INITIATIV'09 RETRAITE

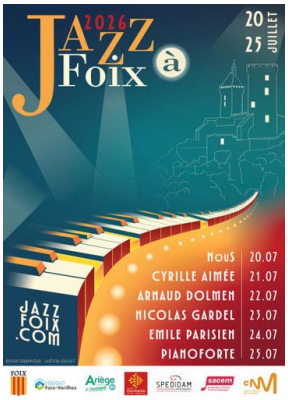
Active & Solidaire

BULLETIN D'INFORMATION

JUILLET 2026

Le mot du Président

Chers adhérents,



Le conseil d'administration d'INITIATIV' Retraite est heureux de vous retrouver à travers ce bulletin estival, envoyé à l'ensemble de nos membres. Cette version papier permet notamment de maintenir le lien avec ceux d'entre vous qui ne disposent pas d'un accès au numérique, soit près d'un quart de nos adhérents. C'est pour nous une priorité que chacun puisse être informé de la vie de notre association.

Ce numéro vous permet de revenir sur notre assemblée générale du 16 avril dernier à Mazères, ainsi que de découvrir les activités prévues pour le second semestre 2026.

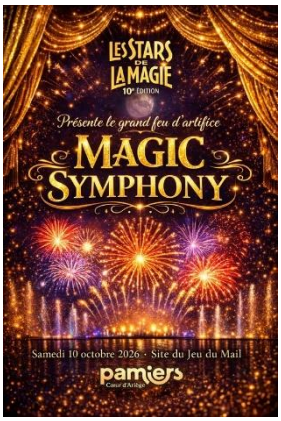
Depuis cette AG, notre association a été particulièrement active. Nous avons organisé un séjour dans le Sud-Aveyron qui a réuni 32 participants. Les 18 et 19 juin, 16 adhérents ont pris part à la journée régionale inter-Initiativ' avec la visite de Gaillac et d'Albi. Le 25 juin, nous étions également 16 à partager une journée passionnante consacrée au liège, « de l'arbre à la bouteille ».



Les prochains mois s'annoncent tout aussi riches : – une soirée Jazz à Foix le 23 juillet, – un séjour à Madrid du 24 au 28 août, déjà complet avec 28 inscrits, – la traditionnelle randonnée-pique-nique à Roumengoux le 15 septembre, – une soirée au Festival de la Magie de Pamiers le 10 octobre, qui affiche 53 participants, – et enfin une rencontre à Varilhes le 20 novembre avec le directeur scientifique du Pic du Midi.



Nous avons également décidé de relancer nos formations au numérique dès cet automne. Vous serez informés prochainement des modalités et de la date de reprise. Par ailleurs, nous restons attentifs aux propositions de spectacles, conférences et autres événements culturels susceptibles de vous intéresser. Dès qu'une opportunité se présente, nous n'hésitons pas à vous en faire part et, si nécessaire, à en organiser l'accès.



INITIATIV' Retraite a aussi pour mission de défendre les droits des retraités. Le contexte politico-économique actuel est particulièrement instable : aggravation des déficits publics, augmentation des dépenses militaires, tensions internationales… L'année à venir sera marquée par les élections présidentielle et législative, souvent accompagnées de promesses parfois démagogiques et de nouvelles dépenses. Dans ces périodes sensibles, il est essentiel de rester vigilants pour que nos droits fondamentaux soient préservés. Oui, nous devrons sans doute contribuer à l'effort collectif pour redresser la situation économique du pays, mais cela doit se faire de manière équitable. Il serait injuste que les retraités, souvent perçus comme une catégorie plus docile et moins organisée, soient les premiers mis à contribution.

En attendant, je vous souhaite de profiter pleinement de cette période estivale et des nombreuses activités proposées par votre association INITIATIV' Retraite 09.

Bien amicalement

André De Cock

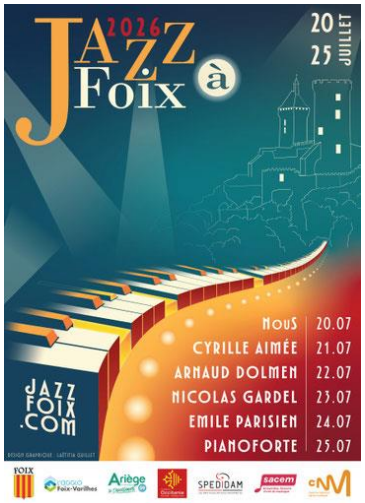
INITIATIV'RETRAITE 09
ADRESSE : 32, Av du général de Gaulle 09000 FOIX
Mail : initiativretraite09@gmail.com - Tél. : 06 81 28 23 35

www.initiativ-retraite.fr

AFFILIÉE À FÉDÉRATION NATIONALE INITIATIV RETRAITE
Active & Solidaire

LES ACTIVITÉS DU SECOND SEMESTRE

Jazz à Foix jeudi 23 juillet



Nous avons pour habitude depuis quelques années de vous proposer une soirée au festival de jazz à Foix.

En 2025, nous avions choisi d'assister au spectacle de Marion Rampal.

Cette année, nous avons retenu le concert de Nicolas GARDEL.

Ce musicien reconnu nous fera découvrir les compositions de son dernier album, Mano Figa, un voyage musical en Amérique du sud mêlant mélodies poétiques, rythmes colorés et chaleur de la trompette. Cet album rend hommage à ses racines hispaniques.



Nicolas Gardel sera accompagné de 3 musiciens, Arthur Guyard au piano, Thibault Soulas à la contrebasse et Julien Garin aux percussions.

Riche de belles rencontres musicales, Nicolas Gardel développe aujourd'hui ses propres projets nourris de son expérience et sa créativité. Il se produit sur les plus grandes scènes notamment à Jazz in Marciac, et en duo avec Ibrahim Maalouf.

Nous vous proposons de nous retrouver vers 18h30 dans la cour de l'école Lucien Goron pour prendre ensemble un repas préparé par Didier Lamotte, ancien chef du Phoebus, avant d'assister au spectacle.

Nous vous invitons à réserver en ligne sur le site www.jazzfoix.com votre place de concert ainsi que votre repas.

Tarif concert : 34€. Tarif repas : 25€.

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

Voyage en Espagne du 24 au 28 août

Nous faisons confiance pour la 3ème année consécutive à l'agence Viñolas, qui avait organisé en 2024 notre voyage à Barcelone, puis en 2025 celui de Bruxelles et Bruges.

Cette année, 28 adhérents partiront à la découverte de plusieurs villes espagnoles :

Madrid, bien sûr, avec ses places, ses palais et ses musées,





Tolède, la ville des trois cultures, chrétienne, juive et musulmane,

Ségovie, avec son Alcazar et son aqueduc romain,



Avila, ville médiévale entourée de remparts.

Randonnée et pique-nique à Roumengoux Mardi 15 septembre

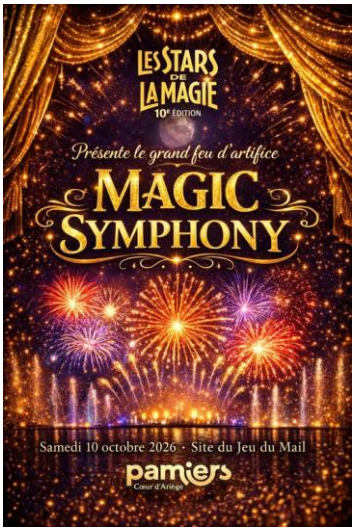


Cette année, changement de direction pour notre traditionnelle journée rando-pique-nique : nous partirons vers le nord-est du département, à la limite de l'Aude. Connaissez-vous le charmant petit village de Roumengoux ? C'est là que nous randonnerons et que nous passerons, n'en doutons pas, une très agréable journée. Car l'organisation générale sera supervisée par un autochtone, Jean-Pierre Deymier pour ne rien vous cacher !



LES ACTIVITÉS DU SECOND SEMESTRE

Soirée au festival de la magie à la salle du Jeu du Mail à Pamiers Samedi 10 octobre



Depuis une dizaine d'années, le festival « Les Stars de la Magie » propose un spectacle d'environ deux heures dans un univers féerique et familial, avec une dizaine d'artistes internationaux sélectionnés par l'association Pamiers Magique et son fondateur, Nicolas Del Pozo.
Pour fêter le 10ème anniversaire du festival, un feu d'artifice sera offert pendant l'entracte.
52 adhérents ont répondu favorablement à la proposition d'IR09.

Ateliers numériques

Cette activité reprendra le **lundi 2 novembre** selon le même protocole que l'an dernier, avec une journée complète à la Chambre d'agriculture de Foix.
Thierry Tavernier, l'animateur de cet atelier, proposera plusieurs thèmes, tout en restant à l'écoute des besoins de chacun. Il sera secondé par Dany Bousquet, dont les conseils, toujours très pédagogiques sont particulièrement appréciés.



Conférence astronomie avec Rémi Cabanac, directeur scientifique du Pic du Midi, à l'auditorium du Centre d'histoire de la résistance à Varilhes Vendredi 20 novembre



Au cours de cette rencontre, Rémi Cabanac abordera plusieurs thèmes passionnants : le Pic du Midi, observatoire important pour l'étude du climat et de l'environnement, l'origine du monde, la possibilité de la vie ailleurs dans l'univers, ainsi que l'évolution du soleil et de notre système solaire.

Ateliers M2P

-Escape Game sommeil : un atelier ludique sous forme de jeu d'énigmes autour des mystères du sommeil, à vivre en équipe de 6 à 10 personnes. Durée : 1h30. Dates proposées : lundi 7 septembre matin ou lundi 5 octobre après-midi. Lieux à déterminer.

-Atelier Equilibre : Programme de 12 séances :
-2 séances de test individuel au début et à la fin du programme pour évaluer les capacités et les progrès.
-10 séances de gymnastique douce, pour améliorer l'équilibre, la souplesse, la coordination, la force musculaire et prévenir les chutes.
Les lundis, du 14 septembre au 14 décembre, de 16h à 17h30. Lieux à déterminer.
Vous avez reçu une lettre d'information avec bulletins d'inscription pour ces ateliers.

Commandes gourmandes



COMTÉ

CHAMPAGNE NACHIN FORTINI



Nous vous informerons cet automne des modalités de commande et des tarifs.
Livraisons prévues début décembre.

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 16 AVRIL 2026

L'Assemblée Générale s'est tenue dans la salle Fébus de Mazères et a réuni 95 adhérents, établissant un nouveau record de participation.

Après un accueil convivial, **M. le Maire, Louis Marette,** a présenté l'activité économique de la commune.



Il a été chaleureusement remercié par le président, **André De Cock**, pour son intervention, la mise à disposition de la salle et sa participation à la visite guidée du Domaine des Oiseaux.

Une association dynamique

Le rapport d'activités a mis en évidence une année particulièrement riche :

Vie associative : 5 réunions du Conseil d'administration et participation au CDCA.

Actions de prévention et formation : ateliers numériques, sommeil, mémoire, Qi Gong, gestes de premiers secours, réunions sur la santé, le code de la route et les évolutions fiscales et juridiques.

Sorties et voyages : Moissac-Auvillar, Hautes-Pyrénées, Bruxelles, Ax-les-Thermes… et une randonnée à Beille et Luzenac réunissant 100 participants.

Activités culturelles : spectacle son et lumière à Toulouse, théâtre à Carcassonne, concert de jazz à Foix.

Commandes gourmandes : Achat groupé de Comté et de champagne en fin d'année.

La communication a également été importante et de qualité avec **2 bulletins papier et 25 newsletters**, dont une nouvelle lettre mensuelle dédiée aux sorties culturelles.

Une situation financière saine

Le rapport financier confirme une gestion maîtrisée

- Résultat positif : **3 271 €**
- Fonds associatif : **12 308 €**

Renouvellement et gouvernance

Le tiers sortant du CA été réélu à l'unanimité. Michèle Soula et Nicole Souleils n'ont pas souhaité renouveler leur mandat mais restent prêtes à nous aider si besoin. Elles ont été chaleureusement remerciées pour leur engagement.

Au cours du CA suivant l'AG, le Bureau a été élu avec :
Président : André De Cock
1ère vice-présidente : Catherine Mathieu
2ème 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, Thierry Triscos et Bernard Vigneaux.

Un engagement fort pour les retraités

Dans son rapport moral, André De Cock a salué une association active, fondée sur **l'entraide et la convivialité**, et a rappelé l'importance de défendre les droits des retraités dans un contexte économique incertain.
Il a souligné que nos associations sont apolitiques et non confessionnelles, mais que nous sommes aussi tous des citoyens. C'est donc notre rôle de veiller au respect des droits des retraités.

Francis Rousseau, notre délégué régional et administrateur fédéral a fait un point sur les questions d'actualité et a rappelé le rôle essentiel du bénévolat.

Philippe Lacube, président de la Chambre d'Agriculture, a conclu cette assemblée en mettant l'accent sur les difficultés que rencontre le monde agricole.

Une journée conviviale

La journée s'est poursuivie autour d'un excellent **cassoulet**, suivi de la découverte du p**atrimoine de Mazères** et de la visite du **Domaine des Oiseaux**.

En conclusion

Une **Assemblée Générale très réussie**, marquée par une forte participation et un bel esprit de convivialité.

