

apemme **Plus**

Gros plan sur :

**Les Jeux Olympiques,
une célébration
universelle du sport**



Focus

> Les Jeux Olympiques
2024 en Moselle



Portraits

> Les médaillés
mosellans



Votre quotidien

> Hydratation, les
bonnes habitudes
> Reprendre le sport
sans risques



Le Mot du Président

Chères adhérentes, chers adhérents,

Cet été, du 26 juillet au 11 août, la France sera le cœur du monde à l'occasion de la tenue des jeux Olympiques de Paris. L'Apemme a souhaité marquer cet événement majeur en lui consacrant une grande partie de la ligne éditoriale de ce magazine.

De l'origine historique des Jeux à l'implication de notre territoire régional dans l'édition des Jeux de 2024, vous trouverez dans ces pages des informations et anecdotes qui intéresseront tous les publics.

À une plus petite échelle, l'année 2024 marquera également le renouvellement du Conseil d'Administration de l'Apemme à l'occasion de l'Assemblée Générale du 17 octobre prochain. Cette AG se tiendra comme par le passé dans la salle Vouters à Freyming-Merlebach. Vous trouverez la convocation en page 11 de ce magazine.

Pour entamer les vacances d'été dans la sérénité, informez vos jeunes en âge d'intégrer la vie étudiante de l'importance de se pencher sur leur couverture santé avant la rentrée scolaire. L'Apemme est là pour les accompagner dans cette étape importante ; il s'agit de choisir avec discernement la couverture la mieux adaptée, en fonction de la situation de chacun. Nos contrats et tarifs sont étudiés en fonction des besoins et budgets de nos jeunes adhérents.

Je vous souhaite de belles vacances d'été et des émotions uniques à l'occasion des JO !

Avec mes meilleures considérations,

Votre Président,
Léon Valin



sommaire

Actualité Apemme P3

Dossier P4-6

• Les Jeux Olympiques :
une célébration
universelle du sport

Focus P7

Portraits P8

> Les médaillés mosellans

Votre quotidien P9

> Hydratation, les bonnes
habitudes

> Reprendre le sport sans
risques

Courrier des lecteurs P10

Le saviez-vous ? P10

Infos Apemme P11

Numéros utiles P11

UnAssur | solCaisse

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



uniassurance
33, rue Eugène Kloster
57800 Freyming-Merlebach
N° ORIAS 12 068 786

Regroupement des agences Identités Mutuelle de Moselle

Identités Mutuelle a regroupé ses deux agences situées en Moselle pour n'en former qu'une seule dont l'adresse est maintenue à Forbach. L'agence de Freyming-Merlebach a définitivement fermé ses portes le 28 mars 2024.

Pour échanger avec les conseillers habituels sur les contrats, être informés et conseillés, les adhérents Identités Mutuelle peuvent se rendre à l'agence de Forbach dont voici les coordonnées :

Identités Mutuelle

44 A, rue Nationale - 57600 FORBACH - Tél. : 0387883521
Mail : forbach@identites-mutuelle.com

Il sera toujours possible aux adhérents Identités Mutuelle de déposer leurs documents et demandes de remboursement dans les bureaux d'Uniassur à Freyming-Merlebach ou à Saint-Avold.



Tirage au sort



Organisé lors de l'AG de septembre 2023, un tirage au sort a attribué à 2 veuves la gratuité d'un contrat santé Apemme pendant un an.

Réalisé à partir d'un fichier restreint aux veuves, ce tirage au sort a désigné Mmes Lucie P. et Marie-Anne H., nées respectivement en 1932 et en 1942.

Information piratage



La cybercriminalité ne cesse de se développer et malgré les dispositifs de sécurité mis en place, les opérateurs tiers payant Viamedis et Almerys ont été victimes de piratages en février dernier.

Vos données ne sont pas concernées mais cet incident est l'occasion de vous rappeler quelques précautions d'usage à respecter dans la sphère Internet :

- Ne cliquez jamais sur un lien ou une pièce jointe à un mail si l'expéditeur n'est pas clairement identifié.
- Ne divulguez jamais vos numéros de cartes bancaires ni vos identifiants de sécurité sociale, que ce soit par mail ou par téléphone.
- Supprimez les SMS anonymes contenant des demandes de coordonnées ou d'informations bancaires.

Une évolution dans la téléphonie et l'Internet chez Uniassur

Une opération de maintenance a eu lieu au mois d'avril dernier sur les circuits téléphonique et informatique d'Uniassur pour permettre la mise en place de la technologie VoIP.

Cette modernisation permet d'augmenter la qualité des flux dans le cadre des transmissions téléphoniques et des échanges Internet.





Les Jeux Olympiques : une célébration universelle du sport

Retour sur l'histoire des Jeux Olympiques



Les recherches historiques datent les premiers Jeux Olympiques à 776 avant J.-C. Ils se sont tenus en Grèce, à Olympie. Leur origine exacte reste incertaine ; ces Jeux auraient eu

pour vocation d'instaurer une unité au sein du monde hellénique tout en honorant les dieux. Uniquement réservés aux hommes, ceux-ci s'affrontaient dans plusieurs disciplines, la course, le lancer de javelot ou de disque, le saut en longueur, des sports de combat et le pentathlon. Comme le montrent des gravures et sculptures anciennes, les sportifs concouraient nus*. Pour certaines disciplines comme la course, le sexe était parfois protégé dans un suspensoir relié à une corde enroulée autour de la taille. * À noter : le terme gymnastique vient du grec « gymnos » qui signifie nu.

Pierre de Coubertin, créateur des JO modernes

En 1892, le baron Pierre de Coubertin (*assis à gauche*), historien et pédagogue français, défenseur des bienfaits de l'exercice physique au sein de la société, émet le souhait de



rétablir les Jeux Olympiques afin de fédérer les nations autour du sport. L'idée de ces Jeux dans une version modernisée fait son chemin et c'est en 1894 que le baron de Coubertin crée le Comité International Olympique. Les premiers Jeux Olympiques modernes ont eu lieu en 1896, en Grèce. Les femmes sont alors exclues des compétitions. Elles seront admises dans certaines disciplines aux JO de Paris en 1900.

L'évolution des Jeux Olympiques modernes

- Certaines disciplines comme le tir aux pigeons ou encore la nage libre avec passages en-dessous et au-dessus de rangées de barques, ont rapidement disparu.
- La première édition des JO d'hiver a eu lieu en 1924 à Chamonix.
- Jusqu'en 1992 les JO d'hiver étaient organisés la même année que les JO d'été puis ils ont été décalés de 2 ans.
- Le 29 juin 1948, lors des JO de Londres, s'est tenue la première compétition de tir à l'arc pour les athlètes en fauteuil roulant. Elle sera à l'origine des Jeux paralympiques dont la première édition se déroulera à Rome en 1960.
- La règle de l'amateurisme établie à l'origine par Pierre de Coubertin est abandonnée par le CIO en 1981.
- Les JOJ (Jeux Olympiques de la Jeunesse) ont eu lieu pour la première fois en 2010. Ils rassemblent des athlètes âgés de 15 à 18 ans.
- De nos jours, le pays qui accueille les Jeux Olympiques peut proposer jusqu'à 5 nouvelles disciplines en plus de 28 choisies par le Comité international Olympique.



À noter : le marathon ne faisait pas partie des JO antiques. Cette épreuve a été inscrite pour la première fois aux JO de 1896 en hommage à un exploit réalisé en 490 avant J.-C par un messager grec. Celui-ci a parcouru en courant environ 40 km entre la plage de Marathon et la cité d'Athènes pour annoncer la victoire des Grecs contre les Perses lors de la bataille de Marathon.

Le marathon est passé à 42,195 km en 1908 lors des Jeux olympiques de Londres. Le roi Édouard VII exigea alors que la course lancée depuis le château de Windsor se termine au pied de la loge royale à Londres. Ce parcours a déterminé la distance toujours appliquée aujourd'hui.

gros plan sur...

Les symboles

LA FLAMME



Lors des Jeux Olympiques antiques, des feux sacrés brûlaient en continu dans les sanctuaires. En 1928 aux JO d'Amsterdam, une flamme a été allumée pour la cérémonie d'ouverture. Elle est restée allumée durant l'ensemble des jeux. Le relais de la flamme quant à lui est un rituel récent. Le premier transport de la flamme a eu lieu à l'occasion des JO de Berlin en 1936. Depuis cette époque, l'allumage et le relais de la flamme ont lieu à chaque olympiade. Allumée à Olympie, en Grèce, la flamme est transportée jusqu'à la ville d'accueil des JO.

Découvrez les étapes de la flamme olympique des JO 2024 : <https://olympics.com/fr/paris-2024/relais-de-la-flamme-olympique/etapes>

LES MÉDAILLES



C'est aux Jeux olympiques de 1904 qu'apparaissent pour la première fois les médailles d'or, d'argent et de bronze. La médaille d'or est en réalité constituée d'argent pur ; sa surface est plaquée de 6 grammes d'or. La médaille d'argent est réalisée à 100 % en argent. La médaille de bronze est fabriquée en laiton rouge, soit 95 % de cuivre et 5 % de zinc. **Les médailles 2024 laissent apparaître un insert de métal issu de la tour Eiffel.**

LES ANNEAUX

Les 5 anneaux figurant sur le drapeau olympique créé par Pierre de Coubertin en 1913 représentent les cinq continents ; les six couleurs (en incluant le blanc en arrière-plan) représentent toutes les nations. En effet, au moins l'une de ces couleurs était présente dans le drapeau de chaque pays, lors de la création du drapeau olympique.

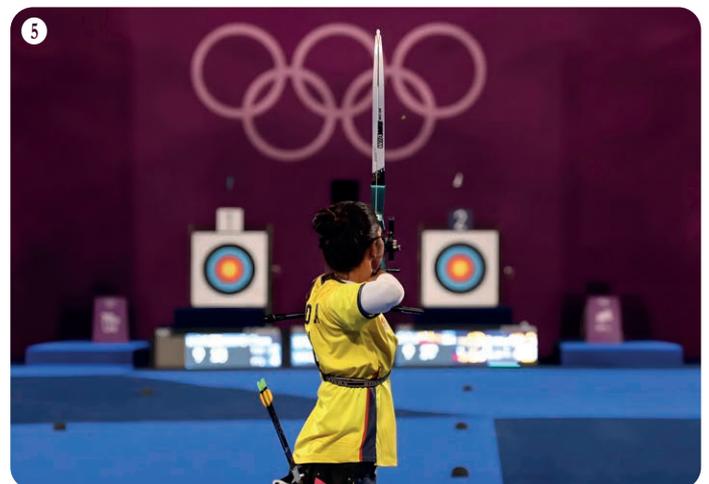


Les JO source d'innovations et de records

Depuis l'invention des JO modernes, d'importants progrès ont été réalisés tant au niveau des techniques que des matériels et équipements. En voici quelques exemples.



- Les coureurs américains ont innové sur le 100 mètres aux JO de 1896 en prenant le départ de la course les mains posées au sol **1**.
- Dick Fosbury a été le premier athlète à utiliser la technique du rouleau dorsal en saut en hauteur au JO de Mexico en 1968 **2**. Tous les athlètes de cette discipline l'ont adopté depuis.
- En escrime, aux JO de Berlin en 1936, le fleuret est électrifié pour faciliter le comptage des touches. En 1976 aux JO de Montréal, la poignée du fleuret utilisé par Brigitte Dumont (médaille d'argent par équipes) est encore reliée par un fil au système électrique. Une technologie sans fil est intégrée à partir de 2008 **3**.
- En Taekwondo aux JO de 2012, des capteurs sont installés dans le casque de protection des combattants pour mesurer l'impact des frappes de l'adversaire et compter les points **4**.
- Depuis 2016, au Tir à l'arc, un système de détection électronique permet d'identifier l'emplacement exact de la flèche sur la cible à 0,2 millimètre près **5**.



Challenges et performances

Science médicale et entraînements, techniques gestuelles, diététique, préparation psychologique et stratégique sont les sujets d'une recherche permanente de progrès appliqué au sport de haut niveau. Ces avancées ont accompagné l'émergence d'athlètes aux potentiels exceptionnels.

Parmi les records les plus notoires, ceux d'Usain Bolt semblent être imbattables.

En 2008 aux JO de Pékin son temps était de 19 secondes 30 au 200 mètres. En 2012, il entre dans la légende avec 9 secondes 63 au 100 mètres.



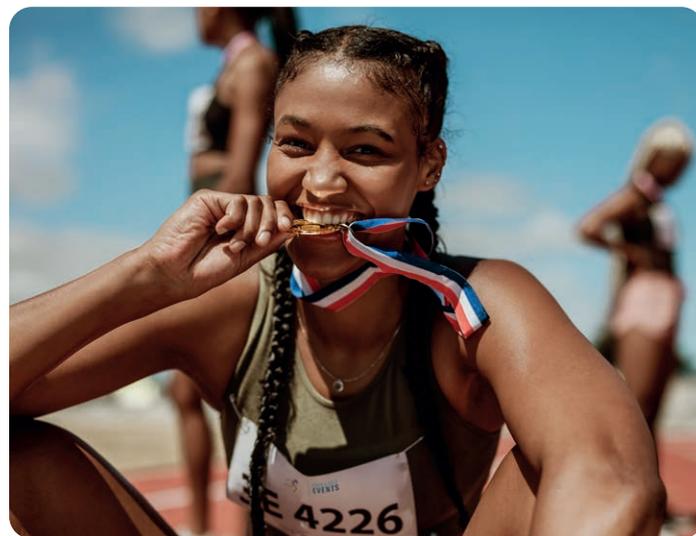
Les Jeux paralympiques illustrent avec force les performances incroyables développées par des athlètes privés d'une partie de leurs facultés physiques. Le dépassement de soi prend ici une dimension toute particulière.

- Malvoyants de naissance, les frères Baka ont établi des records similaires à des athlètes valides sur le 1500 m. Abdellatif a remporté la médaille d'or aux JO paralympiques de Rio en 2016 avec un temps de 3'48''29 **1**.
- Amputé des deux bras, le pongiste égyptien Ibrahim Hamato a fait sensation à chacune de ses participations aux JO **2**.
- Partiellement hémiplégique, le coureur cycliste Alexandre Léauté a remporté avec brio 4 médailles aux JO de 2021, dont une en Or, inscrivant au passage un nouveau record du monde dans sa catégorie **3**.



Santé et sport de haut niveau

La pratique du sport participe à notre bonne santé mais repousser sans cesse ses limites peut conduire à un déséquilibre général. Des années d'entraînements et de compétitions intenses peuvent entraîner des douleurs et blessures corporelles. La culture de l'excès, la recherche d'émotions et de nouveaux records sont parfois à l'origine de comportements destructeurs. Le dopage ou la consommation de substances addictives témoignent de fragilités psychologiques induites par une sollicitation excessive de la mécanique humaine. C'est pourquoi les sportifs de haut niveau bénéficient d'une surveillance médicale spécifique permettant un encadrement à la fois physique et psychique.



Célébré d'une manière universelle, le sport permet de rapprocher les peuples par le biais de compétitions réglementées. Les Jeux Olympiques et paralympiques sont une manière de promouvoir les valeurs humaines sans aucune forme de discrimination.

« Le but de l'olympisme est de mettre le sport au service du développement harmonieux de l'humanité en vue de promouvoir une société pacifique, soucieuse de préserver la dignité humaine ».

Citation extraite de la Charte olympique

<https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/General/FR-Olympic-Charter.pdf>

Les Jeux Olympiques 2024 en Moselle

122 collectivités en Moselle sont labellisées « Terre de Jeux ».

TERRE DE JEUX 2024



Le label Terre de Jeux 2024 est attribué aux collectivités territoriales qui ont souhaité s'engager dans l'aventure des Jeux. Au-delà d'un engagement sur les valeurs et l'ambition de Paris 2024, les entités labellisées s'engagent à mettre en place des programmes en lien avec le sport et en fonction de leurs moyens.

Les sites et équipements labellisés Centre de Préparation des Jeux en Moselle (CPJ)

18 disciplines olympiques et 10 disciplines paralympiques pourront être pratiquées dans les CPJ mosellans.

- **Amnéville** Complexe sportif : Boccia, Football, Judo olympique, Judo paralympique, Natation olympique, Natation paralympique, Trampoline
- **Basse-Ham** Gymnase Marcel Hitz : Badminton olympique
- **Communauté d'Agglomération Sarreguemines Confluences** : Lutte
- **Communauté d'Agglomération Forbach Porte de France** : Natation olympique et paralympique
- **Communauté de Communes de Cattenom et environs** Eurostand de Lorraine : Tir Olympique et Paralympique
- **Maizières-les-Metz** : Lutte, Tennis de table olympique, Tennis de table paralympique
- **Metz** : 4 Centres
> Centre 1 - Les Arènes : Gymnastique artistique et rythmique, Handball, Judo olympique, Trampoline
> Centre 2 - Plan d'eau : Aviron olympique et paralympique
> Centre 3 - bassin de la Pucelle : Canoë-Kayak slalom
> Centre 4 - Saint Symphorien : Tennis de table olympique et paralympique
- **Moulin-lès-Metz** : Tennis de table paralympique
- **Fameck / Cité des sports** : Trampoline
- **Forbach** : Athlétisme olympique, Tennis de table olympique, Tennis de table paralympique
- **Sarralbe** : Boccia / Goalball, Volleyball assis, Handball
- **Sarrebourg** Complexe sportif Pierre De Coubertin : Escrime fauteuil, Handball, Judo olympique, Volleyball assis
- **Sarreguemines** : Athlétisme, Gymnastique olympique, Trampoline
- **Thionville** : Basketball fauteuil, Boccia, Escrime, Escrime fauteuil, Gymnastique rythmique, Judo olympique, Judo paralympique, Tennis de table olympique, Tennis de table paralympique
- **Verny** - Cité des sports ACADEMOS : Boccia / Goalball, Handball, Tennis de table paralympique, Volleyball, Volleyball assis
- **Yutz** : Boxe

La Flamme Olympique sillonnera la Moselle le 27 juin 2024 !



La Flamme Olympique et son cortège débiteront leur circuit par **Meisenthal** le jeudi 27 juin. Le trajet se poursuivra vers **Sarreguemines** et **Forbach**. L'étape suivante se situera sur la route d'**Apach**, à l'endroit où les frontières de l'Allemagne, du Luxembourg et de la France se rejoignent. Le voyage continuera vers **Yutz**, **Thionville**, **Scy-Chazelles** et **Metz**.

À noter : La torche olympique 2024 a été fabriquée dans deux usines mosellanes d'Arcelor Mittal (à Florange et à Woippy).



À noter : les dernières validations des athlètes participants aux JO auront lieu le 8 juillet lors des dernières commissions de sélection du CNOSEF (le Comité national olympique et sportif français). L'intégralité de la délégation tricolore, environ 550 athlètes, sera connue quelques jours avant les Jeux.

Retrouvez la liste complète des athlètes français sélectionnés sur ce site : <https://olympics.com/fr/infos/jo-paris-2024-selection-francaise-liste-complete-athletes-francais-officiellement-selectionnes-direct>



Les athlètes mosellans médaillés aux jeux Olympiques



Jean-Philippe Rohr

Né en 1961 à Metz, footballeur international milieu de terrain.

Médaille d'or aux JO 1984 de Los Angeles avec l'équipe de France.



Jean-Luc Thiébaud

Né en 1960 à Metz, handballeur (au poste de gardien de but).

Médaille de bronze aux JO 1992 de Barcelone avec l'équipe de France.



Frédéric Weis

Né en 1977 à Thionville, joueur de basket-ball.

Médaille d'argent aux JO 2000 de Sydney avec l'équipe de France.



Gaël Touya

Né en 1973 à Metz, escrimeur.

Médaille d'or par équipe aux JO 2004 d'Athènes avec l'équipe de France.



Xavier Rohart à droite sur la photo

Né en 1968 à Thionville, marin de voile olympique.

Médaille de bronze aux JO 2004 d'Athènes avec son coéquipier Pascal Rambeau.



Yannick Szczepaniak

Né en 1980 à Sarreguemines, lutteur.

Médaille de bronze aux JO 2008 de Pékin.

(À noter : la médaille a été officialisée en 2016 après la disqualification de son adversaire pour dopage).



Jonathan Lobert

Né en 1985 à Metz, marin de voile olympique.

Médaille de bronze aux JO 2012 de Londres.



Vincent Gérard

Né en 1986 à Woippy, handballeur (au poste de gardien de but).

Médaille d'argent aux JO 2016 de Rio et **couronné d'or aux JO 2020** de Tokyo avec l'équipe de France.

(À noter : les Jeux 2020 se sont déroulés en 2021 en raison de la crise Covid).



Mosellan depuis 1981, le coureur cycliste Jean-Louis Harel a marqué les esprits.

Originaire de Seine-Maritime la famille de Jean-Louis Harel s'implante en Moselle en 1981. Jean-Louis s'entraîne au sein du vélo club de Falck et intègre l'équipe de France en 1989 avec laquelle il accédera à des sélections prestigieuses. Il remporte la médaille de bronze au contre-la-montre par équipe aux JO de Barcelone en 1992.

votre quotidien

votre quotidien

Hydratation, les bonnes habitudes



En plus d'hydrater tous les tissus de l'organisme, l'eau est indispensable au transport des minéraux, vitamines et nutriments. Elle joue un rôle important également dans l'élimination des toxines.

Pour une hydratation efficace, il faut boire par petites quantités tout au long de la journée. En absorbant une quantité trop importante à la fois, l'eau ingérée sera évacuée sans passer par les cellules et ne servira ni à hydrater l'organisme, ni à éliminer ses déchets. Pour savoir si l'on boit suffisamment, il suffit d'observer la couleur de ses urines. Une couleur foncée est un signal d'alerte de votre corps.

S'HYDRATER AU QUOTIDIEN

L'hydratation du corps est apportée par la boisson et par l'alimentation. Les aliments, surtout les fruits et légumes, contiennent de l'eau (de 80 % à 90 % dans les fruits et légumes frais). Il faut compléter cet apport par la boisson, soit environ 1,5 litre par jour. **Oubliez l'alcool fort et le vin qui entraînent des pertes d'eau !**

Parmi toutes les boissons non alcoolisées à notre disposition, l'eau en bouteille ou du robinet constitue la meilleure source d'hydratation.

En cas de canicule ou en prévision d'efforts intenses, il faut anticiper et boire davantage pour augmenter les réserves en eau du corps.

Lorsque la sensation de soif apparaît, la déshydratation a déjà commencé

En cas de signes de déshydratation sévère, il est important de consulter un médecin rapidement :

- Une perte de poids de plus de 5 %
- Une fatigue inhabituelle
- Une baisse de la tension artérielle
- Un ralentissement du rythme cardiaque
- Une sécheresse de la peau, des lèvres et de la langue
- Des émissions d'urines très foncées
- Des douleurs ou des crampes musculaires
- Des maux de tête avec une sensation de confusion ou de désorientation

Sources :

<https://www.doctissimo.fr/html/nutrition/dossiers/boisson-light/articles/10497-hydratation.htm>

<https://www.elsan.care/fr/nos-actualites/deshydratation-symptomes-causes-et-prevention>

Reprendre le sport sans risques

Vous souhaitez reprendre une activité sportive après une longue pause ? Quelques précautions s'imposent pour éviter tout accident.

Il peut être utile de consulter son médecin pour passer des examens médicaux de base (bilan sanguin, électrocardiogramme, test d'effort...) et vous assurer qu'aucune contre-indication n'est déclarée. Une fois le feu vert donné, reprenez le sport par paliers, en commençant par des séances de 20 minutes quotidiennes pour réveiller votre corps en douceur.

Les effets sur le mental seront quasiment immédiats après la reprise du sport. Dès les premiers efforts, la sécrétion d'endorphines procurera une sensation de plaisir et de bien-être pendant et après vos exercices.

SOYEZ À L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS

Choisissez vos exercices physiques en fonction de vos goûts et de vos aptitudes pour préserver votre motivation et le plaisir de la pratique.

La natation protège les articulations, le yoga permet de se concentrer, la danse assouplit et rend joyeux, le vélo sculpte les jambes, la randonnée oxygène, la course permet de travailler le cardio... L'idéal étant de varier les exercices et de trouver son propre équilibre.

L'hygiène de vie est essentielle pour permettre au corps de gagner en tonicité et en endurance. Il faut s'hydrater correctement, avoir un rythme de sommeil adapté et une alimentation équilibrée. Vos assiettes quotidiennes doivent contenir des protéines, des fruits et légumes cuits ou crus et des féculents.

Astuce : prévoyez 2 ou 3 séances de 30 minutes par semaine plutôt qu'une grosse séance d'1h30 une fois par semaine. Cela vous permettra une meilleure reprise en évitant les blessures et vous pourrez plus facilement déplacer ces « séances courtes » en cas d'un empêchement de dernière minute.





Courrier des lecteurs

QUESTION de M. Roland H. du Val D'ojol : je suis passé aux urgences pour ma fille et on me demande de régler un forfait, pouvez-vous me dire pourquoi et si la mutuelle rembourse? (ma fille est au régime général)

RÉPONSE: depuis le 1^{er} janvier 2022, chaque personne qui se rend aux urgences sans être hospitalisée doit régler un « forfait patient urgences (FPU) » d'un montant de 19,61 €. Les patients sont informés du coût de leur passage dès leur sortie des urgences alors qu'auparavant, ils étaient susceptibles d'attendre quelques semaines voire quelques mois avant de recevoir leur facture. Le FPU est à régler dès réception de la facture. Si l'établissement de santé le permet et le propose, il est aussi possible de régler cette somme directement lors du passage aux urgences. La mutuelle (ou la complémentaire santé ou le régime local d'Alsace-Moselle (RLAM) ou le régime Minier pour ses bénéficiaires) remboursera intégralement ce forfait.

Certaines personnes bénéficient de l'exonération du FPU ; les cas concernés sont mentionnés sur le site ameli.fr

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

Le saviez-vous ?



Combien y a-t-il de muscles dans le corps humain ?

On compte 639 muscles dans le corps humain.

Le muscle le plus volumineux est le grand fessier. Le plus petit est le muscle stapédien également appelé muscle de l'étrier, situé dans le conduit auditif.



D'où vient le terme motel ?

Le terme américain « Motel » est une contraction entre « motor car » (automobile) et hôtel.

Situés sur les axes routiers aux États-Unis, les motels sont des structures d'hébergement abordables offrant un confort simple et fonctionnel.



Qu'est-ce que le cadenas TSA ?

Tous les passagers se rendant aux USA ou en transit dans le pays doivent disposer de bagages pouvant être ouverts par les autorités. C'est ce que permet le cadenas TSA, nommé d'après l'organisme TSA, la *Transportation Security Administration*. Le cadenas TSA simplifie le travail des douaniers américains qui peuvent ainsi contrôler l'intérieur des valises sans en abîmer les serrures.



Recette de saison

Salade grecque de lentilles Pour 4 portions

400 grammes de lentilles brunes en conserve, rincées et égouttées, 1 concombre, 1 poivron rouge, 2 tomates, 1 oignon rouge émincé, 70 g de fromage feta coupé en morceaux, 8 à 10 olives noires tranchées, 1 cuillère à soupe de persil frais, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 4 cuillères à soupe de vinaigre, 1 gousse d'ail émincée, 1 cuillère à café d'origan séché, sel et poivre du moulin. Quelques olives entières pour la décoration.

Placez les lentilles, les légumes débités en petits cubes, l'oignon émincé, la feta, les olives et le persil dans un bol à salade. Dans un contenant à vinaigrette, versez l'huile d'olive et le vinaigre, ajouter l'ail, l'origan ainsi que le sel et le poivre. Bien secouer l'ensemble. Versez la vinaigrette et mélangez le tout. Rectifiez l'assaisonnement au besoin. Parsemez de persil frais et ajoutez les olives entières pour la décoration.

infos



Agenda

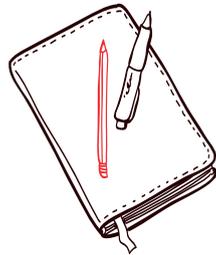
■ Convocation à l'Assemblée Générale de l'Apemme

L'Assemblée Générale de l'Apemme se tiendra le **jeudi 17 octobre 2024 à 17 heures** dans **la salle Vouters à Freyming-Merlebach**.

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

Ordre du jour :

- Approbation du CR de l'AG du 21/09/2023
- Rapport d'activité 2023
- Rapport financier 2023
- Quitus au Conseil
- Résultats 2023 des contrats
- Perspectives 2024/2025
- Renouvellement du CA



Appel à candidature

En vue du renouvellement du Conseil d'Administration de l'Apemme, nous invitons les personnes intéressées à postuler par courrier avant le 14 juillet 2024. Une expérience dans le domaine du monde associatif ainsi que des connaissances dans le secteur des assurances et complémentaires santé sont souhaitées.

Merci d'adresser votre courrier de candidature et votre lettre de motivation à cette adresse :

Apemme, à l'attention de Monsieur le Président,
13 rue Eugène Kloster - 57800 Freyming-Merlebach

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	
Pharmacie de garde	3237 ou www.3237.fr
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.com

2, rue du Général de Gaulle
57500 Saint-Avold

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**

Contrat Santé Spécial Étudiants

*Optimisez vos frais de rentrée en choisissant
une couverture santé adaptée !*

Vos besoins en matière de couverture santé sont très différents de ceux de vos aînés. L'Apemme vous propose des conditions avantageuses en accord avec votre mode de vie et votre profil santé.



CONTACTEZ-NOUS DÈS AUJOURD'HUI POUR UNE ÉTUDE PERSONNALISÉE.

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30 :
13, rue Eugène Kloster - 57800 FREYMING-MERLEBACH
2, rue du Général de Gaulle - 57500 SAINT-AVOLD

Tél. : 03 87 29 85 60 - e-mail : contact@uniassur.com



www.apemme.fr