

### SOMMAIRE

#### P.1 : Le mot du Président

#### P.2 : Activités 2022 de l'association :

- ◆ Le voyage à Paris
- ◆ La sortie de Guzet
- ◆ La sortie régionale à Cahors
- ◆ La réunion sur la transmission

#### P.3-4 : Questions d'actualité :

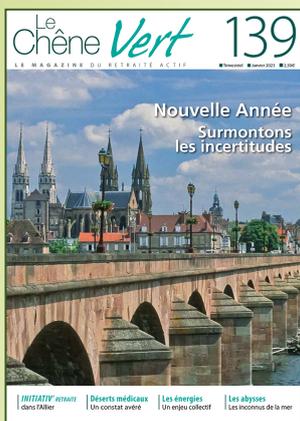
- ◆ La réforme des retraites
- ◆ Grand âge et autonomie
- ◆ Complémentaires santé
- ◆ Pensions de retraite
- ◆ Aide pour vos espaces verts

#### P.4-5 : Le programme 2023 :

- ◆ 9 janvier : Informatique
- ◆ 16 Janvier : Dr Bories : ICOPE Et Autonomie
- ◆ 13/02 : 1<sup>er</sup> jour sophrologie
- ◆ 14 mars : Cerfrance
- ◆ 13 avril : AG IR 09
- ◆ 20 avril : Toulouse
- ◆ Du 22 au 25 mai : séjour dans le Gers
- ◆ 15 et 16 juin : journées interdépartementales en 09 (Foix, Forges et Plateau de Beille)
- ◆ Fin juillet : Jazz à Foix
- ◆ Du 24 au 28 août : Paris
- ◆ septembre : Journée randonnée en montagne

#### P.6 : Les partenariats

#### Le Chêne Vert du mois de janvier 2023 :



Liens vers : <https://www.initiativ-retraite.fr/espace-adherent>

C'est avec un grand plaisir que le conseil d'administration et moi-même revenons vers vous au seuil de cette nouvelle année. Nous vous souhaitons donc une très belle année 2023 avec surtout une excellente santé pour participer aux diverses activités que nous allons vous proposer dans ce bulletin.

Il y a un an, nous émettions le vœu que le virus de la COVID serait vaincu. Ce n'est pas encore le cas aujourd'hui, même si, grâce à une vaccination massive, les conséquences de la maladie sont moins graves qu'au début. Par contre, un autre fléau nous a touchés cette année, à savoir la guerre en Ukraine. Chacun, en fonction de ses réseaux et de ses moyens, s'est mobilisé pour apporter une aide aux Ukrainiens. Ce conflit n'est hélas pas terminé. Il faut redoubler de solidarité avec ce peuple, d'autant plus que le froid va aussi avoir un impact fort sur leurs conditions de vie. Ce conflit touche aussi directement les pays alliés car cette guerre est également économique et provoque une inflation de plus de 6% et même davantage sur les biens alimentaires.

Cela doit nous amener à être vigilants sur l'évolution de notre pouvoir d'achat très lié au montant de nos pensions de retraite. C'est ce que nous faisons à la Fédération Nationale avec l'appui de la CFR (Confédération Française des Retraités). Nous pouvons aussi améliorer notre budget en recherchant de nouveaux partenariats pour obtenir des remises intéressantes.

La réforme des retraites, même si elle concerne plutôt les actifs, nous mobilise fortement et elle est vraiment d'actualité en cette fin d'année. La retraite universelle s'éloigne mais nous militons toujours pour réduire les iniquités entre les différents régimes.

Le domaine de l'Autonomie est une préoccupation forte de nos responsables. Une loi cadre est absolument nécessaire pour fixer les orientations sur ce sujet et surtout planifier son financement.

Et localement, nous vous proposons à nouveau un programme d'activités varié avec de l'information (2 lettres d'information et le Chêne Vert, réunion nouveautés fiscales et sociales), de la formation (informatique, 1ers secours), des voyages (1 jour à Toulouse, 4 jours dans le Gers, 5 jours à Paris), des randonnées, des journées d'information (ICOPE ...) et de la convivialité avec des réunions clôturées par la galette, les crêpes, les pots de l'amitié...

Nous organisons aussi les 15 et 16 juin les journées interdépartementales avec visite du château de Foix, des forges de Pyrène et une balade sur le Plateau de Beille avec repas proposé par la famille Lacube.

Cette variété d'activités devrait permettre à chacun de profiter d'INITIATIV' Retraite 09.

**BONNE ANNEE 2023 !**

*André De Cock*

### Dates à retenir

- **Le 9 janvier :**  
Échanges informatiques à la Chambre d'agriculture
- **Le 16 Janvier :** Le Dr Bories avec le programme ICOPE
- **Le 14 mars :** nouveautés fiscales avec CERFRANCE



## ACTIVITES RECENTES

### ◆ Le voyage à Paris :

16 adhérents ont participé à ce séjour pour visiter la capitale fin août. Ces 5 journées n'ont pas suffi pour tout connaître au point qu'une majorité des participants nous a demandé de programmer un 3ème voyage en 2023 pour découvrir d'autres sites intéressants, dont le magnifique site de Chantilly. Voir le programme ci-après. 25 places sont ouvertes.



Au sénat

### ◆ La sortie de Guzet :

Elle a rassemblé une quarantaine de participants dont 27 Ariégeois. Les parcours variés ont permis à chacun de marcher à son rythme et de découvrir de magnifiques paysages vers le Mont Valier et le Pic de Freychet. D'autant que le soleil nous a accompagnés jusqu'à ce que nous remontions dans nos voitures !

Un piquenique avec apéritif et grillades de veau provenant de l'élevage de Robert Gouzy de Loubens nous a régalingé les papilles, comme d'habitude.



### ◆ La sortie régionale des associations :

Cette fois-ci, c'est à Cahors, dans le Lot que nous avons été fort bien accueillis. 180 participants dont 16 Ariégeois, pour découvrir Cahors vu d'en haut puis le centre-ville. Après un bon repas à la Chartreuse, une visite intéressante du musée Henri-Martin et en clôture, une dégustation de vins de Cahors avec un souvenir offert par IR 46.

Les Ariégeois sont arrivés la veille à midi pour une jolie balade le long du lot et la visite de St Cirq-Lapopie et une nuit dans le très beau centre de vacances de Vers. Que de bons souvenirs ! La barre a été placée bien haut pour faire aussi bien les années suivantes, notamment en 2023 en Ariège.



### ◆ La réunion sur la transmission du patrimoine :

Henri Ferrié, avocat et membre d'IR 81 nous a présenté de manière très précise et fort pédagogique les différentes possibilités qui s'offrent à nous pour transmettre au meilleur coût notre patrimoine. Son diaporama est consultable à l'adresse suivante : [https://www.initiativ-retraite.fr/sites/default/files/upload/og/9011/crendus/11022022\\_-\\_transmission\\_du\\_patrimoine.pdf](https://www.initiativ-retraite.fr/sites/default/files/upload/og/9011/crendus/11022022_-_transmission_du_patrimoine.pdf)



## QUESTIONS D'ACTUALITE

### ◆ La réforme des retraites :

Après l'échec du dossier Retraite Universelle, le gouvernement a décidé de légiférer à nouveau sur cette question. Les échanges avec les partenaires sociaux reprennent de manière intense avec l'objectif de fixer très rapidement l'âge minimal de départ à la retraite et la durée de cotisation. Ces 2 points peuvent être abordés dans le cadre de l'adoption de la loi de financement de la Sécurité Sociale rectificative (LFSS), quitte à utiliser le 49-3. Les autres points tels que la pénibilité, l'emploi des seniors, la pension minimum seraient traités ultérieurement et sans 49-3.

La Fédération IR a engagé une réflexion sur l'évolution des droits sociaux servant à calculer les pensions de retraite en veillant à réduire les iniquités en ce domaine. Cela concerne notamment le nombre de trimestres octroyés pour chaque naissance, la bonification de retraite pour chaque enfant élevé. Nous ne manquerons pas de vous informer en détail de la suite donnée à ces demandes.

### ◆ Grand âge et Autonomie :

C'est un sujet majeur car le vieillissement de la population va entraîner un accroissement important des besoins dans les années à venir avec un triplement de la population d'ici 2050. Il faut donc dégager des moyens importants pour proposer des solutions correctes et à un coût raisonnable aux personnes en perte d'autonomie. Les retraités devront participer mais pas seuls. Sur le plan qualitatif, nous privilégions le maintien à domicile ou « comme au domicile » (résidences partagées, résidences autonomie, MARPA...). Les besoins financiers sont très importants (30 milliards prévus en 2023 par l'Etat) et nécessiteront un financement réalisé par la Solidarité Nationale. Nous attendons aussi une loi sur le Grand Age et l'Autonomie. Ce serait un bon moyen pour fixer le cadre, l'organisation et le financement de ce sujet essentiel.

### ◆ Le tarif des complémentaires santé :

La consommation de soins a continué à croître en 2022 avec une part importante d'actes éligibles au 100 % santé qui est pris en charge essentiellement par les assurances complémentaires de santé. Le

rapport Prestations/Cotisations (P/C) dépasse le 100%.

Nous avons comme règle au niveau national de chercher l'équilibre entre les prestations et les cotisations afin de pérenniser nos contrats sans à-coup important sur les cotisations. Cela nous a amené à accepter une hausse de :

- 5% pour les complémentaires AGRICA dont le P/C est fortement dégradé.
- 3% pour les contrats 100 de Mutualia et 4 % pour les contrats 150 et 300.

Ces évolutions semblent fort raisonnables par rapport à ce qui a été négocié avec d'autres opérateurs.

### ◆ Revalorisation des pensions de retraite :

Les retraites complémentaires ARRCO et AGIRC ont été réévaluées de 5.12% le 1<sup>er</sup> novembre 2012 (mieux que l'application de la règle d'indexation qui proposait 4.8%) et la retraite de base qui a augmenté de 4% en juillet 2022, devrait subir une hausse de 0.8% au 1<sup>er</sup> janvier 2023 (payée en février 2022). Cette période avec une forte inflation mobilise tous les responsables pour que notre pouvoir d'achat soit maintenu.

### ◆ Aide AGRICA pour l'entretien de vos espaces verts :

AGRICA accorde des chèques CESU à hauteur de 300 € par an à ses ressortissants ayant 75 ans ou plus. Cela peut vous permettre de financer les travaux de tonte, de taille d'arbustes, ramassage de feuilles... Si vous n'avez pas reçu la lettre d'AGRICA, n'hésitez pas à nous contacter ou solliciter AGRICA directement.

### ◆ Pour plus de renseignements, Consultez le site internet de la Fédération .

Vous y trouverez le détail de tous les dossiers défendus par la Fédération.

Le site a été relooké. Il est plus agréable à lire et à utiliser, alors profitez-en.

Pour y accéder, l'identifiant est votre nom et le mot de passe initial est votre numéro d'adhérent figurant sur votre carte d'adhérent. Si vous avez des difficultés d'accès, appelez André DE COCK au 06 81 28 23 35 ou de préférence, utilisez le mail de l'association : [initiativretaite09@gmail.com](mailto:initiativretaite09@gmail.com)



## LE PROGRAMME 2023

### ◆ Le 9 janvier : table d'hôte informatique :

Nous reprenons cette activité d'échanges sur les problèmes informatiques que nous pouvons rencontrer et essayons de résoudre collectivement. Cela concerne tous vos équipements : téléphone, tablette, ordinateur. La 1<sup>ère</sup> réunion aura lieu le 9 janvier en matinée et nous établirons ce jour-là les grandes lignes du programme à venir afin de préparer les interventions s'il y a lieu.

Nous utiliserons pour information les tutoriels créés par INITIATIV'31 qui sont complets et très pédagogiques. Vous pouvez les consulter sur Youtube à l'adresse suivante :

<https://www.youtube.com/channel/UC0HwhJy1v7m1kawp7UGEFJA/videos>

### ◆ Le lundi 16 janvier à la Chambre d'Agriculture, salle Ariège à Foix : Le Dr Bories sur l'Autonomie avec le projet ICOPE et la galette

C'est un projet expérimental pour le dépistage, la surveillance et le suivi de six fonctions essentielles au maintien de l'autonomie (vue, audition, mémoire, mobilité, état psychologique, nutrition) chez les seniors de 60 ans et plus, selon les recommandations de l'OMS.

Le Dr Bories, qui nous a toujours présenté avec brio et simplicité les problématiques du bien vieillir et des problèmes de santé liés à l'âge anime ce programme pour lequel le conseil d'administration a décidé de s'impliquer.

### ◆ Atelier de sophrologie organisé par la MSA et Midi-Pyrénées Prévention :

Tous les participants aux journées de l'an passé sont unanimes : c'est une formation très intéressante. Nous avons donc pu en ouvrir un pour nos adhérents en ce début d'année à St Jean de Verges à raison de 8 séances d'1h30 :

**les 13, 20 et 27 février, les 6, 13, 20 et 27 mars et le 6 avril de 14h à 15h30.**

### ◆ Le 14 mars : Réunion d'information Fiscalité avec les crêpes !

Cette réunion d'information traite des évolutions fiscales et sociales touchant les retraités. Elle est animée par Claudine MATEOS de Cerfrance. Le lieu sera précisé ultérieurement.

### ◆ Le 13 avril : Assemblée Générale dans la vallée de la Lèze

Cette année, nous irons dans la vallée de la Lèze. Après le repas, une visite guidée de Lézat/Lèze vous sera proposée. Une convocation vous sera adressée en temps utile.



### ◆ Le 20 avril : visite de Toulouse

Notre belle capitale régionale mérite vraiment une visite guidée (et même plusieurs) pour découvrir ses joyaux et ses secrets. Le programme détaillé vous parviendra ultérieurement.

### ◆ Du 22 au 25 mai : séjour dans le Gers :

Ce séjour de 4 jours et 3 nuits s'apparente à ceux organisés en Provence ou au Pays Basque ces dernières années. Il est envisagé de visiter Auch, plusieurs plus beaux villages de France comme Larresingle, Lavardens et aussi Montréal... Des visites et des promenades pédestres seront organisées. Le programme définitif vous sera adressé courant mars.

Le coût est estimé à environ 300€, transport en minibus compris, en sachant que le prix demandé correspondra au coût réel du séjour.



◆ **Les 15 et 16 juin : Journées régionales en Ariège**



Cette année, c'est à Initiativ' Retraite 09 d'organiser la journée régionale. Compte tenu des distances, nous proposons en option d'arriver la veille.

Le 15 juin, nous envisageons une visite du château et du musée de Foix et un hébergement organisé au camping 4 \* du Pré Lombard à Tarascon (39€/personne) avec dîner et animation (30€/personne). Le lendemain, balade sur le plateau de Beille animée par Philippe Lacube, déjeuner dans le nouveau restaurant de Beille et visite des forges de Pyrène l'après-midi (50€ pour la journée). Le programme détaillé vous sera envoyé ultérieurement mais une pré-inscription nous serait utile.

◆ **Du 24 au 28 août : voyage à Paris**

Le groupe qui est allé à Paris en 2021 et 2022 est revenu ravi de ce périple et a émis majoritairement le vœu d'y revenir en 2023 car il existe encore plein de lieux à découvrir. Nous avons contacté les agences pour préparer le contenu et sommes en mesure de vous présenter le programme ci-dessous :

Les coulisses de l'UNESCO, le parc de La Villette, le secret des Invalides, les coulisses du Printemps Haussmann, Paris Street Art à la Butte aux cailles, le Panthéon et le Quartier Latin, une journée à Chantilly (château et spectacle équestre), l'Arc de Triomphe, ainsi que 2 soirées spectacle.

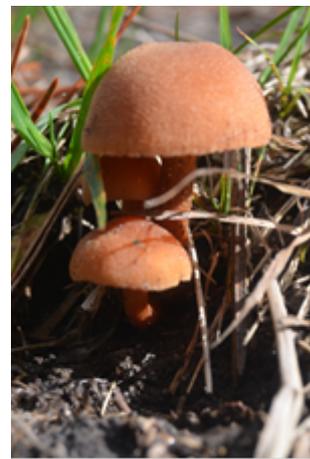
Le voyage se fera en train car il nous permet d'arriver à Paris pour déjeuner tout en partant vers 7h du matin. Le coût ne devrait pas dépasser 1350 € tout compris avec un guide de qualité qui nous accompagnera dans toutes nos visites.

Pour ceux qui sont intéressés, il est impératif de s'inscrire avant le 23 janvier en versant un acompte de 500 € par personne car notre option est valable jusqu'à ce jour. Priorité sera donnée aux 1ers inscrits dans la limite de 25 personnes.



◆ **En septembre : sortie randonnée en montagne**

Cette journée traditionnelle balade et pique-nique vous permettra de découvrir un site remarquable. Nous ferons en sorte que le site soit beau et facilement accessible, avec des parcours de promenade variés et adaptés à chacun.



◆ **Les gestes de 1<sup>er</sup> secours :**

Il est envisagé un programme de formation qui sera conduit cet automne avec le SDIS (Service départemental d'Incendie et de Secours) et qui pourra s'adresser à des personnes sans qualification ou encore à des personnes ayant déjà bénéficié d'une formation assez récente mais nécessitant une révision.

## LES PARTENARIATS NATIONAUX

### ◆ PRESENCE VERTE

Présence Verte Sud-Ouest, un service de Télé-Assistance, issu de la MSA, nous propose une convention plus intéressante que la nationale : pas de frais d'installation et une remise de 2 € par mois sur un tarif national déjà avantageux.

### ◆ MUTUALIA

Notre complémentaire santé Mutualia siège à la MSA à Foix. Des permanences sont organisées sur Mirepoix, Saverdun et à la demande.

### ◆ CLE VACANCES

Ce partenaire qui loue des gîtes et des chambres d'hôtes nous propose des remises intéressantes (de 5 à 15%). Pour trouver les disponibilités, allez sur le site [www.clevacances.com](http://www.clevacances.com), faites votre recherche et activez le filtre « Initiativ Retraite »

### ◆ VACANCES BLEUES

Cet opérateur de voyages nous propose une remise de 15% sur les voyages et séjours individuels et 5% sur les voyages de groupes. Pour en bénéficier, il faut aller sur le site d'INITIATIV'Retraite, avantages aux adhérents.

### ◆ Vins du domaine d'Agassac :

Bordeaux, classé Grand Cru Exceptionnel, est proposé au même tarif qu'aux salariés et retraités de Groupama.

### ◆ Matériel médical Lafayette :

Un magasin à Muret, 4 avenue Jacques Douzan. Tarifs de base très intéressants avec une remise supplémentaire de 10 % sur présentation de la carte d'adhérent

### ◆ TOHAPI

Cet opérateur nous propose des tarifs pour des mobil-homes dans des campings de qualité à des prix défiant toute concurrence, à condition de réserver en dehors de l'été (6/07-23/08). Pour réserver, appelez : Jean Pierre Clapier (06 75 72 98 02)

## LES PARTENARIATS LOCAUX

◆ **Peintures et papiers peints :**  
RECA et DELZONGLE avec des remises jusque 35%

◆ **Produits d'entretien de piscine :**  
SCEA du Vernet. Tarifs intéressants.  
Contactez André De Cock

### ◆ Alimentation :

◆ **Carte PROMOCASH :** voir André DE COCK

### ◆ LES TERROIRS DU PLANTAUREL

Remise de 10% aux adhérents



### ◆ Conseil et aide à la personne :

CERFRANCE à Verniolle. La coopérative Interservices de Cerfrance permet de bénéficier d'un crédit d'impôt de 50% sur vos dépenses d'entretien et aussi vos dépannages informatiques.

Cerfrance vous propose également des conseils fiscaux et juridiques dont les problèmes de succession à des prix intéressants.

### ◆ Boissons :

- ◆ **ARIEGE DISTRIBUTION** à Verniolle
- ◆ **VINOVALIE** (Gaillac, Fronton, Cahors) :  
remise de 15% sur présentation de la carte d'adhérent
- ◆ **Caves DEYMIER** à Pamiers : 8 % de remise sur les vins tranquilles (pas les bulles et apéritifs notamment)

CAMPINGS  
**Tohapi**

