

*Le mot du président,*

### SOMMAIRE

#### P.1 : Le mot du Président

#### P.2 : L'AG d'IR 09 et les questions d'actualité

- ◆ Le 1% maladie
- ◆ Aide pour vos espaces verts

#### P.3 : Nos actions pour la fin 2023 :

- ◆ 27 Juillet : jazz à Foix
- ◆ Du 24 au 28 Août : Paris
- ◆ 19 septembre : sortie montagne et pique-nique à Goulier
- ◆ Octobre : permis de conduire et tests de nos réflexes
- ◆ Novembre : atelier numérique

#### P.4 : Quelques considérations sur la place des personnes âgées par le sociologue Michel Billé

C'est avec beaucoup de plaisir que nous revenons vers vous avec ce 2<sup>ème</sup> bulletin d'information de l'année. Malgré le développement du numérique, il nous paraît indispensable de maintenir ce lien papier au moins une fois par semestre car les lettres numériques restent encore trop peu lues.

Dans ce numéro de l'été, nous en profitons pour vous rendre compte des travaux de notre dernière assemblée générale qui s'est déroulée avec succès le 12 avril dernier à Lézat sur Lèze avec plus de 70 participants.

Nous vous ferons un point sur quelques questions d'actualité, celles touchant notamment notre pouvoir d'achat. Nous vous présenterons également un résumé de l'intervention d'un sociologue, Michel Billé, lors du cinquantenaire de notre Fédération INITIATIV' Retraite.

Et nous vous communiquerons bien sûr nos projets d'actions et de sorties prévues d'ici la fin de cette année : le jazz à Foix fin juillet, notre sortie randonnée-pique-nique en montagne le 23 septembre à Goulier, une révision du code de la route et la réalisation d'une opération de tests de nos réflexes de conduite automobile avec la MSA Midi-Pyrénées Sud sans oublier quelques séances d'atelier numérique et un éventuel stage de Bien vieillir sur la mémoire.

Je voudrais aussi profiter de ce bulletin pour remercier tous nos administrateurs pour leur implication dans l'organisation de notre journée régionale en haute Ariège qui a rassemblé 230 participants venus de toute la région Midi-Pyrénées les 15 et 16 juin derniers. Ce fut vraiment réussi et j'aimerais féliciter très sincèrement Philippe Lacube et toute son équipe qui, malgré la destruction de leur restaurant, ont tenu à nous recevoir à Beille pour nous faire partager tout l'intérêt mais aussi les difficultés de la vie en montagne. Et malgré le nombre de convives, ils nous ont proposé un repas de qualité avec une belle animation locale. Nous allons tous nous en souvenir. Merci Philippe et bon courage.

Je terminerai ce propos en constatant que depuis quelque temps, nous sommes contraints de gérer le trop-plein d'inscriptions plutôt que de faire des relances. Nous préférons nettement cette position mais nous vous alertons sur la nécessité de vous inscrire rapidement si une activité vous plaît car certaines sont forcément limitées.

Passez un bel été

*André De Cock*



### Dates à retenir

- Le 27 juillet : Jazz à Foix
- Le 19 septembre : balades et pique-nique à Goulier



## L'assemblée Générale du 12 avril à Lézat

Cette AG a permis de retrouver plus de 70 adhérents dans une belle salle mise à disposition gracieusement par la commune de Lézat sur Lèze.

Ce fut l'occasion pour le président de rappeler les orientations d'Initiativ' Retraite 09 (IR 09) à savoir :

- Du plaisir à se retrouver : la convivialité
- Organiser des actions de solidarité
- Défendre les droits des retraités
- Informer et former nos adhérents
- Améliorer leur pouvoir d'achat
- Être acteurs du débat public

Le rapport d'activités a permis de recenser une quinzaine d'activités différentes comme les réunions d'information, les formations au numérique, les voyages de 1 à 5 jours, les commandes de fromages, les randonnées et les remises auprès d'un grand nombre de partenaires.

Notre objectif est d'offrir une palette la plus large possible d'actions aux adhérents de manière à ce que chacun trouve un maximum d'intérêt à adhérer et à faire vivre la structure.

Le rapport financier a permis de constater une situation saine avec un excédent de 531.61 € en 2022 et un fonds associatif de plus de 9000 €. Les comptes et les différents rapports ont été validés à l'unanimité.

Le tiers sortant du CA a été renouvelé : Daniel Belondrade, Marcelle Castagné, Michel Castagné, André De Cock, Michèle Soula et Nicole Souleils. Par ailleurs, Geneviève Eychenne a souhaité arrêter ses fonctions. Jean Pierre Deymier a été élu à sa place et nous avons renforcé la présence d'administrateurs dans le Couserans avec Thierry Triscos. Depuis l'AG, Jacqueline Kessas du Fossat (compagne d'André Reymond) a intégré le CA et a été cooptée.

Cette AG a aussi permis de présenter les actions à venir qui seront détaillées dans les pages suivantes.

Cela a été l'occasion de parler du projet ICOPE qui est un outil de diagnostic des problèmes liés à l'avancement en âge. Vous trouverez dans le flyer ci-joint le détail de ce dispositif et l'intérêt d'y souscrire.

Notre délégué régional est intervenu ensuite pour présenter les actualités nationales qui nous concernent : retraites, autonomie, pouvoir d'achat... Philippe Clarac nous a informés de la problématique du mal-être en agriculture et Laetitia Taulet de l'assurance complémentaire de Mutualia.

La journée s'est poursuivie par un repas de qualité à la Cantine du Prieuré à Lézat et une visite guidée du centre médiéval de Lézat.



## Le 1 % maladie

Cette cotisation n'est appelée que sur les retraites AGIRC-ARRCO et IRCANTEC versées dans le privé. Autrefois généralisée, elle a été supprimée pour les actifs et ne concerne pas les fonctionnaires. Nous nous battons pour annuler cette distorsion et avons engagé avec la CFR (Confédération Française des Retraités) une Question Prioritaire de Constitutionnalité (QPC). Affaire à suivre.



## Aide pour l'entretien des espaces verts

Nous vous rappelons qu'AGRICA apporte une aide à ses ressortissants de 300 € sous forme de bons pour financer vos travaux d'entretien de vos espaces verts et jardins. 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.

## Quelques réflexions sur les personnes âgées

**Michel Billé, un éminent sociologue**, est intervenu à l'occasion des 50 ans d'INITIATIV' Retraite. Voici quelques extraits intéressants :

**La parole des vieux n'est pas entendue** (les vieux sont d'ailleurs souvent des vieilles au vu de l'espérance de vie ; le mot vieillard n'a pas de féminin, sans doute parce que les femmes savent rester jeunes !)

**Nous avons le droit de vieillir à condition de rester jeunes.** Certaines crèmes anti-rides sont devenues anti-âge. Des diplômés de médecine anti-âge voient le jour... Ne vieillissez pas sinon vous serez disqualifiés. Cela entraîne des confusions sur les regards que porte la société sur les vieux et inversement des vieux sur la société.

**Nous avons vécu quelques changements importants qui nous isolent :**

- Le smartphone produit des effets terribles mais aussi remarquables. Nous ne sommes plus jamais seuls, mais nous sommes plus seuls que jamais ! Si nous mettions la connexion au service de la relation nous regretterions moins que le numérique envahisse nos vies.

- Nos structures familiales sont éclatées avec des enfants vivant de plus en plus loin, pour un temps indéfini, qui se marient pour combien de temps ? qui vont changer très souvent de métier, qui ont des espoirs de vivre centenaires à la naissance. C'est ça le monde dans lequel nous avons à inventer l'avenir.

**Mais, qu'est-ce que vieillir ?**

Est-ce une question d'âge ? Certains vieux paraissent jeunes, certains vont bien, d'autres sont en détresse... Nous voyons qu'il n'y a pas d'âge pour mourir. Non, vieillir n'est pas une question d'âge.



**Vieillir, c'est perdre** et il faudra anticiper ces pertes (rapidité de mouvement, acuité visuelle, équilibre, perdre des proches...). Vieillir, c'est apprendre à perdre et cela permet d'appréhender la vie qui est

devant comme un défi et non comme un renoncement. Vieillir n'est pas renoncer à courir mais apprendre à courir plus lentement. Cette métaphore de la course lente est applicable tous les jours de la vie et amène des remaniements continus par rapport au temps, au monde et à soi-même.

**Retraité, je n'aime pas ce qualificatif au participe passé, préférons retraitant**, être regardés comme retraitants, retraitant leur rapport au temps, au monde, à l'habitat.

« Plus je vieillis, plus ça passe vite ». On valorise l'éphémère, l'instant dans notre société qui invente le développement durable alors que nous avons un modèle de développement durable, le vieux ! Il en faut du temps pour faire un vieux !

**Comment valoriser la durée ?**

Tu ne te rends pas compte, grand père, mais ça se voit que tu es vieux ! Mon identité, c'est l'image que j'ai de moi, forgée dans le regard des autres. J'ai à répondre à l'attente de ce petit qui me regarde vieillir.

**Qu'attendons-nous l'un de l'autre ?** Je dois attendre de l'autre, quel que soit son âge. Qu'attendons-nous des jeunes ? Qu'attendons-nous des vieux ? Qu'attendons-nous les uns des autres ? Là est la clé de l'intergénérationnalité. Le lien de solidarité est indispensable pour vivre et vieillir. *Je ne peux vivre sans vieillir ... donc vieillir, c'est vivre.*

**Quelques considérations lors du débat :**

*Les résidences intergénérationnelles*, oui, à condition que ce soit des demandes libres car l'habitat des uns n'est pas adaptable aux autres, parce que les pratiques sociales sont différentes, je veux dormir la nuit mais où les jeunes vont faire la fête ?

*Il est souvent dit qu'il se fait plus de choses ailleurs.* Inspirons-nous de ce qui se fait ailleurs pour inventer de nouvelles pratiques. Dans certains pays du nord de l'Europe, les habitants mettent une bougie sur le rebord de leur fenêtre pour inviter le passant à entrer s'il en a besoin.

*Et bravo à INITIATIV' Retraite* qui a su remarquablement prendre le virage du numérique, avec Facebook notamment, sans que cette direction virtuelle dispense de la rencontre réelle.

Merci à Nicole Le Hir pour ses notes très complètes



## Le jazz à Foix

Comme chaque année, nous vous proposons de nous retrouver pour écouter un concert organisé par l'association « Jazz à Foix »

Cette année, nous vous proposons le spectacle du 27 juillet au soir avec le violoniste Florin Niculescu et le guitariste Christian Escoudié, deux très grands artistes qui se produiront en quartet.

Nous vous proposons de nous retrouver vers 19 h dans la cour de l'école pour un repas ensemble préparé par Didier Lamotte, le chef du Phoebus, avant d'assister au spectacle. Il vous sera également possible de venir écouter les artistes qui se produisent au centre-ville et de prendre des billets pour les autres spectacles. Vous bénéficierez du tarif groupe en réservant votre billet comme adhérent d'INITIATIV' Retraite09.

Vous devrez présenter votre carte d'adhérent à l'entrée du spectacle.

Pour plus de renseignements, consultez le site :

<https://www.jazzfoix.com/>



## Révision du permis de conduire

Une séance de révision du code de la route est en cours d'élaboration pour cet automne. Nous

[Tapez ici]

collaborons avec la MSA pour envisager la mise en place d'un simulateur de réflexes au volant. Vous serez informés dès que ce sera défini.

## La randonnée avec piquenique à Goulier

Cette année, notre randonnée avec piquenique se déroulera à la station de ski de Goulier, dans le Vicdessos **le mardi 19 septembre**.

Vous serez informés du détail du programme cet été, dès que nous aurons testé les circuits.

Les grandes lignes de cette journée sont tout de même arrêtées :

- Journée ouverte aux autres associations et notamment la Haute-Garonne
- Proposition de 3 circuits dont 1 très facile et adapté à tous
- Départs entre 8h et 10 h selon les circuits
- Piquenique de qualité avec apéritif, entrées maison, grillades de veau fermier, fromage, dessert, vin et café pour seulement 15 €.
- 



## Autres projets

- **Les ateliers numériques en novembre**  
Nous avons le projet de faire 2 groupes : un pour ceux qui sont plutôt dans la découverte du numérique. Un pour ceux qui seraient plus dans l'échange de nos connaissances ;
- **Des réunions d'information et de culture générale pendant l'hiver.** Nous sommes preneurs de vos idées sur les thèmes