pluie ou de chute, vos mains seront mouillées et le froid se fera vite sentir.

Prévoyez une paire de lunettes de soleil : même en hiver, le soleil peut abîmer vos yeux !

Pour le bas du corps

Si vous courez ou faites du vélo, optez pour un bas de survêtement imperméable. Pour la marche, prévoyez un pantalon léger et confortable sous lequel vous pouvez porter un collant thermique, en laine mérinos par exemple. Gardez vos pieds au sec avec des chaussettes qui évacuent l'humidité. Choisissez des chaussures avec une base imperméable et des semelles crantées pour éviter de glisser en cas de neige.

gros plan sur...

Activités intérieures

Lorsque les sorties ne sont pas possibles, tournez-vous vers des activités à pratiquer en intérieur. Il en existe pour tous les goûts et tous les âges !

Les appareils de cardio-training (vélo stationnaire, vélo elliptique, tapis de course...) permettent de continuer ou de compléter une activité sportive, à la maison ou en salle de sport. La plupart de ces appareils vous propose des programmes adaptés à votre âge, votre poids, votre fréquence cardiaque et selon l'intensité et la durée des exercices souhaitées.



La danse, la natation, la gymnastique en salle ou en piscine, le yoga, le Pilates, sont des alternatives intéressantes car, en plus des bénéfices liés à l'activité physique, ces disciplines contribuent à préserver le lien social.



Vous êtes seniors

Vos activités de la vie quotidienne (ménage, courses, bricolage...) vous permettent aussi de continuer à bouger tous les jours, ce qui est essentiel pour se maintenir en forme et ralentir la perte d'équilibre, plus fréquente après 65 ans.

Les personnes âgées physiquement actives disposent d'une plus grande capacité cardio-respiratoire et musculaire, ainsi que d'une masse corporelle et d'une répartition des tissus plus saines. Elles présentent également un risque de chute plus faible et de meilleures fonctions cognitives



Astuce : montez et descendez les escaliers plusieurs fois par jour. Comptez le nombre de marches parcourues, faites-le plus ou moins vite pour faire travailler vos muscles et votre équilibre.



Le parcours d'un jeune apiculteur

Thomas DELPECH s'est initié au monde des abeilles après avoir dû renoncer à un grand projet qui devait l'emmenner avec son épouse et ses trois enfants dans un tour du monde solidaire et engagé. La crise sanitaire aura brisé ce rêve mais Thomas DELPECH a poursuivi son idéal de vie au plus près de la nature et des causes durables.

La décision a été prise de quitter la région parisienne, où il vivait depuis son plus jeune âge, pour s'épanouir dans la nature mosellane. Toute la famille s'est installée dans un corps de ferme niché au sein d'une propriété de 1,5 ha à Blies-Ebersing.

Leur nouveau style de vie est tourné vers l'autonomie, le développement durable et la préservation de la biodiversité. C'est en lisant le *Républicain Lorrain* que son épouse a été interpellée par une annonce sur une formation en apiculture, organisée par le syndicat des apiculteurs de Forbach et environs.

Totalement néophyte en la matière, Thomas DELPECH a décidé de s'inscrire en se disant qu'il pourrait bien installer des ruches sur son terrain et ainsi contribuer à l'écosystème environnant.

La formation s'est déroulée au Schlossberg à Forbach, de janvier à septembre 2021. Le programme comprenait 1 session de formation théorique tous les 15 jours, puis 1 session de formation pratique sur le terrain, tous les mois. La formation a été dispensée à une douzaine d'élèves, allant du débutant au pratiquant, jusqu'au semi-professionnel gérant une centaine de ruches.

Les cours théoriques portaient sur la biologie de l'abeille, le rucher, la législation, le matériel, les bonnes pratiques apicoles, les maladies de l'abeille, la reproduction, l'essaimage, l'élevage de reines et les produits de la ruche.

Au menu des cours pratiques : la visite de printemps, l'entretien d'une ruche, la récolte et l'extraction, le nourrissage/le traitement et la mise en hivernage.

Le groupe a pu procéder à l'ouverture et au nettoyage des ruches, manipuler l'enfumeur, évaluer la colonie, changer les cadres (couvins, miel, pollen...), poser des hausses pour l'extension de la ruche, nettoyer et désinfecter le matériel.

À la mi-juin, le temps était venu de récupérer les cadres et de récolter le miel.

Cette formation a convaincu Thomas DELPECH du rôle essentiel des abeilles dans la nature, et il a déjà prévu l'installation d'une ou deux ruches sur son terrain.

Le miel qu'il produira ne sera pas destiné à la vente : il faudrait pour cela une installation beaucoup plus conséquente.

Son prochain objectif ? Voir ses enfants gratter les cadres, faire couler le miel et le goûter avec le doigt, directement issu de ses propres ruches.



Le Suisse d'Église ou « Kircheschwitzer »

Lors de son pontificat (de 1503 à 1513) le pape Jules II a créé une formation militaire au Vatican pour assurer sa protection personnelle. Réputés pour leur qualité de mercenaires, seuls des hommes de nationalité suisse pouvaient intégrer la garde pontificale.

Admiratif de la bravoure de ces soldats qu'il a combattus, le roi François 1^{er} a également choisi des militaires suisses pour sa garde personnelle. Les rois français suivants ont fait perdurer la tradition.

Suite aux ordonnances royales de 1771, il a été décidé d'octroyer une pension de retraite aux vieux soldats, mais les soldats suisses au service du royaume ont été oubliés par cette mesure.

Les anciens soldats suisses ont alors été envoyés dans les paroisses de France où ils ont été employés pour des missions de gardiennage, de police et des services d'honneur. C'est ainsi que la fonction de Suisse d'Église a vu le jour.

Ils ont conservé leur uniforme rouge pour les solennités et une redingote bleue pour les jours ordinaires.

Le rôle du Suisse d'Église consiste à présider les différentes étapes des cérémonies religieuses, à veiller au bon déroulement de la messe et y faire régner ordre et discipline.

Il ouvre les processions et utilise sa canne à pommeau pour donner le signal des révérences.

Tombée en désuétude, la fonction de Suisse d'Église disparaît peu à peu.



Marcel Bintz a occupé la fonction de Suisse entre 1959 et 2008 à l'église Notre Dame du Vahl (Laning). Un Suisse est toujours en poste dans cette paroisse.

votre quotidien

votre quotidien

Les moisissures dans la maison

Constituées de champignons invisibles à l'œil nu, les moisissures s'installent dans les endroits humides et mal ventilés. Outre leur aspect inesthétique, elles peuvent affecter notre santé.



COMMENT ÉVITER LES MOISSURES DANS LA MAISON ?

Quelques gestes simples suffisent à éviter l'apparition de moisissures dans un habitat sain.

- Aérez régulièrement votre logement s'il n'est pas équipé d'une VMC.
- Actionnez les aérateurs lors du bain ou de la douche et la hotte lors de la cuisson des aliments.
- Veillez à maintenir un taux d'humidité de l'air entre 40 % et 60 % pour empêcher la formation de condensation. Des appareils de mesure spécifiques (hygromètres) sont vendus dans les enseignes de bricolage.

QUE FAIRE EN CAS DE PRÉSENCE DE MOISSURES ?

Les moisissures se caractérisent par des taches verdâtres ou noires ainsi que par une odeur de moisi ou de terre.

Si les surfaces atteintes sont de petite taille, munissez-vous d'une paire de gants de ménage, d'un masque anti-poussière et nettoyez les surfaces avec du vinaigre blanc. Asséchez soigneusement les surfaces une fois les moisissures retirées.

En cas de surfaces atteintes de plus de 1 m², nombreuses et difficiles à nettoyer, faites appel à une entreprise spécialisée. Celle-ci pourra évaluer l'ampleur des travaux à entreprendre et vous aider à détecter et à corriger la source du problème.

Évitez de procéder au nettoyage en présence de personnes vulnérables comme les enfants et les personnes asthmatiques ou allergiques.

DES RÉPERCUSSIONS SUR LA SANTÉ

Lorsque les moisissures se développent de façon importante, elles peuvent entraîner des problèmes de santé. Les symptômes sont variables. Chacun peut réagir différemment selon son degré d'exposition et son état de santé général.

- Irritation des yeux, du nez et de la gorge ;
- Écoulement nasal, congestion des sinus, symptômes s'apparentant à ceux du rhume ;
- Respiration sifflante ;
- Toux ;
- Augmentation de la fréquence et de la gravité des crises d'asthme ;
- Fatigue chronique, maux de tête.

Les règles d'hygiène du réfrigérateur

UN NETTOYAGE RÉGULIER EST IMPÉRATIF POUR ÉVITER LA PROLIFÉRATION DE BACTÉRIES.

Le réfrigérateur doit être nettoyé complètement **au moins une fois par mois**.

Programmez le nettoyage lorsque l'appareil n'est pas trop plein, en fin de semaine par exemple si vous faites vos courses le week-end.

Évitez l'usage de produits chimiques pour ne pas créer d'interaction avec les aliments.

Le vinaigre blanc ou le bicarbonate de soude sont préconisés pour un nettoyage efficace et sans risque pour la santé :

Nettoyage au vinaigre blanc : diluez à 50 % du vinaigre blanc avec de l'eau chaude. Vous pouvez ajouter quelques gouttes de jus de citron pour une odeur plus agréable.

Nettoyage au bicarbonate de soude : diluez 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude dans 1 litre d'eau chaude.

Dans les deux cas, utilisez une éponge propre et séchez soigneusement.

Pour nettoyer l'appareil en toute sécurité, mettez-le à l'arrêt et débranchez-le.



BIEN CONSERVER LES ALIMENTS AU RÉFRIGÉRATEUR POUR ÉVITER TOUTE INTOXICATION

Pour une conservation optimale des aliments quelques règles de base sont à respecter :

- **Conservez les œufs dans un emballage en carton.** Ne les lavez pas avant de les stocker pour ne pas retirer leur couche de protection naturelle.
- **Emballez les aliments partiellement consommés avec du film plastique** afin d'éviter les contaminations croisées (la transmission de germes d'un aliment à un autre par contact entre eux).
- **Évitez de mettre des aliments chauds au réfrigérateur**, attendez leur refroidissement pour ne pas créer de condensation.
- **Éliminez les emballages inutiles.** Stockés dans des hangars et manipulés par plusieurs personnes, les emballages sont des nids à microbes ; il vaut mieux s'en débarrasser.
- **Les restes des repas** ne doivent pas être conservés plus de 2 ou 3 jours.

Ne gardez jamais de restes pour bébés, leur système immunitaire est fragile, ils sont davantage exposés aux risques d'intoxication alimentaire.

Courrier des lecteurs

Ayant dû faire face à une situation personnelle difficile, mon entourage me conseille de me rapprocher d'un psychologue. Merci de m'indiquer si la prise en charge de séances de soutien psychologique est prévue dans mon contrat.

RÉPONSE : Tous les contrats santé Apemme comportent une garantie assistance gérée par RMA (Ressources Mutuelles Assistance) qui prévoit une prise en charge à hauteur de 10 séances par année avec un(e) psychologue du Département Accompagnement Psycho-social. Ces séances sont organisées à distance, par téléphone.

Il vous suffit de contacter le 09 69 39 74 62 en indiquant votre nom et votre numéro d'adhérent Apemme. Si l'accompagnement à distance ne s'avère pas ou peu adapté, votre interlocuteur vous orientera vers un psychologue libéral détenteur d'un numéro ADELI.

Pour nous écrire : **Apemme - Commission Magazine Apemme +
13, rue Eugène Kloster - 57800 FREYMING-MERLEBACH
E-mail : contact@apemme.fr**

Le saviez-vous ?

Quelle est la différence entre le massepain et la pâte d'amandes ?

La pâte d'amandes contient plus d'amandes et moins de sucre que le massepain. Les proportions sont de l'ordre de 50 % d'amandes et 50 % de sucre pour la pâte d'amandes et de 30 % d'amandes et de 70 % de sucre pour le massepain.

D'une consistance plus souple que la pâte d'amandes, le massepain est plus facile à modeler et à rouler. On l'utilise généralement pour la décoration des pâtisseries. La pâte d'amandes quant à elle vient garnir les fonds de tartes et entre dans la composition de gâteaux.



Roses confectionnées en massepain



Pâtisserie garnie de pâte d'amandes

Pourquoi le fond des bouteilles de vin a-t-il une forme concave ?

La forme des bouteilles de vin, avec leur fond bombé vers l'intérieur, remonte à la Rome antique. Les souffleurs de verre de l'époque ne parvenaient pas à obtenir des bouteilles à fond plat. Il était donc difficile de les faire tenir debout.

C'est ainsi qu'est née l'idée de donner une forme concave à leur fond, avec un culot plus lourd, pour les stabiliser. De nos jours, grâce à la mécanisation, fabriquer des bouteilles à fond plat ne pose plus de problème mais cette forme concave perdure, à la fois pour des raisons historiques mais aussi pour des raisons pratiques. Cette cavité s'avère bien pratique pour le stockage et la manipulation des bouteilles. De plus, au moment de servir le vin, lorsque la bouteille est inclinée, le creux du fond permet d'en retenir le dépôt. Dans le cas de vins pétillants, la forme concave du fond permet de mieux répartir la pression à l'intérieur de la bouteille.



infos

Agenda



■ Convocation à l'Assemblée Générale de l'Apemme

L'Assemblée Générale de l'Apemme se tiendra le **21 octobre à 17 heures** au **Cercle de l'Amicale du Personnel de la ville de FREYMING-MERLEBACH, square Saint-Maurice, quartier FREYMING (près de l'église Saint-Maurice).**

Prière de se munir de la carte d'adhérent, un contrôle sera effectué à l'entrée.

À noter : conformément à la réglementation en vigueur, nous vous demanderons de présenter votre pass sanitaire ou un test antigénique négatif de moins de 48 h. Le port du masque restera la norme ainsi que l'usage du gel hydroalcoolique.

Ordre du jour :

- Approbation du projet de CR de l'AG du 29/09/2019
- Approbation du projet de CR de l'AG Extraordinaire du 20/09/2019
- Rapports d'activité 2019 et 2020
- Rapports financiers 2019 et 2020
- Quitus au Conseil
- Résultats 2019 et 2020 des contrats
- Perspectives 2021/2022
- Renouvellement du Conseil d'Administration

Si la situation sanitaire en lien avec l'épidémie Covid-19 venait à se dégrader dans les semaines à venir, la tenue de l'Assemblée Générale pourrait être reportée.

Si tel était le cas, une information serait publiée dans votre journal local (Le Républicain Lorrain) et sur le site de l'Apemme, www.apemme.fr dans les jours précédant l'Assemblée Générale.

Vous pourrez également vous rapprocher des services d'Uniassur pour avoir la confirmation de la tenue de l'AG.

Numéros utiles

Police.....	17
Pompiers.....	18
Samu.....	15
Appel d'urgence européen.....	112
SOS Médecins.....	3624
Centre Antipoison (Nancy).....	03 83 85 26 26
Fil santé jeunes.....	0 800 235 236
SIDA info service.....	0 800 840 800
Drogue info service.....	0 800 231 313
Enfance maltraitée.....	0 800 054 141 ou 119
SOS viols.....	0 800 059 595
Croix rouge écoute.....	0 800 858 858
Samu Social.....	0 800 306 306 ou 115
Violence conjugale.....	3919
ALLÔ escroquerie.....	0 811 020 217
Médigarde Lorraine.....	0 820 332 020
Service d'urgence libéral (médecins généralistes) du lundi au vendredi de 20h à 8h et le week-end du samedi 12h au lundi 8h	
Caisse des dépôts/Directions des Retraites.....	01 58 50 27 09
A.N.G.D.M. Freyming-Merlebach.....	03 87 00 32 70
L'Assurance maladie des Mines.....	0 811 500 011
CICAS (Centre d'Information, Conseil et Accueil des Salariés).....	0 820 200 189
CRAV Alsace-Moselle (Caisse Régionale d'Assurance Vieillesse).....	3960

Contacts Apemme

Nos conseillers sont à votre disposition du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30. Exposez-leur vos demandes et vos attentes.

APEMME (siège social)

13, rue Eugène Kloster
57800 Freyming-Merlebach
☎ **03 87 81 16 16**
contact@apemme.fr

UNIASSUR

N° ORIAS 07 001 655

13, rue Eugène Kloster
57800 Freyming-Merlebach
☎ **03 87 29 85 60**
contact@uniassur-unigest.com

2, rue du Général de Gaulle
57500 Saint-Avold
☎ **03 87 81 18 12**

ASSISTANCE SANTÉ ☎ **09 69 39 74 62**

UNIASSURANCE

N° ORIAS 12 068 786

33, rue Eugène Kloster
57800 Freyming-Merlebach
☎ **03 87 12 08 34**
contact@uniassurance.fr

PROTECTION JURIDIQUE SANTÉ
☎ **03 83 58 45 07**

L'hospitalisation en toute sérénité avec les contrats Apemme.

Les frais occasionnés par un séjour à l'hôpital ne sont pas toujours totalement pris en charge par la Sécurité sociale. Pour faire face sereinement à une éventuelle hospitalisation, l'Apemme vous propose des formules adaptées à votre profil.

Nos prestations :

- > Prise en charge du forfait hospitalier
- > Versement d'une allocation journalière d'hospitalisation jusqu'à 42,52 € par jour



**Consacrez-vous à votre rétablissement et à votre convalescence,
oubliez le stress financier.**

Contactez-nous !

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30 :

13, rue Eugène Kloster - 57800 FREYMING-MERLEBACH - Tél. : 03 87 81 16 16 ou 03 87 29 85 60

2, rue du Général de Gaulle - 57500 SAINT-AVOLD - Tél. : 03 87 81 18 12

e-mail : contact@uniassur-unigest.com



13, rue Eugène Kloster
57800 Freyming-Merlebach
2, rue du Général de Gaulle
57500 Saint-Avold
N° ORIAS 07 001 655

UniAssur



uniassurance

Contact et accueil
33, rue Eugène Kloster
57800 Freyming-Merlebach
N° ORIAS 12 068 786

Siège social
58, rue Hirschauer
57500 Saint-Avold

www.apemme.fr