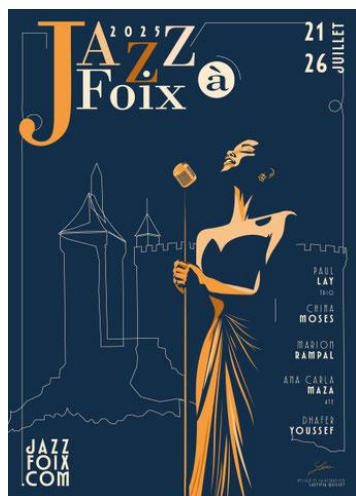


Le mot du Président



Déjà 6 mois écoulés depuis le bulletin de fin d'année. Nous marchons plus lentement, mais paradoxalement, le temps passe plus vite ! Nous devons donc à nouveau vous informer des projets du Conseil d'Administration d'INITIATIV' Retraite 09 afin que vous puissiez en profiter au mieux. Rassurez-vous, il y a de la matière pour vous occuper !

Pour ce second semestre, nous vous proposons une soirée Jazz à Foix, un séjour à Bruxelles pendant 5 jours, une randonnée pique-nique au Plateau de Beille, une soirée culturelle, une soirée Astronomie à l'observatoire de Sabarat, une formation aux gestes de 1^{ers} secours et la reprise des formations au numérique dès cet automne.

Vous trouverez aussi dans ce bulletin un résumé de notre Assemblée Générale qui s'est tenue à St Girons le 10 avril dernier, et la liste des tutoriels réalisés par nos amis de Haute-Garonne qui peuvent vous apporter plein d'informations et d'astuces pour le fonctionnement et l'utilisation de votre ordinateur, tablette ou téléphone. Et pour terminer, un article sur les nombreuses possibilités d'épanouissement à la retraite.

Il me paraît aussi nécessaire de rester mobilisés dans cette période d'instabilité politique et économique pour préserver nos droits de retraités. La situation économique de la France est vraiment difficile. Les retraités sont ciblés pour fournir de nouvelles ressources ou supprimer des avantages acquis. Nous sommes souvent considérés à tort comme des privilégiés en présentant des statistiques parfois biaisées et ne tenant pas compte des motivations initiales. C'est le cas par exemple avec la volonté de certains de nos responsables de supprimer l'abattement fiscal de 10%, plafonné à 4321 € par foyer fiscal (!) pour les revenus 2024. Cette mesure a été instaurée en 1978 par Raymond Barre pour tenir compte de la baisse de ressources lors du passage de la vie active à celle de retraité. Ce ne sera pas appliqué pour les revenus 2024 mais des craintes demeurent pour l'an prochain. Et cela pénaliserait tous les revenus, même les plus modestes, et ceux-ci pourraient devenir imposables et perdre certaines aides importantes.

Nous subissons aussi des décisions injustes comme l'augmentation de la CSG en 2018, sans compensation, contrairement aux actifs et nous sommes désormais les seuls, les retraités du privé, à payer une taxe de 1% sur nos pensions de retraite AGIRC-ARRCO et IRCANTEC. Nous sommes aussi les seuls à ne pas pouvoir bénéficier d'un avantage fiscal sur les cotisations de nos complémentaires santé qui augmentent sensiblement avec l'âge.

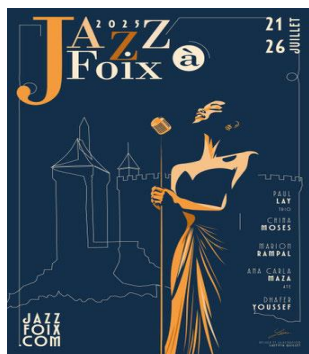
Il n'est pas question de refuser d'apporter notre contribution à l'effort général qui doit être consenti mais cela doit se faire équitablement et en toute transparence.

En attendant, passez un bel été et profitez bien de la vie et d'Initiativ' Retraite 09.

André De Cock



Jazz à Foix jeudi 24 juillet



Chaque année nous vous proposons une sortie culturelle à l'occasion du festival de jazz à Foix.

En 2025, nous avons choisi le spectacle de Marion RAMPAL.

Chanteuse, auteur compositeur, Marion Rampal tisse un lien entre mé-

moire et invention, mot et mélodie, musiques populaires afro-américaines et racines classiques occidentales.

Le spectacle « OIZEL », réalisé avec la complicité du guitariste Matthis Pascaud, fait la part belle à ses influences folk et pop.

Voix nue, posée et frémissante, dans un français subtilement malaxé, elle en appelle aux inspirants oiseaux, figures éternelles de la chanson française.

Elle est accompagnée par Matthis Pascaud à la guitare, Simon Tailleu à la contrebasse, et Raphaël Chassin à la batterie.



Nous pourrions nous retrouver vers 18h30 dans la cour de l'école Lucien Goron pour prendre ensemble un repas 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.

Comme adhérent d'INITIATIV'Retraite 09, vous bénéficierez du tarif groupe pour le concert en réservant :

<https://billetterie.festik.net/festival-jazz-a-foix>

Tarif groupe concert : 26€. Tarif repas : 25€.

Veuillez nous confirmer par mail votre participation au repas afin que nous puissions réserver une table commune.

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

Pour plus de renseignements, consultez le site :
www.jazzfoix.com

Voyage à Bruxelles du 25 au 29 août

24 participants. Les détails du séjour seront précisés ultérieurement. Il est encore possible de s'inscrire sur liste d'attente au cas où il y aurait des désistements.



Atelier QI GONG à Lézat sur Lèze

Tous les mercredis du 10 septembre
au 3 décembre de



16h15 à 17h45,

Salle Elan à la mairie.

Les inscriptions sont closes.

Randonnée et pique-nique au plateau de Beille le lundi 29 septembre

Cette année, nous irons randonner au plateau de



Beille avec nos amis d'IR31.

Comme d'habitude, 3 circuits à différents niveaux de difficulté vous seront proposés.

Le pique-nique sera préparé par les administrateurs.

Soirée Astronomie à l'observatoire de Sabarat le jeudi 16 octobre

Yannick Lamotte, nous parlera des croyances attachées à la lune et des phénomènes aérospatiaux non identifiés.



À cette occasion nous partagerons un buffet campagnard.

Ateliers numériques



Une activité reconduite sur le même principe que l'an dernier :

Une journée, 2 groupes :

Un pour les débutants et un pour les « avertis ».

La 1^{ère} séance aura lieu le lundi 3 novembre à la Chambre d'agriculture à Foix.

Sortie culturelle

le mercredi 12 novembre à 20h30

Théâtre Jean Alary à Carcassonne



« Parle-moi d'amour »

Avec Marie-Anne Chazel et Michel Leeb.

Prix des billets : 48€/personne.

Frais de transport en car en sus selon le nombre de participants. Un repas libre sera partagé au Crescendo de Carcassonne.

Nous avons réservé 45 places. Les inscriptions sont ouvertes...

Visite de l'entreprise EAU NEUVE à MERENS-LES-VALS

Spécialisée dans l'embouteillage d'eau à façon, implantée au cœur des Pyrénées, l'entreprise propose une eau minérale naturelle de montagne produite selon des principes de développement durable. Nous y serons accueillis au cours de l'automne.



La date sera choisie selon le fonctionnement effectif de l'usine avec mise en bouteilles.

Gestes de premiers secours :

Organisées par GROUPAMA, ces formations de 2 heures, gratuites et ouvertes à tous, seront dispensées par groupes de 15 personnes, dès le mois de décembre, et pourront se poursuivre en 2026 selon le nombre d'inscrits.



Si vous êtes intéressés, merci de nous le dire rapidement :

• par courriel :

initiative retraite09@gmail.com

• ou SMS : [06 88 17 77 46](tel:0688177746)

en précisant les jours de la semaine qui ne vous conviendraient pas.

Commandes groupées



COMTÉ

CHAMPAGNE NACHIN
FORTINI.



Nous vous informerons cet automne des modalités de commande et des tarifs.

Livraisons prévues début décembre.



Cette Assemblée Générale s'est tenue dans les locaux du CFPPA de St Girons, et a réuni 90 adhérents.

Après avoir dégusté le café et les viennoiseries, les participants ont pris connaissance du **rapport d'activités** qui a fait l'objet d'une présentation imagée en montrant tout le dynamisme de l'association avec 6 réunions du CA, plusieurs conférences (protection juridique, Intelligence Artificielle, nouveautés fiscales et sociales, astronomie), un atelier de formation sur la nutrition avec Midi-Pyrénées Prévention (M2P), des ateliers numériques pour débutants et initiés (6 séances), des journées de randonnées et de visites, des voyages de 1 à 5 jours (Limoux, Carcassonne, Gers, Dordogne, Barcelone), une soirée jazz, un concert au Capitole, 40 lettres numériques d'information, 2 bulletins papier. Un grand nombre de partenariats locaux, régionaux et nationaux ont été négociés. L'objectif est d'offrir une palette d'activités la plus large possible de manière à ce que chacun trouve de l'intérêt à adhérer et participer.

Le rapport financier a montré une situation financière saine avec un résultat positif de 1075 € et des fonds propres de 13383 €. Cela a permis de prendre en charge le coût de la visite guidée de St Lizier. L'AG a décidé de passer la cotisation 2026 à 28 € au lieu de 27 et 43 € pour un couple au lieu de 42€ afin de prendre en compte les augmentations fédérales de la cotisation et de l'abonnement au Chêne Vert.

Le renouvellement du tiers sortant du CA s'est traduit par le départ pour raisons personnelles de Gisèle Crastre, Vincent Ruellan et René Saint Germès qui ont été remerciés chaleureusement pour leur engagement. Ils sont remplacés par Bernadette Gazaillet, Agnès Rialland et Christian Marquestaut. Jackie Bort, Colette Chabé et Florence Schmutz ont été réélus.

Au cours du CA suivant l'AG, le Bureau a été élu avec :

- **Président** : André De Cock
- **1ère vice-présidente** : Catherine Mathieu
- **2^{ème} vice-présidente** : Jacqueline Kessas

- **Trésorier** : Jacques Laberty
- **Secrétaire** : Florence Schmutz
- **Adjointe trésorière et secrétaire** : Marcelle Castagné
- **Partenariats** : Christian Marquestaut
- **Autres membres** : Daniel Belondrade, Michel Berdot, Jackie Bort, Michel Castagné, Colette Chabé, Jean-Pierre Deymier, Bernadette Gazaillet, Agnès Rialland, Simone Sarralié, Michèle Soula, Nicole Souleils, Thierry Triscos et Bernard Vigneaux.

André De Cock présente son rapport moral. Il se dit très heureux de présider cette association dynamique et forte de 320 adhérents. Cela est dû à l'implication de ses administrateurs, à la grande variété des actions proposées, à leur intérêt car nous remarquons une grande fidélité des adhérents et enfin à la convivialité qui est la règle de conduite qui guide notre action.

Il met l'accent sur le volet « Défense des retraités » qui est repris dans « Le Mot du président » de ce bulletin.

Francis Rousseau, notre délégué régional aborde la problématique des déserts médicaux avec les pistes envisagées par le gouvernement pour améliorer la situation : priorité à la prévention, meilleure organisation du système de soins, transfert de certains soins vers les infirmiers ou les pharmaciens...

Marie-Christine Darmian, directrice de l'aménagement du territoire au Conseil Départemental, traite ensuite le sujet des conséquences du réchauffement climatique et des solutions envisageables pour en limiter les effets négatifs.



Après un excellent repas servi au Carré de l'Ange à Saint Lizier, nous avons terminé cette belle journée par la visite du Palais des évêques et de la cathédrale Notre Dame de la Sède.

Une assemblée générale réussie et appréciée !

La retraite n'est pas une fin, mais bien un nouveau chapitre de la vie. C'est une opportunité unique de se recentrer sur soi, de prendre soin de son bien-être et de donner un nouvel élan à sa vie. À condition, bien sûr, de prendre les bonnes décisions autour de trois piliers essentiels : le cadre de vie, les activités, et le lien aux autres.

Voici quelques pistes pour savourer pleinement cette période, pleine de promesses.



Choisir un lieu de vie qui vous ressemble

Avec la retraite, le rapport au lieu de résidence évolue. On passe plus de temps chez soi, on y vit autrement, on y projette ses envies. Il est donc essentiel de choisir un logement et un environnement qui favorisent l'épanouissement. L'essentiel est de s'installer là où l'on se sent bien, dans un logement sécurisé, adapté et confortable. Penser à l'accessibilité, à la proximité des commerces, des transports, des professionnels de santé, est une clé du bien-vieillir.

Bouger, s'activer, stimuler corps et esprit

La retraite offre enfin du temps. Il doit être mis à profit pour entretenir sa forme physique et mentale. Il ne s'agit pas de performance, mais de plaisir. L'activité physique, même douce, est essentielle : marche, vélo, yoga, gymnastique douce, natation, danse... Ces activités permettent non seulement de garder la forme, mais aussi de rencontrer du monde. L'activité cérébrale est tout aussi cruciale. Lire, écrire, apprendre une langue, faire des jeux de logique ou de société, participer à des conférences ou des ateliers mémoire... autant de moyens d'entretenir ses capacités cognitives et de garder l'esprit vif.

S'engager et partager : le pouvoir du lien social

Avec la fin de la vie professionnelle, certains peuvent ressentir un vide. Pour y remédier, rien de tel que de rester engagé dans la vie sociale. Le bénévolat est une merveilleuse manière de se sentir utile : aider des enfants à faire leurs devoirs, accompagner des personnes isolées, transmettre un savoir-faire... Les possibilités sont infinies. Participer à la vie associative ou culturelle locale est aussi une excellente manière de s'impliquer tout en élargissant son cercle social. Ces engagements sont autant de leviers pour nourrir l'estime de soi, entretenir une dynamique quotidienne et maintenir un sentiment d'utilité.



Cultiver ses passions, en découvrir de nouvelles

La retraite est enfin le moment de vivre ses passions pleinement : jardinage, peinture, chant, bricolage, écriture, photographie, couture... Ou encore oser se lancer dans quelque chose de totalement nouveau : prendre des cours de théâtre, apprendre à jouer d'un instrument de musique, s'initier à l'informatique, découvrir les joies du voyage. Il n'est jamais trop tard pour faire ce que l'on a toujours rêvé de faire. Retrouver ce qui nous fait vibrer, c'est aussi retrouver de l'énergie et de la joie de vivre.

Se redonner du tonus grâce aux autres

L'isolement est un risque réel à la retraite, surtout lorsque la santé décline ou que la famille est loin. Mais il n'est pas une fatalité ! Des solutions existent pour rester entouré et actif. Les résidences seniors, les colocations intergénérationnelles ou les habitats partagés peuvent être des alternatives pleines de vie. Des associations proposent des visites à domicile, des sorties organisées, des ateliers collectifs. Les liens familiaux, amicaux ou de voisinage sont précieux : les cultiver est essentiel. Parler, rire, échanger, écouter : ce sont là des "petites" choses qui ont un immense impact sur le moral, la motivation, l'élan vital.

Vivre enfin à son rythme

La retraite est une chance. Celle de ralentir, de savourer, de redéfinir ses priorités.

- De vivre pleinement, mais à son propre rythme.
- C'est le temps du recentrage sur soi, sur ses besoins, ses envies, ses rêves.
- C'est aussi le moment de prendre soin de sa santé, de s'écouter davantage, de se ménager sans s'enfermer.
- D'oser dire oui aux plaisirs simples, aux rencontres, à la nouveauté.

Une liberté à inventer chaque jour

S'épanouir à la retraite, c'est avant tout se réapproprier sa vie. C'est transformer ce temps en un espace de liberté, de découvertes, de partage.

D'après l'article de Jean-Luc Martin d'IR02



Des tutos par des séniors pour des séniors

Nos amis d'Initiav'Retraite 31 ont créé une chaîne « seniors numériques » sur YouTube avec des tutoriels en vidéo pour mieux utiliser nos outils numériques. Ils ont ainsi produit 120 vidéos différentes, toutes très intéressantes et compréhensibles. Nous vous les listons par rubriques de manière à vous aider à choisir celles qui vous intéressent.

Pour y accéder, allez avec votre moteur de recherche (ex Google) et tapez le titre de l'application « YouTube seniors numériques ».

Autre possibilité : le site internet d'IR en vous identifiant : nom et mot de passe (n° adhérent sans le 0), puis cliquez sur Espace Fédération puis sur Avantages aux adhérents et tout à la fin, le catalogue des Séniors numériques. Il ne manquera que les vidéos qui figurent dans le pavé Nouveautés ci-dessous.

TELEPHONE

- [ALLO ? Ceci n'est pas un téléphone !](#)
- [Bloquer les appels indésirables au téléphone](#)
- [Comment bien gérer les données en Go de vos forfaits téléphoniques ?](#)
- [Comment retrouver vite son téléphone](#)
- [Créer des albums photos sur votre smartphone \(version Android\)](#)
- [Faire une capture ou copie d'écran de votre téléphone](#)
- [Retrouver mon iPhone perdu ! \(version Apple\)](#)
- [Sauvegardez les données de votre téléphone !](#)
- [Téléphone perdu ? Pas de panique, Google vous le retrouve](#)
- [Voyages lointains ? Votre opérateur télécom vous présente la facture !](#)

PRATIQUE initiation

- [Ces astuces photos que vous ignorez peut-être !](#)
- [Classez vos photos](#)
- [Comment faire du partage de connexion ?](#)
- [Comment gérer facilement mots de passe et identifiants](#)
- [Comment personnaliser vos mails avec des signatures](#)
- [Comment se connecter à internet sans box ni wifi](#)
- [Comment se protéger de l'usurpation d'identité ?](#)
- [Comprendre l'intelligence artificielle et l'utiliser pour améliorer la nôtre !](#)
- [Créez un album photo et regardez-le en diaporama \(version Apple\)](#)
- [Faites facilement des montages photo et vidéo sur votre PC](#)
- [Il retrouve une facture de 2019 en 3 clics](#)
- [Organiser son écran d'accueil](#)
- [Où que je signe \(signature électronique\)](#)
- [Personnaliser le curseur et les dossiers](#)
- [Personnaliser le fond d'écran](#)
- [Samsung et Photos : soyez créatifs et épatez vos amis !](#)
- [Sauvegardez l'intégralité de votre Mac \(Apple\)](#)
- [Sauvegardez vos documents \(PC Windows\)](#)
- [Tout ce qu'on peut faire avec une souris](#)
- [Transférez les photos du Smartphone sur votre PC](#)
- [Whatsapp des tonnes d'utilisation et d'astuces !](#)
- [Whatsapp, vous ne savez peut-être pas tout](#)

INTERNET

- [Acheter et payer en toute sécurité sur internet](#)
- [ARISTOTE et Facebook](#)
- [Changer le PDF en Word, compresser une vidéo, etc. ...](#)
- [CHAT-GPT, la ruée vers l'intelligence artificielle](#)
- [Chrome, un navigateur à personnaliser](#)
- [Comment évaluer la valeur d'un logement ?](#)
- [Comment payer son carburant moins cher](#)
- [Comment Youtube annonce les vidéos mises en ligne pour les abonnés ?](#)
- [Conseils pour être à l'abri des "arnaques" internet](#)
- [Doodle ou comment se mettre d'accord sur une date](#)
- [Fake news, fausses nouvelles, manipulation et compagnie !](#)
- [FR-ALERT, en cas de danger majeur !](#)
- [France-Connect, l'accès facilité aux services publics !](#)
- [Généalogie et internet, des recherches bien plus faciles](#)
- [Google c'est beaucoup mieux qu'un moteur de recherche](#)
- [Imprimez vos timbres directement de chez vous !](#)
- [Le Cloud initiation](#)
- [Le portail d'Orange vous ouvre des services méconnus](#)
- [Meet de Google : des « visios » magiques !](#)
- [Mes courses en mode drive pendant le Covid](#)
- [Partagez vos photos et vidéos avec Smash !](#)
- [Pollution et sobriété numérique](#)
- [Regardez et maîtrisez Youtube](#)
- [Se connecter à internet](#)
- [Signets et favoris \(versions Apple et PC Windows\)](#)
- [Téléconsultations médicales, pourquoi et comment !](#)
- [Tester le débit de sa connexion internet](#)
- [Un texte trop long ? ChatGPT vous en résume les points essentiels !](#)
- [VPN, soyez anonyme et en sécurité sur le web](#)
- [Waze et radio, pas si incompatible que ça !](#)
- [We Transfer, envoyez des centaines de photos ou vidéos !](#)

APPLICATION

- [Audacity : en avant la musique](#)
- [Comment installer le Pass sanitaire sur le téléphone](#)
- [Comment installer Waze sur l'écran de votre voiture](#)
- [Comment utiliser Copilot, votre assistant en intelligence artificielle !](#)
- [Comment Waze retrouve ma voiture au parking !](#)
- [DAE un sigle pour localiser un défibrillateur](#)
- [Dashlane ? Un outil efficace et simple pour vos mots de passe](#)
- [Doctolib : trouver vite un docteur ou une vaccination](#)
- [En vacances, gardez un œil sur votre maison !](#)
- [Ecowatt, mettez-vous au courant !](#)
- [Faites facilement votre attestation de sortie sur votre téléphone](#)
- [GPS et « google maps » vous localisent partout !](#)
- [Google lens, un œil - presque - magique !](#)
- [Installer et utiliser Google Traduction sur PC](#)
- [Installer et utiliser Google traduction sur son smartphone](#)
- [Keep de Google, le bloc-notes avec vous partout !](#)
- [Le Futur ? Mais vous l'avez dans la poche !](#)
- [« LocalSend » transfère vos photos sans aucun câble !](#)
- [Mon PC ralentit ? La solution - épisode 2](#)
- [Plantnet : identifiez une plante avec votre smartphone !](#)
- [PIXLR améliore et retouche vos photos](#)
- [Podcast, n'écoutez plus que vos envies !](#)
- [Réveillez l'artiste que vous êtes avec Copilot ou Ideogram !](#)
- [SignalConso, votre réflexe anti-arnaque !](#)
- [Télécharger des applications](#)
- [TOUSANTICOVID](#)
- [Vinted, une appli qui fera de la place dans vos placards](#)
- [Vite, ma dose !](#)
- [Votre PC ralentit ? Voici la solution - n° 1](#)
- [Waze, toujours plus de services !](#)

NOUVEAUTES

- Perplexity fait mieux que Google
- Waze n'a pas dit son dernier mot (nouveau)
- Sondage avec Askabox
- Photoscan et photos parfaites
- Comprendre l'IA