

## Edito

Ce numéro 10 de Modes d'Emploi est le premier de l'année mais aussi le premier depuis le nouveau départ pris par 3 e. Le simple départ, dans l'espace, du Château des Charmettes pour les locaux de l'Arche-Guédon, s'est accompagné d'un nouveau départ, d'un nouveau démarrage, en conservant évidemment ce qui fait la force de l'association : ses fondamentaux et son expérience de près de sept ans.

Peu de temps après l'installation dans les nouveaux locaux a eu lieu, le 9 février, une Assemblée Générale (avec une très forte participation); à la suite de laquelle un nouveau bureau s'est constitué. Il est de forme « restreinte » dans le nombre de ses membres afin de privilégier la qualité de leurs engagements et ainsi ne pas reproduire le phénomène inverse, que nous avons connu. 3 e fonctionne prioritairement avec les qualités humaines de ses membres.

Je viens de parler de « nouveau démarrage ». Depuis le déménagement de 3 e à l'Arche-Guédon, l'association a la chance d'avoir un public d'adhérents globalement différent et bien plus impliqué dans la vie de l'association.

Ceci se reflète bien sûr dans « Modes d'emploi », dont la principale nouveauté (hormis un petit relookage) est une participation au journal que 3 e n'a pas connu depuis très longtemps.

Après une trop longue période d'inactivité, suivie d'un début de résurrection en septembre de l'année dernière, Modes d'Emploi reprend enfin le rythme qu'il avait au départ, en 1999. Il s'agit de l'expression

écrite de la vie de 3 e, le journal des membres de l'association, celui que nous voulons lire et que nous créons nous-mêmes. Un bel exemple d'engagement et de démarche autonome !

Un grand merci donc pour leurs articles à (par ordre alphabétique) : Fatima, Francine, Marie-Christine, Michelle, et Paulette. La place dans les quelques colonnes que la nécessité technique nous impose s'est révélée presque trop étroite : ceci n'était jamais arrivé !

Modes d'Emploi, expression libre de 3 e, a de beaux jours devant lui. Continuons sur cette voie ; écrivons nos ressentis, nos expériences, les informations que nous voulons partager.

Cette belle aventure humaine est possible parce que l'équipe municipale de Torcy l'a voulue, en donnant tous les moyens pour sa réussite.

Pour nous ces choix sont le signe d'une volonté de mettre les personnes au cœur de la vie de la Cité et d'être dans la confiance en leurs capacités en lieu et place d'un assistant.

Pour célébrer cette réalisation collective, une inauguration est organisée le 22 mars à partir de 18 h 30. Je sais que cet événement vous tient tous à cœur et que vous viendrez nombreux.

A bientôt, pour le prochain numéro, prévu pour le début de l'été. A vos articles !

Serge Cordoin,  
Rédacteur en chef

### Le bureau 2005

Présidente :  
Betty Gineys

Trésorière :  
Lydia Franzoia

Secrétaire :  
Michelle Méry

Secrétaire-adjoint :  
Serge Delaporte

### Une médaillée à 3 e...

...Celle du professionnalisme, du dévouement, de la disponibilité... Vous avez tous deviné, il s'agit de Nicole, toujours à l'écoute et au service des adhérents de 3 e.

Depuis la création de 3 e, tu as toujours été là pour l'association, avec ta disponibilité, ta gentillesse et ton énergie. Le mois prochain va commencer ta retraite mille fois méritée.

Ta présence, tant au service emploi qu'à 3 e, va nous manquer. Crois bien que nous resterons pour longtemps liés par le cœur et l'amitié, symboles de l'engagement associatif.

Nicole, merci et à très bientôt pour le pot de l'amitié. A la tienne!

## Sommaire

<b>Témoignage</b>	<b>2</b>
« Je suis plus forte et plus confiante ».	
<b>Humeur</b>	<b>2</b>
C'est moi Paulette!	
<b>Actualité</b>	<b>2</b>
Aimée-Clarisse ouvre son étal sur les marchés.	
<b>Découverte</b>	<b>3</b>
Voyage dans un monde d'engagement social.	
<b>Témoignage</b>	<b>3</b>
Une femme qui vaut un homme.	
<b>Actualité</b>	<b>3</b>
Déménagement de 3 e : « laissons un peu ce romantisme désuet ».	
<b>Vos droits</b>	<b>4</b>
Préparer son dossier de retraite.	

Journal édité par  
les adhérents de  
l'association  
3 e

16, Passage de la Mogotte  
77200 Torcy

Tél. : 01 64 62 22 49  
Fax : 01 64 62 04 24

www.3e-torcy.org

Comité de rédaction :  
Michelle Méry, Serge Cordoin  
Rédacteur en chef/PAO :  
Serge Cordoin

## Témoignage

« Je suis plus forte et plus confiante ».

Quand je suis arrivée la première fois à 3 e, j'avais le cœur gros. En effet, tout allait mal pour moi. Je venais en France avec pour simples bagages ma licence en littérature, quelques passions et beaucoup de rêves.

Je savais, dès le début, qu'il me faudrait fournir des efforts pour affronter ma nouvelle vie. Je me suis donc mise, tout de suite, à la recherche d'un travail. Je croyais que mon niveau était un atout pour me faciliter cette démarche. Mais hélas ! Dans un pays comme la France, on n'a pas vraiment besoin de ce genre de diplôme. Il est vrai que ce n'est la faute de personne, et que c'est ainsi ; mais un sentiment de frustration et d'injustice m'envahit : j'ai vu soudain que mes longues années d'étude et de recherche (dans l'histoire, la pensée et la littérature françaises) basculent dans le néant sans aucune reconnaissance.

plus important pour une émigrée aussi déprimée et déroutée que moi : le sourire, le respect, la considération et de l'encouragement ! J'y ai trouvé surtout des gens formidables qui veulent construire et se construire à travers la communication et la solidarité. Des personnes qui n'hésitent pas à donner de leurs temps, de leurs énergies et de leurs expériences afin d'aider et de reconforter les chercheurs d'emploi et les remplir ainsi du courage et de l'espoir.

J'ai envie, aujourd'hui, de leur dire simplement « chapeau » ! Grâce à vous, 3 e vivra longtemps ! Grâce à vous je suis plus forte et plus confiante et les réponses négatives à mes candidatures ne me dépriment plus. Et puis, je sais qu'avec 3 e « ça va venir » !

Fatima

## Les petites perles

Par Michelle

Des phrases particulièrement croustillantes relevées dans la presse ou en classe!

*La conférence sur la constipation sera suivie d'un pot amical.*

(Ouest France)

*En raison de la chaleur, les musiciens ne porteront que la casquette de l'uniforme.*

(Ouest France)

*Les enfants naissaient souvent en bas âge.*

*Quand vous doublez un cycliste, laissez-lui toujours la place de tomber.*

(Le Républicain Lorrain)

*Tombola de la Société Bayonnaise des Amis des Oiseaux : le numéro 5963 gagne un fusil de chasse.*

*Les kinés se sont massés contre les grilles de la Préfecture.*

## Humeur

C'est moi Paulette!

Bonjour à tous, moi c'est Paulette !

Je suis à l'association 3 e et je m'y sens bien.

Il est vrai que j'ai mon franc parler et que je ne m'embarasse ni de manières ni de considérations pour dire ce que je pense, même si après réflexion je vois que je me suis laissée aller et trouvée un peu (beaucoup) à côté de la plaque.

Que dire pour ma défense : que je suis faite ainsi et qu'il commence à se faire tard pour que je me transforme en mamie BCBG, buvant une tasse de thé en levant le petit doigt.

Je n'ai pas évolué dans ces milieux, d'où sortaient les petites filles modèles de Madame la Comtesse de Ségur. Je suis plutôt du côté Michel Audiard, San Antonio ou, pour être d'actualité, Bigard. Enfin, chacun sa spécialité !

Mais à 3 e je suis bien parce que nous formons une belle bande de copains sympas, toujours prêts à s'aider les uns les autres, à se remonter le moral et à vous booster quand le moral est dans les chaussettes, car les soucis sont trop lourds à porter dans cette vie où il faut faire face coûte que coûte.

J'ai parfois, trop souvent, de mauvaises réactions, mais je suis taillée dans la masse pour le bon comme pour le mauvais et la vie n'a pas toujours été clémente envers moi. Ceci explique peut-être cela - je ne cherche pas d'excuses. Je suis ainsi depuis si longtemps que cela est inguérissable. Mais je n'ai pas une once de méchanceté, de jalousie ou de rancœur et je les aime bien, tous ceux de 3 e : des responsables aux adhérents, ils sont tous formidables.

Paulette

## Actualité

Aimée-Clarisse ouvre son étal sur les marchés.

Ce mois-ci, Mars 2005, Aimée Clarisse, une de nos adhérentes, ouvre son étal sur les marchés de Torcy et Noisiel.

Elle est heureuse d'avoir pu mener à bien ce projet, avec l'aide de l'Association 3 e qui lui a permis de rencontrer les personnes responsables des créations de commerces de proximité. Elle profite de ce petit écrit dans le journal de 3 e, pour remercier tous ceux qui ont participé, de près ou de loin à cette réussite.

Elle vous accueillera avec sa gentillesse coutumière et vous donnera ses meilleures recettes pour profiter au maximum de tous ces produits venus de loin, que nous connaissons peut-être un peu ou pas du tout.

Elle vous attend au milieu de ses fruits et légumes exotiques et de ses poissons fumés connus ou venus d'ailleurs.

Souhaitons-lui bonne chance, à elle et à son petit commerce qui porte un nom qui sent bon le dépaysement, « Afric Délices ».

Souhaitons-lui aussi beaucoup de courage car faire les marchés n'est pas toujours facile et loin de tout repos, mais la volonté et le désir de s'en sortir font souvent des merveilles ! Tous les vœux et tous les compliments de tous les adhérents de 3 e.

Francine

## Les bons mots

Par Serge D.

Des citations variées.

*Il n'y a pas d'amour, il n'y a que des preuves d'amour.*  
(Antoine de Saint-Exupéry)

*Devant mule chargée d'or, tout château ouvre ses portes.*  
(proverbe slave)

*La France est un pays extrêmement fertile : on y plante des fonctionnaires et il y pousse des impôts.*

*Le droit d'aller vers un métier qui nous permet d'évoluer et de s'épanouir*

Le pire de tout, c'est quand une conseillère, qui m'accompagnait dans ma recherche de travail, m'a conseillé de ne pas mentionner mon niveau d'études sur mon CV et de chercher côté ménage ou manutention.

Certes, je ne crois pas aux sous-métiers. Par ailleurs j'estime qu'en faisant des études on a le droit d'aller vers un métier qui nous permet d'évoluer et de s'épanouir.

Difficilement, j'ai essayé de tenir le coup. Puis arrive un moment où je me suis dit qu'il faut arrêter de m'apitoyer sur mon sort et chercher d'autres voies possibles.

Ainsi j'ai continué à frapper à toutes les portes jusqu'à ce que j'arrive à celle de 3 e. Ouf ! Enfin un peu de chaleur ! Il est vrai qu'à 3 e on ne m'a pas donné de travail ! Mais on m'a donné ce qui est encore

## Découverte

### Voyage dans un monde d'engagement social.

Bien malin qui peut dresser le portrait-robot du bénévole. Notons cependant quelques grandes lignes qui caractérisent cet acteur sociétal. Pour être efficace, il doit s'épanouir dans ce qu'il fait et être décidé à donner de son temps, à s'investir dans une passion connue ou à découvrir.

Quelles sont ses motivations ? A l'esprit collectif, s'ajoute le souhait d'être utile au besoin de lien social accru, base de l'insertion, emploi, logement, précarité regroupés sous l'appellation de « l'aide à la personne ».

Le bénévolat exige de plus en plus de compétence et de rigueur, une nécessité obligatoire à mesure que le rôle social des associations s'affirme.

*Partager c'est aussi s'enrichir soi-même.*

La difficulté actuelle n'est pas tant le nombre de bénévoles que l'adéquation entre l'offre et la demande de service, la bonne volonté ne suffit plus, la « fonction » a évolué, le presque professionnalisme s'impose, d'ailleurs les bénévoles sont de mieux en mieux reconnus lorsqu'ils s'impliquent totalement dans le projet associatif. Le bénévole devient acteur : il écoute, il partage, il cherche des solutions, il aide sans tomber dans l'assistanat, il est reconnu comme un élément essentiel de la cohésion sociale.

Partager c'est aussi s'enrichir soi-même, le bénévole s'enrichit de la connaissance de l'Autre quelque soit les difficultés, parfois gravissimes telles que précarité profonde, alcoolisme, violence, dépression, détresse....

En regard de toutes ces exigences, les associations recherchent de plus en plus des forces vives dans le domaine de la gestion, la communication mais aussi et surtout des ressources humaines et d'animation ; l'énergie est un atout

supplémentaire pour redonner confiance aux plus démunis et ne pas se décourager soi-même.

Si ce n'est pas un métier, le bénévolat est une belle occupation : don et partage en sont l'écrin.

Michelle

## Les petites perles

Par Michelle

*Des phrases particulièrement croustillantes relevées dans la presse ou en classe!*

*Il abusait de la puissance de son sexe pour frapper son ex-épouse.*

*Détail navrant, cette personne avait déjà été victime l'an dernier d'un accident mortel.*

*Le syndicat des inséminateurs fait appel à la vigueur de ses membres.*

*Les mauvais élèves étaient souvent décapités.*

*A Montaigu, la fête du 1<sup>er</sup> Mai aura lieu le 1<sup>er</sup> Mai.*  
(Le Rouge Choletais)

*Journée du sang : s'inscrire à la boucherie.*  
(Presse Océan)

*Les empereurs organisaient des combats de radiateurs.*

*Visiblement, la victime a été étranglée à coups de coupeau.*  
(Le Journal du Dimanche)

*L'individu n'était pas à prendre avec du pain sec.*

*Ses dernières paroles furent un silence farouche.*

*Il remue la queue en cadence comme un soldat à la parade.*

## Témoignage

### Une femme qui vaut un homme.

Voici quelques mois que je suis adhérente à 3 e. J'ai beaucoup évolué, repris confiance en moi. Dans l'association il y a beaucoup d'aides matérielles, morales, et d'ententes avec les membres et adhérents. J'ai reçu plein de conseils, jusqu'au métier de chauffeur-livreur qui est mon rêve et que j'ai exercé deux ans. Bien du monde me descendait au rang de manutentionnaire : oui, car du haut de mes 1 m 50 et 50 kg, on ne me connaît pas en tant que déménageuse. Conduire un Master Renault pourtant ça me plaît et ça ne me fait pas peur de soulever des charges. Je pense qu'avant de juger la femme il faut apprendre à la connaître et lui donner sa chance de démontrer qu'il n'y a pas que des hommes dans ce métier.

Prenez-moi huit jours et vous verrez que mon statut de femme vaut un homme au travail.

Vous lecteurs de Modes d'emploi de 3 e, si vous n'êtes pas adhérents, si vous avez besoin d'aides, de chaleur, de familiarité, venez nous rejoindre à l'association et travaillons ensemble sur nos projets qui nous tiennent tant à cœur.

Pour 3 e, « aucun problème, que des solutions ».

Marie-Christine

## Les bons mots

Par Serge D.

Des citations variées.

*J'aimerais dire un mot sur la contraception orale. J'ai moi-même été témoin d'un bon exemple de ce type de contraception. J'ai demandé à une fille si elle voulait coucher avec moi et elle m'a répondu que non.*  
(Woody Allen)

*Il n'y a pas de différence entre un vaurien et un homme qui ne tient pas sa parole.* (proverbe indien)

## Actualité

### Déménagement de 3 e : « laissons un peu ce romantisme désuet ».

Les chômeurs « châtelains » ont quitté leur château des Charmettes (ils n'en occupaient d'ailleurs que le sous-sol) ; ils ont fait leurs cartons, rangé leurs ordinateurs et quitté ce site, qui bien qu'exigu était bien agréable, avec son parc ensoleillé l'été, un bel environnement.

Installation dans les nouveaux locaux, spacieux, clairs, bien rénovés grâce à l'enveloppe de 30000 euros de notre Mairie de Torcy. Enfin de la place pour faire les réunions sans se retrouver serrés comme des sardines en boîte. Bien sûr, les abords des locaux manquent quelque peu de verdure ; plus de bancs accueillants pour attendre l'ouverture des locaux, plus le plaisir des yeux de voir cette belle ancienne construction qu'est le château des Charmettes. Enfin, nous avons trouvé le fonctionnel et perdu un peu de « qualité de vie ». Soyons des adultes « responsables » et laissons un peu ce « romantisme désuet » pour ne voir que les points positifs : espace, lieu d'accueil plus convivial, installations fonctionnelles pour les divers ateliers.

En résumé, ce déménagement est une action positive et une reconnaissance de notre association dans l'accueil, le suivi et l'aide pour les chercheurs d'emploi.

Francine



Les nouveaux locaux, lieu apprécié de tous.

## Vos droits

### Préparer son dossier de retraite : le parcours du combattant ou presque.

Il faut, c'est certain, commencer à préparer les éléments et les démarches dès environ 56 ans.

Préparer sa reconstitution de carrière et bien vérifier à quel âge on a effectivement commencé à travailler puisque c'est ce critère qui permet d'obtenir ou non sa retraite à « taux plein » avant l'âge fatidique de 60 ans.

Il m'a été demandé ce que je faisais en 1960 : j'étais encore à l'école, alors pour le mois d'août 1960, objet de la demande, je me trouvais en vacances scolaires.

Ensuite, il a fallu justifier de mon activité pour encore un malheureux mois d'août qui se trouvait coincé entre une fin de contrat dans une société qui partait dans le sud de la France à la fin juillet et le début dans une autre entreprise où je commençais le 1<sup>er</sup> septembre en contrat à durée indéterminée. Aurait-il fallu ne pas prendre de congés pendant cette période ?

Alors, surtout, repartez depuis le début de votre vie professionnelle ; faites de petits dossiers par entreprise avec, si possible, les copies des : bulletins de salaires, lettres d'engagement, certificats de travail, soldes de tout comptes.

N'hésitez pas à faire ces dossiers en double ou triple exemplaire, il en faudra au moins :  
1 pour la CNAV, Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse,  
1 pour les caisses complémentaires, REUNICA,  
1 pour votre dernière caisse de cadres, le cas échéant.

D'ailleurs, après tout cela, ces différentes caisses vous feront alors parvenir des dossiers de reconstitution de carrière où il y aura encore des « blancs » à combler (maladie, maternité, périodes de chômage) que vous devrez justifier.

Quand tout cela sera en ordre et que la CNAV vous aura signifié votre date effective de mise à la retraite, il faudra continuer à rappeler régulièrement les autres organismes pour obtenir la certitude que les sommes qu'ils auront à vous verser au titre de la retraite partiront bien à la date indiquée par la CNAV. C'est une institution qui donne le « top » aux autres organismes pour vous régler à bonne date, sachant que la CNAV règle ses retraites à « terme échu » - vers le 10 du mois.

Exemple : retraite au 1<sup>er</sup> mars, règlement CNAV pour le mois de mars, vers le 10 avril.

Les complémentaires règlent par trimestre, dès le début du trimestre considéré.

Exemple : retraite au 1<sup>er</sup> mars : règlement de 1 mois vers le 10 mars et règlement du 2<sup>eme</sup> trimestre avril/mai/juin, vers le 10 avril.

Petit point positif à reconnaître, en dépit de tous ces tracasseries administratives, les personnes chargées des dossiers retraite, dans les différents organismes, sont aimables, compréhensives et généralement « efficaces » à part leurs nombreuses « pannes ou erreurs » informatiques qui bloquent parfois le bon cheminement dans ce parcours quelque peu laborieux.

Prenez votre mal en patience, mais n'attendez pas la dernière minute pour vous mettre à ce vrai travail.

Francine

@

[www.cnav.fr](http://www.cnav.fr)  
[www.reunica.fr](http://www.reunica.fr)

## Bon appétit!

Recettes lues et essayées par Sylvie, Cécile et Nicole.

### SOUPE DE COURGETTES

5 courgettes moyennes  
5 belles pommes de terre  
5 Vache-qui-rit  
Sel, poivre  
Couper les extrémités des courgettes en laissant la peau.  
Mettre les courgettes, les pommes de terre, les Vache-qui-rit, du sel et un peu de poivre.  
Cuisson : environ 20-30 mn  
Mixer, c'est prêt et bon appétit !

### GÂTEAU AUX BETTERAVES

2 betteraves crues (300 g environ)  
200 g de farine  
250 g de beurre ramolli  
150 g d'abricots secs (ou de raisins)  
80 g de noix  
200 g de vergeoise  
3 gros œufs le zeste râpé d'un citron  
Préchauffez le four à 170°C (th 5-6).  
Faites gonfler les abricots dans un peu d'eau chaude.  
Battez au fouet électrique le beurre et le sucre. Ajoutez le zeste râpé, les œufs un à un sans cesser de fouetter.  
Pelez et râpez les betteraves. Incorporez les abricots, les noix au mélange, les betteraves, la farine et versez dans un moule rond de 20 cm de diamètre.  
Laissez cuire une heure. Démoulez tiède et dégustez froid. Saupoudrez de sucre glace.  
Conseils : Mettez des gants avant de peler et râper les betteraves. Remplacez les betteraves par des carottes ou des courgettes. Conservez le gâteau 3 semaines au frais ou congelez-les.

## VOS RENDEZ-VOUS HEBDOMADAIRES

### Lundi matin

Initiation à l'outil informatique - avec Cyril  
(sur rendez-vous)

### Lundi après-midi

Atelier Anglais - avec Francine

### Mardi matin

CV et lettre de motivation - avec Pierre  
(sur rendez-vous)

### Mardi après-midi

Réunion collective - animée par Françoise

### Mercredi matin

Initiation à l'outil informatique - avec Cyril  
(sur rendez-vous)

### Jeudi matin

Initiation à l'outil informatique - avec Cyril  
(sur rendez-vous)

### Vendredi matin

Atelier prospection - avec Didier et Michelle  
Initiation à l'outil informatique - avec Cyril  
(sur rendez-vous)