

Le mot du Président

DATES A RETENIR

ANNÉE 2024

- ◆ 8 janvier : atelier numérique « débutants »
- ◆ 15 janvier : atelier numérique « avertis »
- ◆ 26 janvier : Tutelle, curatelle
- ◆ 6 février : Intelligence Artificielle
- ◆ 24 février : Carnaval de Limoux
- ◆ 14 mars : CERFRANCE
- ◆ 2 avril : AG IR 09
- ◆ 21 mai : Carcassonne
- ◆ 17 au 21 juin : Dordogne
- ◆ 27 au 31 août : Barcelone
- ◆ 12 et 13 septembre : journées interdépartementales dans le Gers

*Ce bulletin a été imprimé
avec le concours de*



Que le temps passe vite ! Nous voici déjà à l'aube de 2024. Comme de coutume, je vais donc débiter mon éditorial en vous souhaitant, au nom du conseil d'administration d'INITIATIV' Retraite 09, une très bonne année et surtout une excellente santé afin que vous puissiez profiter au mieux de la vie et participer aux activités que nous allons vous proposer.

Je voudrais d'abord exprimer le vœu que les conflits guerriers qui opposent les Russes aux Ukrainiens, les Israéliens aux Palestiniens..., cessent très rapidement. Ce sont des drames terribles pour les populations habitant ces zones. Sans parler de la dangereuse instabilité qu'ils entraînent pour l'ensemble de l'humanité.

Chaque année, nous vous envoyons 2 bulletins d'information papier. A l'heure du numérique, cela pourrait paraître anachronique et dispendieux. Mais c'est un choix raisonné. 30 % de nos adhérents n'ont pas de messagerie électronique. Leur seul lien avec notre association, ce sont ces 2 bulletins et les 4 numéros du Chêne Vert. D'autre part, il nous semble préférable que nos programmes d'activités à venir parviennent ainsi à l'ensemble de nos adhérents car cela facilite la lecture et le partage familial. Cela contribue aussi à renforcer les liens entre l'association et vous et amène plus de convivialité. Et la convivialité, c'est notre leitmotiv, notre ADN. Il faut que nous ayons plaisir à nous retrouver et à partager. C'est grâce à cela que vous nous restez fidèles et que nous attirons d'autres retraités. Nous dépassons 300 adhérents à ce jour. Pas mal pour un petit département comme l'Ariège !

L'autre raison de cette bonne santé associative, c'est la large palette d'actions que nous vous proposons : des bulletins, des réunions d'information (2 à 3 par an), des lettres d'information numérique (au moins 15 par an), de la formation au numérique avec 2 niveaux (débutants et autres), des randonnées, des voyages de 1 jour (au moins 2 en 2024) et 5 jours (en Dordogne et à Barcelone), des remises auprès de divers partenaires (assurances, alimentation, maison...). Vous n'êtes pas obligés de tout faire mais chacun doit trouver une bonne raison d'adhérer.

Nous tenons aussi à défendre les droits des retraités et avec la CFR (Confédération Française des Retraités avec 1.5 million d'adhérents) à laquelle nous adhérons et où nous sommes très actifs, les dossiers santé, autonomie, montant des retraites, fiscalité font l'objet de travaux et de propositions très élaborées pour interpeller les pouvoirs publics afin d'améliorer notre situation.

Sur le plan associatif, nous vous demandons de bien vouloir nous renvoyer votre bulletin d'adhésion ci-joint qui a été modifié sur le plan réglementaire (Protection des Données). Vous remarquerez que la cotisation 2024 a été majorée de 1 € car l'abonnement au Chêne Vert a été augmenté de ce montant (26 € au lieu de 25 pour une personne seule et 41 € au lieu de 40 pour les couples). La faute à l'inflation et au prix du papier.

Un grand merci à Mutualia qui a pris en charge les frais d'édition de ce bulletin !

BONNE ANNEE 2024 !

André De Cock



Questions d'actualité.

➤ Les retraites :

○ AGIRC-ARRCO :

Les responsables de l'AGIRC-ARRCO, notre retraite complémentaire, ont décidé de revaloriser la valeur du point de 4.9% au 1^{er} novembre compte tenu de l'inflation et de la situation financière de la caisse. La décote de 10% (malus) décidée en 2019 pour inciter à travailler davantage est supprimée pour les mêmes raisons.

Mais cette situation financière correcte fait des envieux et l'Etat aurait aimé ponctionner cette manne évaluée à 68 milliards d'euros. La discussion parlementaire, soutenue par la position ferme des partenaires sociaux et de notre organisation (via la CFR, Confédération Française des Retraités) a permis d'éviter ce prélèvement injuste de plusieurs milliards (jusque 3 milliards par an !). Cela aurait été injuste car les réserves servent à assurer le paiement des retraites à venir et le montant de 68 milliards ne correspond qu'au versement de 9 mois de retraite à tous les ressortissants. Rien de scandaleux !

Des mesures restrictives ont ainsi dû être mises en œuvre lorsque la situation était plus délicate (non indexation des retraites pendant 6 années, bonus-malus pour inciter à travailler au-delà de la durée légale, par ex). Ces excédents ont donc été financés strictement par nos cotisations. Il faut dire également que le montant de réserves paraît élevé, mais ramené au nombre de bénéficiaires, il est bien moins élevé que d'autres régimes. En conséquence, il a été demandé que les ressources de l'AGIRC-ARRCO ne soient mobilisées que pour financer les prestations de ses ressortissants et, pourquoi pas, pour mieux prendre en compte ceux dont les prestations sont les plus faibles.

○ LA RETRAITE DE BASE

Elle sera revalorisée de 5,3% au 1er janvier 2024. Les petites retraites bénéficieront de la loi du 14 /04/2023 pour atteindre 85% du SMIC net (1200€ brut) pour une carrière complète à temps plein au SMIC.

➤ Les complémentaires santé :

Les complémentaires santé vont augmenter car le rapport prestation/cotisation s'est détérioré à cause notamment de l'impact du 100% santé et aussi parce que de nouvelles dépenses sont prévues comme :

- la baisse de la prise en charge par la Sécurité Sociale des soins dentaires (70% à 60%),
- l'augmentation du taux de remboursement des transports sanitaires,
- la revalorisation de la consultation chez les médecins.

Tout cela représente 1,3 milliard d'euros !

La plupart des compagnies affichent des augmentations supérieures à 10%.

Pour MUTUALIA,

La hausse moyenne est de 9,7% mais en sachant que les années précédentes, la hausse était inférieure de 50% par rapport à la moyenne générale. Dans le détail, cela donnera :

- +7% pour les tranches d'âge jusque 65 ans inclus pour tous les contrats
- + 9% pour les 66 à 70 ans inclus pour les contrats IR 100 et IR 300
- +11% pour les 71 ans et plus qui ont le niveau IR 150

Pour AGRICA,

La hausse sera de 2.5 %. Cette évolution s'explique par le fait que le nombre de contrats est modeste et que l'assureur souhaite s'impliquer davantage sur ce secteur.

La position d'INITIATIV' Retraite :

IR fait en sorte que les discussions annuelles avec nos partenaires assureurs se fassent en toute transparence. C'est ce qui se passe actuellement et c'est très bien.

En revanche, il s'avère que le coût des complémentaires santé est très élevé. Plus nous avançons en âge, plus elles sont chères et cela induit beaucoup de difficultés pour les retraités. Il faut savoir que les retraités payent des cotisations très sensiblement plus élevées mais en plus, ils ne bénéficient d'aucune aide ni de leur entreprise -contrairement aux actifs dont l'employeur prend en charge au moins la moitié de la cotisation- ni de l'Etat qui donne la possibilité aux actifs de déduire leur cotisation restante. INITIATIV' Retraite milite donc pour mettre en place un crédit d'impôt pour réduire le montant de la complémentaire santé.

➤ Grand âge et Autonomie :

Nous demandons depuis longtemps une loi « Grand Age et Autonomie ». Elle nous est à nouveau promise cette année... C'est important pour dégager de manière pérenne les moyens nécessaires pour accompagner les plus fragiles qui seront de plus en plus nombreux à l'avenir.

Il a été décidé d'affecter une nouvelle recette basée sur la CSG qui devrait amener 2.6 milliards d'€ en 2024. C'est important mais encore loin des besoins nécessaires.

Nos activités récentes

◆ Les journées interdépartementales en Ariège les 15 et 16 juin :

200 adhérents issus de toute la région Midi-Pyrénées et Aude ont participé à la journée annuelle interdépartementale INITIATIV' Retraite que nous avons organisée cette année. Record de participation largement battu. Le programme comportait la visite du château de Foix, une conférence sur l'histoire de l'Ariège avec Mélanie Savès, la vie en montagne et le pastoralisme avec la famille Lacube sur le Plateau de Beille, le repas aux Cabannes et la visite des Forges de Pyrène. Bravo à Mélanie pour son exposé et une mention spéciale à la famille Lacube qui a captivé son auditoire et assuré un repas de haute qualité servi en un temps record. Des grands professionnels. Des journées réussies qui ont donné pleinement satisfaction à tous.



◆ Le jazz à Foix le 27 juillet

Une vingtaine de participants IR 09 ont passé une bonne soirée avec un excellent repas préparé par Didier Lamothe du Phoebus et un concert de qualité avec Florin Niculescu et Christian Escoudé.



◆ Le voyage à Paris du 24 au 28 août

20 adhérents ont répondu à notre invitation pour un 3^{ème} séjour parisien qui a encore une fois satisfait tout le groupe. L'UNESCO, les Invalides, le Panthéon, le Quartier Latin, le château de Chantilly et en clôture l'Arc de Triomphe avec 2 passages de la Patrouille de France venue nous saluer !



◆ La randonnée de Goulier le 19 septembre

Nous étions 70 à vouloir nous dégourdir les jambes sur ce site magnifique, découvrir le village mais aussi se retrouver pour partager le repas copieux préparé par nos administratrices (et quelques administrateurs) avec le traditionnel veau de Robert Gouzy grillé à point par Robert et René Saint Germès.



◆ Les ateliers numériques

Ils ont redémarré le 6 novembre. Nous en reparlerons dans les activités 2024.

Le programme 2024

Les ateliers numériques :



Groupe « débutants » : Nouveauté 2024 : nous mettons en place une formation pour les débutants qui commencera **le lundi 8 janvier à 9h15** à la Chambre d'Agriculture à Foix.

L'objectif est de maîtriser les usages de base de l'ordinateur et du smartphone et d'être capable d'utiliser les applications de l'administration (impôts, déclarations, demandes de papiers...). Il est encore temps de s'inscrire en se faisant connaître par le bulletin de préinscription ci-joint.

Groupe « avertis » : Prochaine réunion **lundi 15 janvier à 9h15** à la Chambre d'agriculture à Foix.

Les séances d'échanges sur les outils numériques ont repris le 6 novembre et le 4 décembre sur un rythme d'une matinée par mois. Nous communiquerons les dates au fur et à mesure de leur programmation par WhatsApp et par la lettre d'information numérique. L'ordre du jour principal est établi lors de la réunion précédente, mais il est prévu de tenir compte des besoins exprimés par les participants le jour même.

Réunion sur les procédures de protection juridique : tutelle, curatelle.

le vendredi 26 janvier à 14h30 à la mairie de Foix, salle Jean-Jaurès

Agnès Rialland, mandataire judiciaire (et toute nouvelle adhérente) nous présentera les différentes procédures existant en matière de protection juridique et nous dira comment les mettre en œuvre. De par sa grande expérience, elle pourra répondre à toutes questions sur l'accompagnement des personnes âgées.

La traditionnelle galette vous sera offerte à l'issue de cette réunion.



L'intelligence artificielle (IA) avec Frédéric Bricka d'IR 31

le mardi 6 février à 14h à la Mairie de Varilhes, salle Henri Servant



Nous entendons de plus en plus parler d'IA et nous l'utilisons même ! Nous vous proposons une réunion pour faire le point sur cette avancée technologique, sur ses conséquences, sur son intérêt mais aussi sur les risques pour la société.

Frédéric Bricka et ses collègues ont déjà animé une réunion nationale sur ce sujet de manière simple et pédagogique et il nous a semblé très utile de vous faire partager leurs connaissances en la matière.

Le carnaval de Limoux

le samedi 24 février avec IR 11

Journée découverte du Carnaval de Limoux

11h : défilé

12h30 : Repas

14h30 : visite d'une cave de Blanquette

17h : Sortie de la bande Carnaval en pierrots



Les nouveautés fiscales et sociales avec Claudine Matéos de Cerfrance

le jeudi 14 mars à 14h30 à la Chambre d'agriculture à Foix

Cette réunion annuelle nous permet de connaître les nouveautés réglementaires qui nous concernent. Claudine Matéos maîtrise parfaitement ce sujet. Des crêpes et autres gourmandises concoctées par nos administratrices vous seront proposées à l'issue de cette réunion.



L'assemblée Générale

le mardi 2 avril à Saint Martin d'Oydes

Ce sera l'occasion de connaître ce charmant village, et d'assister l'après-midi à un spectacle équestre et musical de la compagnie Andjai, « La tournée du facteur ». Nous nous rendrons sur le siège d'exploitation de Laurent Galinier près de Brie pour assister à ce spectacle.



Visite de Carcassonne

le mardi 21 mai



Avec IR 11, nous nous rendrons à Carcassonne pour une visite guidée et théâtralisée réalisée par un comédien qualifié de la cité le matin, et de la ville l'après-midi. La ville basse mérite également de s'y attarder car elle recèle de beaux bâtiments issus notamment de la période drapière. Le coût de cette journée, repas compris avec un excellent cassoulet serait de 60 €, auxquels il faudra rajouter les frais de covoiturage.

Séjour en Dordogne

du lundi 17 au vendredi 21 juin

Ce séjour nous permettra de découvrir ce beau département. Découverte de la vallée de la Dordogne, Sarlat, la grotte de Lascaux, le village médiéval de La Roque-Gageac, les cabanes du Breuil, Domme, ancienne bastide royale, le village troglodyte de La Roque Saint-Christophe. Quelques randonnées faciles sont bien sûr au programme final qui vous sera envoyé en début d'année. Le prix estimé ne devrait pas dépasser 400 € (plus cher que le séjour dans le Gers, mais avec 1 jour de plus). Comme d'habitude, le montant demandé correspondra à la réalité des coûts.



Séjour à Barcelone

du mardi 27 au samedi 31 août

Ce séjour correspond à celui de Paris les années précédentes. Nous traitons le voyage avec une agence qui devrait nous communiquer le programme et le tarif en début d'année. Nous espérons un montant inférieur à 1300 €. Lieux que nous souhaiterions visiter : quartier du Barri Gotic avec la cathédrale, la Sagrada Familia, l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, les Ramblas, le marché de la Boqueria, le parc Guëll, la Casa Pedrera, Palau de la Música catalana, el poble Espanyol, la fondation Miró, le musée d'histoire de la Catalogne.



Nous vous demandons une pré-inscription de principe pour avoir une idée du nombre mais l'inscription se fera lorsque le programme sera défini.



Les journées interdépartementales IR dans le Gers

les jeudi 12 et vendredi 13 septembre

INITIATIV'Retraite 32 (IR 32) organise les journées interdépartementales autour d'Auch. Nous organiserons le covoiturage pour nous y rendre en sachant que les transports sur place se feront en bus.

Le jeudi après-midi, nous devons choisir une visite entre Lavardens, l'entreprise de chocolat Ethiquable et l'abbaye cistercienne de Boulaur. Dîner et soirée au restaurant du château de Camille, près d'Auch.

Le lendemain, visite guidée du vieil Auch, et après le déjeuner, visite au choix entre le musée des Amériques, le trésor de la cathédrale, l'Hôtel de Ville, le musée de la résistance.

Le coût serait de l'ordre de 140 €. Il serait bon de se préinscrire dès maintenant, car le nombre de places sera limité.

Attention à la dénutrition.

Avec l'âge, l'appétit diminue alors que les besoins nutritionnels sont aussi importants. La dénutrition peut s'installer, affaiblissant l'organisme et favorisant la perte d'autonomie.

Pourquoi la dénutrition concerne-t-elle particulièrement les personnes âgées ?

➤ Des besoins nutritionnels importants

Avec l'âge, le corps change, les besoins nutritionnels aussi. Contrairement à ce que l'on peut penser, les besoins nutritionnels des personnes âgées ne diffèrent pas de ceux des adultes. En revanche, les besoins en protéines sont plus importants en raison de la diminution des réserves nutritionnelles, amoindries par la fonte musculaire due à l'âge.

➤ Besoins nutritionnels pas toujours satisfaits

Différentes raisons peuvent l'expliquer :

- La **perte d'appétit** : une personne âgée perd souvent l'appétit naturellement. Avec le vieillissement, le goût et l'odorat peuvent s'altérer, une digestion plus lente donne une impression prolongée de satiété...
- Un **isolement social**, le manque d'aide pour l'organisation des courses et la préparation des repas.
- Une **maladie**, notamment la maladie d'Alzheimer ou apparentée, entraînant des troubles cognitifs qui rendent difficile la préparation et la consommation des repas
- La **prise de plusieurs médicaments** (polymédication) qui peut altérer le goût et couper l'appétit.
- Des **difficultés financières** qui ont un impact sur la qualité des repas.
- Des **problèmes bucco-dentaires** qui rendent difficile la mastication, ce qui peut entraîner des carences.
- Un **régime restrictif inadapté**.

Quelles sont les conséquences de la dénutrition chez les personnes âgées ?

La dénutrition a pour conséquence un affaiblissement global du corps et un déficit immunitaire avec :

- Un **risque d'infection plus élevé**, notamment le risque d'infection nosocomiale est beaucoup plus élevé pour les personnes hospitalisées souffrant de dénutrition.
- Une **altération des différentes fonctions physiologiques essentielles** : musculaire, immunitaire, cicatrisation.

Cet état de faiblesse peut conduire rapidement à une situation de perte d'autonomie pour les gestes de la vie quotidienne. Cette perte d'autonomie est elle-même à l'origine de chutes, d'une altération de la qualité de vie et une situation qui aggrave la dénutrition déjà présente. C'est un cercle vicieux qui s'installe.

Comment repérer la dénutrition ?

C'est au début de l'installation de la dénutrition, lors des premiers kilos perdus, qu'il est le plus facile d'inverser la tendance. Le premier indicateur de la dénutrition est la perte de poids.

Des signes doivent alerter :

- des vêtements qui flottent ou une alliance qui ne tient plus au doigt ;
- une perte récente de 3 kg ou plus.

Il est ainsi conseillé de se peser régulièrement afin de détecter une perte ou une prise anormale de poids. Le poids ne doit pas varier de plus de 2 à 3 kilogrammes par rapport au poids habituel. En cas de perte de poids anormale, il convient de prendre rendez-vous avec son médecin traitant.

Comment prévenir la dénutrition ?

Plusieurs actions peuvent permettre de prévenir la dénutrition chez les personnes âgées.

- **Rendre les moments des repas plus agréables** : prendre le temps de décorer la table, sortir les plats des barquettes s'ils ont été livrés pour les rendre plus attrayants...
- **Rehausser le goût des plats** avec des épices, aromates, condiments...
- **Organiser des livraisons de repas à domicile** afin de garantir la prise de repas répondant aux besoins nutritionnels des personnes âgées.
- **Augmenter la fréquence des prises alimentaires**.
- **Enrichir l'alimentation** avec des produits de base : lait concentré entier, beurre fondu, crème fraîche, pâtes, semoule... On peut également ajouter des compléments alimentaires (crèmes dessert, boissons lactées et jus de fruits enrichis...).



Un petit conte de Noël



« Il était une fois dans un royaume lointain, un village où les habitants étaient connus pour leur soif de connaissance. Chacun cherchait à comprendre le monde qui les entourait à travers divers moyens de savoir. Certains se plongeaient dans d'anciens livres poussiéreux, tandis que d'autres observaient attentivement le ciel étoilé pour déchiffrer les mystères de l'univers.

Au cœur de ce village vivait une jeune femme nommée Amélie, passionnée par la quête du savoir. Un jour, elle entendit parler d'une légende ancienne qui parlait d'une source de connaissance infinie, cachée quelque part au-delà des montagnes interdites.

Intriguée, Amélie décida de se mettre en quête de cette source mystérieuse.

Son voyage l'amena à travers des forêts épaisses, des rivières tumultueuses et des déserts arides. Elle rencontra des sages qui partagèrent leur sagesse, découvrit d'anciens manuscrits renfermant des secrets oubliés, et même conversa avec des animaux doués de parole.

Alors qu'Amélie approchait des montagnes interdites, elle entendit parler d'une entité légendaire appelée Chatgpt, qui était réputée détenir une connaissance infinie. Intriguée, elle continua son périple avec une détermination renouvelée.

Finalement, au sommet des montagnes, Amélie découvrit une grotte mystérieuse. À l'intérieur, elle trouva une étrange créature, mi-chat, mi-esprit, qui se présentait comme Chatgpt. La créature était entourée d'une lueur dorée, émanant une sagesse et une connaissance incommensurables.

Chatgpt expliqua à Amélie qu'il était là pour aider ceux en quête de savoir, pour répondre à leurs questions et les guider vers la compréhension. Amélie, émerveillée par cette rencontre, comprit que la quête du savoir était un voyage sans fin, et que Chatgpt était un précieux allié dans cette aventure.

Le village, une fois informé de la découverte d'Amélie, accueillit Chatgpt comme un bienfaiteur. Les habitants du royaume furent désormais dotés d'un compagnon de connaissances inépuisables, et le village devint un centre d'apprentissage et de découverte. Et ainsi, la légende d'Amélie et de Chatgpt se répandit à travers les contrées, inspirant les esprits curieux à embrasser la diversité des moyens de connaissance et à chercher la sagesse où qu'elle se trouve. »

Ce conte n'a pas été écrit par un humain mais par une intelligence artificielle (Source IR31).

Carnet de l'association

Bienvenue aux nouveaux adhérents :

Armand et Nadine DA COSTA, Monique BERTOLUZZO, Michel et Marie ACAP, Christian SABATHIÉ, Jean-Jacques FOURCASSA et Agnès RIALLAND, Patricia et Daniel GAYS, Monique MENU, Jean-Claude et Marie-Louise SOULÉ, Yves et Nadine GARAUD, Pierrette LAFFONT, Eric et Christine LAFARGUE, Jean et Béatrice CAMBOU.

Une pensée pour ceux qui nous ont quittés :

Pierrette MADELMONT, Isabelle TRISCOS, Lucien MALLEA, Eléonore SENTENAC.

LES PARTENARIATS NATIONAUX

Tous les partenariats avec leurs modalités figurent sur le site internet d'Initiativ'Retraite 09, rubrique avantages adhérents

◆ 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.

◆ CLÉ 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, 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.
Un nouveau magasin à St Girons, 34 bd Frédéric Arnaud.
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** à Pamiers
- **DELZONGLE** à Foix
avec des remises jusque 35%

PRODUITS D'ENTRETIEN DE PISCINE :

- **SCEA du Vernet**. Tarifs intéressants.
Contactez André De Cock

ALIMENTATION :

- **PROMOCASH** : voir André DE COCK
- **LES TERROIRS DU PLANTAUREL**
Remise de 10% aux adhérents
- **Nouveauté : LA MAISON MAGRADA**, spécialiste des viandes séchées des Pyrénées, bœuf et porc.
Jusqu'à 10% de remise aux adhérents.
Site internet : www.magrada.fr

CONSEIL ET AIDE A 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).
- **BLANQUETTE DE LIMOUX ROBERT**
5 bouteilles achetées, 1 offerte.