

# Le cheminot retraité

N° 759 novembre 2024  
MENSUEL - 3,00 €  
ISSN n° 1164-639X

Magazine de la Fédération Générale des Retraités des Chemins de fer de France et d'Outre-mer

VIE DES RETRAITÉS

Ça bouge à la FGRCF!

SOCIÉTÉ

Le train fait son cinéma

SÉJOUR DE FIN D'ANNÉE

# Réveillez à Vic-sur-Cère en Auvergne!



> RETROUVEZ AVEC CE NUMÉRO

Votre calendrier 2025  
contenant la vignette  
FGRCF 2025



FGRCF fondée en 1917  
pour l'information et la défense des pensionnés

# Régis Cottenet

président fédéral et directeur de la publication



## Le défi pour 2025

Une question essentielle se présente à nous : préserver nos sections et leur animation, car c'est la qualité de ce réseau de proximité qui est notre force. En effet, aujourd'hui, avec plus de 300 sections réparties sur toute la France, nous sommes proches de nos adhérents qui ont, dans la plupart des cas, une section près de leur domicile.

L'objectif est de garder cet ancrage local et d'animer au maximum ce réseau. Or, de plus en plus de sections n'ont plus de président ou de bureau, et les présidents se retrouvent avec trop de choses à gérer sans aide au quotidien. Cela se traduit par des fusions de sections ou par des suppressions. Si une section est supprimée, c'est tout le lien social et la convivialité qui disparaissent.

Nous vous lançons un défi : « aucune section ne doit disparaître en 2025 ». Pour cela, je vous invite à vous engager et à rejoindre les bénévoles qui forment la FGRCF. Nous avons mis en place différentes formations, notamment pour les présidents de section, les trésoriers, et une aide à la formation d'animateur. N'hésitez pas à vous inscrire ! Nous espérons ainsi que les sections en difficulté trouveront des volontaires qui représenteront le futur de notre belle fédération, encore très active et importante.

Donnons un peu de notre temps libre pour en recevoir les bienfaits au quotidien et ne pas s'isoler du monde actif.

Le siège, les présidents d'union, les responsables régionaux, ne peuvent sauver les sections en difficulté sans l'aide primordiale des adhérents. Il suffit quelquefois d'un ou deux volontaires pour redynamiser une section et permettre d'éviter une fracture irréversible avec le monde du bénévolat.

## SOMMAIRE

n° 759 novembre 2024

### ■ VIE DES RETRAITÉS

- 4 Séjour de fin d'année à Vic-sur-Cère en Auvergne
- 6 CPRPF. Votre décompte de pension de retraite par e-mail en 1 clic
- 8 Les formations de président de section
- 8 Ça bouge à la FGRCF !

### ■ VIE PRATIQUE

- 10 Diabète, quand le sucre devient notre ennemi
- 12 La CPR vous assiste pour vos démarches administratives en ligne
- 13 Vos questions, nos réponses

### ■ SOCIÉTÉ

- 14 Le train fait son cinéma

### ■ VIE DES SECTIONS

- 17 Les rendez-vous des sections

### ■ CARNET

- 20 Ils nous ont quittés  
Adieux – Nos centenaires

### ■ JEUX

- 21 Sudoku – Mots croisés (solutions)

### ■ SNCF INFOS

- 22 Sécurité, tous concernés

Retrouvez-nous sur  
[www.fgrcf.fr](http://www.fgrcf.fr)  
en flashant ce code



FGRCF ■ DIRECTION – RÉDACTION – ADMINISTRATION – 59, boulevard de Magenta, 75010 Paris. Site Internet : [www.fgrcf.fr](http://www.fgrcf.fr) • Tél. : 01 40 37 31 21 – E-mail : [fgrcf@fgrcf.fr](mailto:fgrcf@fgrcf.fr).  
Représentant légal et directeur de la publication : Régis Cottenet. Rédactrice en chef : Janine Lecherbourg. ■ CONCEPTION ET RÉALISATION – EMAPRESS. 32, bd de Strasbourg, 75010 Paris. Tél. : 01 80 91 54 20 – E-mail : [contact@emapress.fr](mailto:contact@emapress.fr) • Chef d'édition : Olivia Lintot • Rédacteur-graphiste : Fabrice Péronin  
■ PUBLICITÉ – MISTRAL MEDIA 5, rue de Cronstadt, 75015 Paris. Tél. : 01 40 02 99 00 • Pdg : Luc Lehéry • Chef de publicité : Selma Vassalo  
■ IMPRIMERIE – BLG TOUL. 2780, route de Villey St-Etienne, 54200 Toul. ■ CPPAP n° 0427 G 87869. ■ ISSN n° 1164-639X ■ Dépôt légal à parution ■  
ABONNEMENT ANNUEL – Pour 9 numéros : 27 € (bulletin d'abonnement p.20) – Prix au numéro : 3,00 € – En vente à nos bureaux.  
Les publicités des annonceurs n'engagent pas la rédaction. En cas d'insatisfaction, en faire part à la rédaction.



Ce magazine est imprimé sur du papier recyclé UltraMag Semi Gloss.  
Origine du papier : Allemagne. Taux de fibres recyclées : 100%.  
Eutrophisation : Prot 0.008kg/tonne. Gaz à effet de serre : 289kg/tonne.

