



# Ensemble & solidaires

Union nationale des retraités et personnes âgées

DOSSIER

## Manger sain pour lutter contre l'obésité

p. 11



EN ACTION  
**Mobilisé-e-s  
pour nos retraites**

p. 7

PRATIQUE  
**Se protéger  
des usurpations**

p. 30

Une journée 100 % Océan

# Vent d'Opale & Nausicaá

## Matin

### Prenez le large avec le Vent d'Opale !

À bord de ce **bateau touristique** de 245 places, vivez une parenthèse en mer au plus près du littoral **bouloonnais**. Embarquez pour une escapade conviviale et accessible à tous, rythmée par les vagues, la lumière et les paysages emblématiques de la Côte d'Opale.



Deux formules s'offrent à vous :

- **La découverte du port (1 h)**, pour explorer la rade et comprendre l'activité du premier port de pêche de France
- **La sortie Côte d'Opale (1 h 30)**, pour longer le littoral et admirer la richesse d'un territoire unique entre terre et mer

Un médiateur scientifique de Nausicaá vous accompagne pour partager l'histoire, la vie marine et les secrets de ce patrimoine exceptionnel. Le Vent d'Opale : une expérience simple, authentique et dépaysante pour respirer, apprendre et s'émerveiller.

## Après-midi

### Visite de Nausicaá

Reconnu par l'UNESCO, **Nausicaá** est l'un des plus grands sites européens dédié à la découverte et à la sensibilisation pour la protection de l'univers marin. Embarquez pour une demi-journée au cœur de la planète Mer à travers 3 parcours immersifs et ludiques :



- « **Dans l'œil du Climat** » et sa salle immersive de 430 m<sup>2</sup>
- « **Voyage en Haute Mer** » et l'immersion spectaculaire face à la grande baie de 5 m sur 20 m
- « **Des Rivages et des Hommes** » et découvrez la nouveauté "Échappée Tropicale"

*En option : La visite guidée d'1h30*

Elle vous permet de voir l'essentiel de Nausicaá après votre déjeuner dans l'un de nos espaces de restauration.

à partir de 46,80€

Cette journée comprend :

- L'escapade sur le Vent d'Opale
- L'entrée à Nausicaá

**+ Le déjeuner au Calypso de Nausicaá !**

Code partenaire : **NausicaaE&S26**



# Les retraité-e-s, piliers du pays



© DR

L'instabilité politique que connaît notre pays n'est pas sans conséquence pour les retraité-e-s. À chaque hésitation du gouvernement, ce sont nos pensions, notre pouvoir d'achat et notre accès aux soins qui se retrouvent menacés. Beaucoup d'entre vous nous font part de leur inquiétude face à la hausse du coût de la vie, à l'augmentation des prix de l'énergie, aux franchises

médicales qui pèsent de plus en plus lourd et aux délais de soins qui ne cessent de s'allonger.

Les seniors ne réclament pas des privilèges: ils demandent simplement que leurs droits soient respectés, que leurs années de travail soient reconnues et que leur retraite leur permette de vivre dignement. Il est inacceptable que, après une vie de contribution à la société, tant d'entre nous soient contraints de faire des choix difficiles pour se soigner, se déplacer ou simplement boucler leur budget mensuel.

Nous souhaitons rappeler que nous, les retraité-e-s, sommes des piliers du pays: nous soutenons nos familles, faisons vivre les associations, donnons de notre temps et de notre expérience. Nous jouons un rôle clé dans la vie sociale de nos territoires. Pourtant, nous restons trop souvent les premier-ère-s ciblé-es lorsqu'il s'agit de réduire les dépenses publiques.

Nous demandons une politique claire, stable et équitable: des pensions revalorisées au niveau de l'inflation réelle, une meilleure prise en charge des soins, des services publics de proximité et des décisions qui ne sacrifient pas les plus fragiles. Les seniors doivent être considérés comme des citoyen-ne-s à part entière, et non comme de simple boomers nantis.

Dans cette période troublée, restons unis, vigilants et déterminés. *Ensemble & Solidaires-UNRPA* continuera de défendre avec force votre dignité, votre sécurité et vos droits, partout en France. Allez à la rencontre de votre famille, de vos amis, de vos voisins, pour qu'ils rejoignent *Ensemble & Solidaires-UNRPA*, ainsi nous serons plus forts.

**Jean-Claude Chevy**  
Membre du bureau national

## SOMMAIRE

ARRÊT SUR IMAGES	4-6
EN ACTION	
<b>Le temps de la colère</b>	7-9
INITIATIVE DU TRIMESTRE	
<b>Les seniors ont du talent</b>	10
DOSSIER	
<b>Manger mieux pour vivre mieux</b>	11-15
NOS BÉNÉVOLES S'ENGAGENT	
<b>Généreuses et engagées</b>	16
DU CÔTÉ DES FÉDÉS	
<b>Ensemble c'est mieux</b>	18-19
BON À SAVOIR	
<b>Permis, élections, frais bancaires...</b>	20-21
JEUX	22
PORTRAIT	
<b>James Meredith, militant des droits civiques</b>	23
HISTOIRE	
<b>Israël-Palestine : la paix brisée</b>	24-25
SANTÉ	
<b>Bons plans contre le stress</b>	26-27
CULTURE	
<b>Les grandes expositions de 2026</b>	28
CHIFFRES ET REPÈRES	29
PRATIQUE	
<b>Halte aux usurpations!</b>	30



**ENSEMBLE & SOLIDAIRES**  
UNRPA

## ENSEMBLE & SOLIDAIRES Trimestriel d'Ensemble & Solidaires-UNRPA n° 64 HIVER 2025

UNRPA 47 bis rue Kléber, 93400 St-Ouen - Tél.: 01 40 11 60 08 - Fax: 01 40 11 60 09 - www.unrpa.fr - Courriel: contact@unrpa.fr ■ Directeur de la publication: Francisco Garcia ■ Rédactrice en chef: Annie Petit ■ Maquette: Anne Drezner ■ Illustration de Une: Gayanée Béreyziat ■ Ont collaboré à ce numéro: Christine Chalier, Jean-Claude Chevy, Isabelle Friedmann, Jean-Paul Lardey ■ Régie publicitaire: BSP Conseil, cité Falguière, 75 015 Paris, Carla Martins 06 60 87 62 19 ■ Impression: Rivet, 24 rue Claude Henri Garceix, 87 022 Limoges cedex 9 ■ ISSN: 2107-3279 ■ Commission paritaire n° 0729 G 85188 - 71<sup>e</sup> année ■ Dépôt légal à parution ■ Ce numéro a été tiré à 50 000 exemplaires.



Tous les papiers  
se trient et se recyclent