

Le mot du Président

C'est encore avec grand plaisir que nous vous retrouvons à travers ce bulletin d'information papier que nous voulons clair, agréable à lire et riche en informations utiles pour nos adhérents. Merci encore une fois à Mutualia qui prend en charge les frais de création de ce bulletin de fin d'année ainsi qu'à l'équipe rédactionnelle pour son implication et son professionnalisme.

Durant cette année 2025, le Conseil d'Administration d'INITIATIV' Retraite 09 vous a proposé une palette très riche d'activités avec des ateliers pour « Bien Vieillir » organisés par Midi Pyrénées Prévention, des formations pratiques, des rencontres informatives, une note mensuelle sur des idées de sorties culturelles, des spectacles vivants, des visites, une journée randonnée, des voyages de 1 à 5 jours, des commandes groupées.

Nous nous impliquons aussi dans le CDCA (Comité départemental Citoyenneté et Autonomie) pour faire entendre aux instances départementales et régionales les besoins des personnes âgées et nous participons activement aux structures régionales et fédérales de notre mouvement pour mieux défendre les droits des retraités et renforcer la vitalité de notre association.

Nous restons sur la même dynamique pour 2026 avec un programme riche et varié que vous découvrirez dans ce bulletin.

Tout d'abord, nous vous souhaitons une bonne année 2026, pour vous et vos proches, avec une excellente santé afin que vous puissiez profiter pleinement de nos activités et réaliser vos projets et envies.

Nous formulons à nouveau le vœu de retrouver rapidement un gouvernement stable avec un programme à moyen terme clair et réaliste. Notre économie doit être performante, viser le plein emploi et ainsi mieux prendre en compte les besoins de chacun et en particulier de tous ceux qui connaissent des difficultés de santé ou financières.

Nous les retraités, sommes toujours prêts à œuvrer pour une vie dans une société meilleure, plus juste, et à participer à l'effort général mais de manière équitable et transparente.

Au niveau local, INITIATIV' Retraite 09 s'efforcera de tout faire dans son domaine d'intervention, pour vous rendre la vie agréable. La convivialité guide nos actions et s'exprime dans chacune de nos activités. Retrouvons-nous avec plaisir pour échanger, partager et nous entraider.

Merci à toute l'équipe du Conseil d'Administration et à vous tous pour votre volonté de BIEN VIVRE ENSEMBLE.

BONNE ANNEE 2026

André DE COCK

DATES A RETENIR

ANNÉE 2026

- ◆ 5 janvier : atelier numérique
- ◆ 15 janvier : visite guidée du Centre d'histoire de la Résistance de Varilhes
- ◆ 20 mars : CERFRANCE
- ◆ 9 avril : Narbonne et Le Somail
- ◆ 16 avril : AG à Mazères
- ◆ 4 au 7 mai : Sud-Aveyron
- ◆ 19 juin : journée interdépartementale dans le Tarn
- ◆ Juillet : jazz à Foix
- ◆ 24 au 28 août : Madrid
- ◆ 10 octobre : festival de la magie

*Ce bulletin a été imprimé
avec le concours de*



QUELQUES SOUVENIRS D'ACTIVITES 2025

♦ Son et lumière à Saint Sernin le 27 mars

45 participants pour un spectacle qui nous a raconté la légende de Saint Sernin, la naissance de la basilique, sa construction, ses fresques médiévales et ses trésors iconographiques.

L'église s'est vêtue pour l'occasion de décors vertigineux faits d'illusions d'optique inédites, de projections monumentales soulignant son architecture et ses courbes romanes.

La musique a sublimé le tout et fait vibrer les murs de la vieille dame.



♦ Jazz à Foix le 24 juillet

Une soirée musicale et conviviale pour une vingtaine d'amateurs plus ou moins éclairés :

Tout d'abord, un repas préparé par le chef Didier Lamotte, puis un concert avec Marion Rampal, chanteuse, auteur, compositeur. La nature et les oiseaux l'inspirent dans ses créations marquées aussi par la tradition du jazz, voire du classique.



♦ Visite de Moissac et Auillar le 29 avril

Une journée dans le Tarn-et-Garonne pour 46 personnes qui ont pu apprécier l'abbaye Saint-Pierre de Moissac, son cloître roman, son église abbatiale et le cœur historique de la ville.



Après le repas, visite commentée d'Auillar, classé parmi les « plus beaux villages de France ».

La porte de l'horloge a offert un bel arrière-plan pour immortaliser le groupe des visiteurs.

♦ Séjour dans les Hautes-Pyrénées du 2 au 6 juin

Après une halte à St Bertrand de Comminges pour une visite sous la pluie, la salle capitulaire de l'Abbaye de L'Escaladieu nous a offert un abri pour le pique-nique. Une éclaircie nous a permis une déambulation dans ce lieu remarquable. Nous avons ensuite rejoint notre lieu d'hébergement : la Villa Bon Vouloir à Bagnères-de-Bigorre.

Ce séjour a permis à 28 Ariégeois de découvrir la vallée de Campan, la petite région des Baronnies,



et, pour couronner le tout, de faire l'ascension vers le Pic du Midi et la visite de ce site magique par un temps radieux.

♦ Voyage à Bruxelles et Bruges du 25 au 29 août

L'agence de voyages espagnole Vinolas nous a encore une fois proposé un très beau voyage dans la capitale européenne, ses richesses architecturales et ses plaisirs gustatifs.



Nous avons découvert aussi la ville médiévale de Bruges, son béguinage et ses canaux qui nous ont permis de voir la ville



différemment, lors d'une petite croisière. 22 voyageurs très satisfaits.

♦ Rando pique-nique d'automne le 29 septembre

Comme chaque année, nous avons invité les adhérents des départements limitrophes pour une journée sportive, culturelle, et conviviale bien sûr.



Nous étions une centaine pour monter à l'assaut du plateau de Beille, faire un déjeuner champêtre dans la stabulation de la famille Lacube.

L'après-midi, nous avons visité la carrière de talc de Luzenac et le musée Talcanéo.



QUELQUES SOUVENIRS D'ACTIVITES 2025

♦ Journée en Haute-Ariège le 16 octobre

28 adhérents ont répondu présent pour cette journée qui a débuté par une visite guidée d'Aix-les-Thermes. Un excellent accueil nous a été réservé à l'auberge du Nabre à Mérens-les-Vals : une adresse à retenir !



L'après-midi, très intéressante visite de l'entreprise Eau Neuve avec les explications du responsable du site.

♦ Soirée théâtre à Carcassonne le 12 novembre



Une pièce de Philippe Claudel « Parlez-moi d'amour » : une plongée dans la dispute intime d'un couple vieillissant. 45 spectateurs d'IR09 ont participé à l'épopée...

♦ Ateliers M2P

- ♦ Quidi'mouv du 6 mars au 12 juin.
12 séances à Varilhes avec 12 participants.
- ♦ Atelier sommeil du 19 septembre au 28 novembre
8 séances à Foix. 4 participants d'IR09
- ♦ Atelier sommeil du 11 décembre au 12 février
8 séances à Foix. 4 participants d'IR09
- ♦ QI GONG du 10 septembre au 3 décembre
12 séances à Lézat. 1 participante d'IR09.
- ♦ Atelier mémoire du 7 novembre au 23 janvier
10 séances à Bézac. 13 participants.



♦ Ateliers numériques

Après la trêve estivale, nous avons repris l'activité le 3 novembre. Thierry Tavernier a animé la séance et a renouvelé sa prestation le 9 décembre. Nous nous sommes retrouvés à Foix de 9h30 à 16h30 et avons partagé le déjeuner.

La qualité du contenu et des échanges de ces ateliers



mériterait un plus grand nombre de participants.

♦ Gestes de premiers secours

L'agence Groupama de Foix nous a proposé de participer gratuitement à une initiation « Premiers secours », d'une durée de 2h, autour d'un programme élaboré par les Sapeurs-pompiers. 2 groupes de 13 et 12 personnes ont été constitués pour la matinée du 11 décembre.



♦ Commandes groupées

- ♦ **Champagne Nachin Fortini**
André De Cock a réceptionné et distribué les cartons début décembre.
- ♦ **Comté**
Il a toujours du succès : 90 kg ont été commandés !



Les ateliers numériques

Dès le lundi 5 janvier, la formation informatique se poursuit selon les mêmes modalités que le trimestre précédent, de 9h30 à 16h30 à la Chambre d'Agriculture à Foix.

Visite du Centre d'Histoire de la Résistance et de la déportation

Le jeudi 15 janvier à 14h30 à Varilhes



Cette visite nous fera découvrir l'histoire de la Seconde Guerre mondiale en Ariège. La traditionnelle galette sera offerte dans le hall de la médiathèque.

Les nouveautés fiscales et sociales

Le vendredi 20 mars à 14h30

Nous accueillerons, avec toujours autant d'intérêt, Claudine Matéos, de Cerfrance, qui nous éclairera sur les dernières dispositions de la nouvelle loi de finances, ainsi que sur les évolutions en matière juridique et sociale.



Nous nous détendrons ensuite en partageant crêpes et oreillettes et en trinquant à la santé de nos dirigeants !

Visite de Narbonne et du Somail

Le jeudi 9 avril nous partirons en bus pour une visite guidée de la ville de 10h à 11h30 une promenade dans les halles et ses stands pittoresques avant de nous rendre au restaurant « La maison Bébelles » où nous serons attendus.



Un temps libre pour flâner dans les rues de la ville avant de reprendre le bus vers 15h30 en direction du Somail.

Une visite théâtralisée nous fera découvrir ce hameau, classé par l'UNESCO en 1996, ses vestiges du XVII^{ème} siècle et sa librairie aux 50 000 livres, le plus grand dépôt de livres anciens et d'occasion en Europe !

Le coût est estimé aux alentours de 70€ par personne.



L'assemblée Générale

Le jeudi 16 avril à Mazères

Notre AG se déroulera à la salle Fébus, où vous serez accueillis avec les traditionnels café, thé et viennoiseries.



Après épuisement des sujets, le repas et l'apéritif seront servis sur place par le traiteur Christian Fontès.

L'après-midi, visite de la ville et du musée Ardouin.

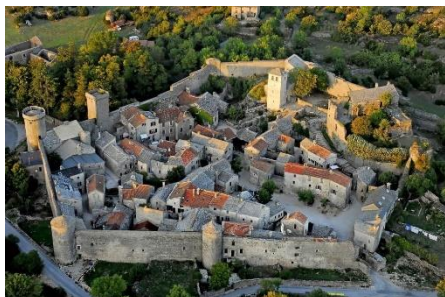
Séjour dans le Sud-Aveyron

Du lundi 4 au jeudi 7 mai



Après la visite du viaduc et de son musée, de multiples sites seront découverts à partir de Millau :

Millau ville, Sainte-Eulalie-de-Cernon, La Couvertorade, les caves de Roquefort, l'abbaye de Sylvanès...



Nous serons hébergés au domaine de St Estève où les petits déjeuners et les repas du soir seront servis.

Coût approximatif : 420€ par personne.
Transport par minibus inclus.

La journée interdépartementale dans le Tarn

Le vendredi 19 juin



INITIATIV'Retraite 81 organise la journée interdépartementale à Albi. Nous nous y rendrons en covoiturage.

Jazz à Foix en juillet

Comme chaque année une soirée sera choisie quand nous connaissons le programme et vous en serez informés.



Séjour à Madrid

Du lundi 24 au vendredi 28 août



Voyage en avion au départ de Toulouse Blagnac. À Madrid, accueil par notre guide local puis transport à l'hôtel 4 étoiles Grupotel Mayorazgo. Pour les visites à Madrid, nous serons accompagnés d'un guide ainsi qu'à Tolède, Ségovie et Avila.

Les repas du soir seront pris à l'hôtel, sauf une soirée repas-spectacle ; ceux de midi dans divers restaurants.

La matinée du vendredi sera consacrée à d'autres lieux emblématiques de la capitale.

Coût estimé : 1600€ par personne en chambre double.

Ci-joint le programme détaillé et le bulletin d'inscription. Ce dernier est à renvoyer avant le jeudi 15 janvier 2026.

♦ Festival de la magie

Le samedi 10 octobre

Nous vous proposons d'assister à Pamiers au prochain festival « Les Stars de la Magie » le samedi 10 octobre 2026. Ce festival est reconnu comme l'un des plus beaux de France.



Pour cette édition anniversaire le spectacle réunira des artistes primés dans les plus prestigieux festivals internationaux qui vous offriront un moment inoubliable.

En 2026, à l'occasion des 10 ans du Festival, un feu d'artifice sera offert aux spectateurs lors de l'entracte de la séance du samedi 10 octobre programmée à 21h.

Les places sont difficiles à réserver, d'où la nécessité de se manifester à l'aide du **bulletin d'inscription joint avant le jeudi 15 janvier 2026**. Prix : 30€/pers.





Il est particulièrement difficile cette année d'aborder les questions d'actualité, au vu du contexte politique et économique actuel. Les débats en cours à l'Assemblée Nationale et au Sénat ne laissent guère entrevoir des réponses justes et équitables et réservent chaque jour leur lot de surprises. C'est pourquoi cet article que nous rédigeons fin 2025 est susceptible de modifications dont vous serez informés au plus tard le 20 mars 2026 lors de l'intervention de Claudine Mateos de CERFRANCE.

Notre Fédération INITIATIV' Retraite a décidé de renforcer sa communication sur ses positions concernant la défense des retraités, la valorisation de leur place dans la société et de leurs actions intergénérationnelles. **A IR, nous sommes apolitiques, mais nous restons avant tout des citoyens. Nous devons donc réagir si nos droits sont injustement bafoués.**

Les retraites complémentaires AGIRC-ARRCO :

Les partenaires sociaux ne sont pas parvenus à un accord commun. Il n'y aura donc pas de revalorisation au 1^{er} novembre des retraites complémentaires AGIRC-ARRCO. L'accord signé en 2023 prévoyait pourtant d'indexer l'évolution de ces pensions sur l'inflation, éventuellement minorée de 0.4 point. Cette absence de revalorisation paraît d'autant moins justifiée que les réserves de l'institution représentent 11 mois de prestations, alors que 6 mois suffiraient à garantir une gestion saine. Cet accord nous laissait espérer une évolution positive. Il n'en est donc rien. Cela ne va pas améliorer la confiance des citoyens dans ces dispositifs ni dans les partenaires sociaux chargés de les piloter.

La retraite de base :

Nous espérons une revalorisation de plus de 1% mais le risque d'un gel au 1^{er} janvier n'est pas exclu. Cette situation plaide pour remettre à l'ordre du jour un système de retraite universel que nous défendons depuis plusieurs années, appelé à remplacer les 42 régimes existants. Seule une réforme systémique permettra de préserver le système par répartition auquel les Français restent très attachés.

Les complémentaires santé :

Là encore, il est difficile d'anticiper précisément les mesures qui pèseront sur le coût des mutuelles. La contribution exceptionnelle de 2% à la charge des complémentaires santé a, pour l'instant, été supprimée. En revanche, il a été décidé que les retraités du monde agricole (exploitants et salariés d'exploitation ou d'organismes) ne bénéficieraient plus du taux réduit de TSA (Taxe de Solidarité Additionnelle) de 6.27% mais du taux normal de 13.27 %. Concrètement, cela se traduira par une augmentation de 7% pour les contrats qui n'appliquaient pas le taux plein. Cette taxe permet de financer l'accès aux soins des plus modestes.

Pour AGRICA, le contrat a été renégocié en 2025 pour une mise en application dès avril 2026 afin de mieux tenir compte des besoins des retraités. Les paliers tarifaires seront désormais calculés sur une base bisannuelle. Globalement, l'augmentation 2026 devrait se situer autour de 12%, mais des discussions sont encore en cours.

Pour MUTUALIA, les hausses hors taxes sont de l'ordre de 4 % (IR 100 : +3.0%, IR 150 : +3.9 % et IR 300 : +4.5 %). À cette augmentation, pourront s'ajouter, selon les situations, l'ajustement de la TSA et un éventuel changement de tranche d'âge.

Pensez à vous faire vacciner contre les infections respiratoires :

Le livre blanc 2025 rappelle tout l'intérêt pour les seniors de se protéger contre ces infections.

La vaccination des personnes âgées doit être considérée comme une démarche essentielle sur les plans sanitaire, social et économique. Elle limite les hospitalisations, préserve l'autonomie et soulage notre système de santé. Il est important de se faire vacciner contre la grippe, le COVID 19, les infections à pneumocoques et aussi le zona. N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou votre pharmacien si vous ne l'avez pas déjà fait.

Personnes âgées, consultez le site internet :

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/>

Ce site aborde les questions d'autonomie au niveau national mais aussi au niveau départemental. Il traite de nombreux sujets pratiques : aménagement du logement, accès à l'aide à domicile, évaluation de la perte d'autonomie, présentation des structures d'accueil proches de chez vous, niveaux de tarif et reste à charge, ainsi que les coordonnées du CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination) le plus proche.

LES PARTENARIATS NATIONAUX

LES PARTENARIATS LOCAUX

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

◆ PRESENCE VERTE

Présence Verte, un service de téléassistance issu de la MSA, nous propose une mise en place gratuite de leur matériel et un abonnement très intéressant. Pour plus de précisions, contactez le service par téléphone au 05 24 89 13 95 ou sur leur site internet « presenceverte-so.fr ». Précisez que vous êtes adhérent INITIATIV'Retraite.

◆ MUTUALIA

Nous avons souscrit nationalement un contrat groupe complémentaire santé avec Mutualia dont le siège local est à la MSA à Foix. Des permanences sont organisées sur Mirepoix, Saverdun et à la demande. Pour contacter le service commercial, téléphonez au 06 40 79 33 81 ou au 05 45 23 16 00.

◆ 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 5 à 15% sur les voyages et séjours. Pour en bénéficier, il faut aller sur le site d'INITIATIV'Retraite, avantages aux adhérents.

◆ MATERIEL MEDICAL LAFAYETTE

Un magasin à Muret, 4 avenue Jacques Douzan.
Un magasin à St Giron, 34 bd Frédéric Arnaud.
Tarifs de base très intéressants avec une remise supplémentaire de 10 % sur présentation de la carte d'adhérent pour le matériel médical.

◆ TOHAPI-HOMAIR

TOHAPI et HOMAIR forment un seul groupe depuis 1 an. Il 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 (6/07-31/08). En été, ce sera possible mais plus cher. Pour réserver, il faut appeler Jean-Pierre Clapier (06 75 72 98 02), notre collègue retraité de l'Aveyron.

◆ PEINTURES ET PAPIERS PEINTS :

- **RECA** à Pamiers 05 61 60 10 15 et St Giron (05 61 66 63 03)
Remises jusqu'à 40% hors promotions
- **DELZONGLE** à Foix (Peysales) 05 61 03 29 09 avec des remises allant jusqu'à 35 à 40 %

◆ AUTOMOBILE :

NORAUTO 10% sur l'entretien réparation et l'équipement du véhicule (hors Pneumatiques de marques, GPS, remorques, vitrage, taxes d'immatriculation,

◆ ALIMENTATION :

- **PROMOCASH** : voir André DE COCK
- **LES TERROIRS DU PLANTAUREL**
Remise de 10% aux adhérents dans les magasins de Montégut-Plantaurel, Foix , Auzat.
- **LA MAISON MAGRADA**,
Capdelta, 215 rue Louis Pasteur à Verniolle.
Tél : 06 08 67 86 08
Spécialiste des viandes séchées des Pyrénées, bœuf et porc.
Jusqu'à 20% de remise aux adhérents.
Site internet : www.magrada.fr

◆ CONSEIL ET AIDE A LA PERSONNE :

CERFRANCE, Parc technologique Delta Sud, 16 rue Louis Pasteur à Verniolle. Tél : 05 61 68 43 70.
La coopérative Interservices de Cerfrance permet de bénéficier d'un crédit d'impôt de 50% sur vos dépenses d'entretien ou 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 Cap Delta Verniolle
- **CAVES DEYMIER** à Pamiers, 1 rue Bernard Saisset. 8 % de remise sur les vins tranquilles (pas les bulles et apéritifs notamment).
- **CHAMPAGNE NACHIN-FORTINI**
Tarifs intéressants .Pas de frais de port pour commande groupée en fin d'année.

◆ CULTURE : tarifs IR individuels ou groupes

- Théâtre du CAPITOLE et théâtre SORANO



La confrérie « les Tindoulets de la figo » valorisent la figue d'Ariège depuis 2002.

Ils confectionnent dans des chaudrons en cuivre la « Fig Arize », confiture de figues entières, dont la recette a été transmise par les anciens.

Chaque année, les Tindoulets participent, entre autres, à la fête de la figue du Mas d'Azil qui a lieu le premier week-end d'octobre. Ils fabriquent les confitures et les commercialisent sur place. La « Fig Arize » est disponible dans plusieurs points de vente du département (offices de tourisme, Terroirs du Plantaurel, etc...).

La figue fraîche peut être utilisée aussi bien dans les recettes sucrées que les recettes salées, offrant ainsi une palette gustative variée.

Voici une recette facile à réaliser, proposée par Michèle Soula :

BEIGNETS AUX FIGUES

Préparer une pâte à frire avec 25g de farine, 1 œuf, ½ verre de lait ou de bière, 1 c à soupe d'huile, du citron, un peu de cognac, du sel et du poivre. Bien mélanger. Laisser reposer la pâte.

Préparer les figues, les peler, laisser la queue, saler, poivrer, arroser avec un peu de cognac.

Tremper les figues dans la pâte à frire bien chaude, retirer lorsqu'elles sont bien dorées.

Servir avec une fine tranche de jambon de pays. C'est une excellente entrée.



BIENVENUE

aux nouveaux adhérents :

Fabienne et Bruno ALAPLANTIVE

Catherine et Ulysse CARRENO

Marie-Ange COUTHON

Gisèle DEDIEU

Claude FAYOLLE

Odette FOURNIÉ

Ghislaine MUNOZ

Martine et Alain PORTET

Alain RAYNAUD

Sylvie ROUQUET

Marie-Pierre et Olivier URBANSKI



***Le président et le Conseil d'Administration
d'Initiativ'Retraite 09***

vous souhaitent une très bonne année 2026