

SOMMAIRE

- P. 1 : Le mot du Président
- P. 2 : Découverte de Moissac et Auvillar
Rando et pique-nique en Ariège
- P. 3 : Rencontre inter IR à Auch
- P. 3, 4 : Voyage découverte de la Savoie
- P. 4 : Cueillette et dégustation de champignons
- P. 5 : Soirées spectacles à Toulouse
Echo des Pyrénéennes
- P. 5,6 : Sortie Folies Fermières
- P. 6,7 : Informations nationales
- P. 8 : Carnet de l'association
Séniors Numériques
Juste pour rire

Ont participé à la rédaction de ce bulletin

Jean Claude BATALLA
Jean BOUSSAGUET
Frédéric BRICKA
André CABEAU
Gérard CHEROUAT
Christian GALEY
Maité SAURAT
Alain VEZAT

Mise en page

Jean BOUSSAGUET
Christian GALEY

Ce bulletin a été imprimé
avec le concours de



Le mot du président

Chers adhérents,

INITIATIV'Retraite31 connaît un véritable succès auprès de vous tous, adhérents fidèles et nouveaux arrivés. Les activités nombreuses et variées que nous proposons sont d'une manière générale très suivies. Cela suffirait à me combler si je ne constatais qu'un certain nombre d'entre vous n'assistent pas ou peu aux activités. Je suis bien conscient que les aléas de la vie ne favorisent pas toujours votre présence. A ces personnes, je voudrais dire que nous sommes toujours à l'écoute de leurs attentes ou tout simplement désireux de maintenir le contact, ce lien humainement si important. C'est la raison d'être de notre association.

N'hésitez pas à nous écrire ou à nous téléphoner pour nous faire part de vos idées.

Nous sommes aujourd'hui 370 adhérents, notre effectif croît tout doucement. Il y a deux ans, afin de favoriser l'entrée de nouveaux adhérents, nous avons mis en place le « parrainage » qui permettait à un nouvel adhérent parrainé par un membre d'IR31 de bénéficier d'une année d'adhésion gratuite afin de faire connaissance avec INITIATIV'Retraite31. Cette politique de développement a très bien fonctionné puisqu'en 2024 : une soixantaine de nouveaux adhérents nous ont rejoints. Devant ce succès, afin de simplifier la démarche, nous avons décidé pour 2025 de rendre **toute nouvelle adhésion gratuite la première année** avec ou sans parrainage. A vous, à nous tous, de faire la promotion de notre association en faisant profiter vos amis, vos voisins, votre famille de cette possibilité de nous connaître ; invitez-les à nous rejoindre.

Vous trouverez toutes les Informations et le document d'adhésion sur notre site : <https://www.initiativ-retraite.fr/initiativretraite-31>

L'ensemble du conseil d'administration se joint à moi pour vous souhaiter d'agréables fêtes et le meilleur pour l'année nouvelle qui se dessine.



Alain VEZAT,

Président

« Quand on commence à agir, l'espoir est partout. Alors au lieu d'attendre l'espoir, cherchez l'action. Et c'est seulement à ce moment que l'espoir sera là. »

Greta Thunberg

Découverte de Moissac et Auvillar

Une belle journée ensoleillée pour les 38 voyageurs d'IR31 qui sont arrivés à Moissac avec un léger retard engendré par le bouchon de la rocade toulousaine.

Marina, guide de l'Office de tourisme, accueille avec jovialité le groupe qu'elle accompagnera toute la journée.

Un premier passage au cloître aux 76 chapiteaux de l'Abbaye Saint-Pierre met les visiteurs dans l'ambiance, à l'écoute attentive des anecdotes livrées par Marina sur l'histoire de cette construction. Une visite dans la partie musée permet de visualiser la maquette « historique » de l'Abbaye, puis de continuer la découverte intérieure et extérieure de l'église.

Ensuite un petit circuit de mise en jambes à la découverte des curiosités de la ville, notamment une affiche célèbre de Firmin Bouisset dont la fille a servi de modèle pour une publicité des chocolats Meunier. Il est à présent l'heure de s'attabler au restaurant Le Saint-Pierre, avant de prendre la direction d'Auvillar.



La ville d'Auvillar a connu un fort développement économique grâce aux fabriques de faïence, de plumes d'oie pour l'écriture et au commerce de matériaux et de produits agricoles via la Garonne qu'elle surplombe. Elle offre une vue panoramique notamment sur la centrale nucléaire de Golfech.

Ici aussi, un petit tour de ville nous permet, grâce à Marina, de tout savoir sur la Halle circulaire construite sur une place triangulaire ainsi que l'église Saint-Pierre.

Rando et pique-nique en Ariège

C'est presque devenu une institution, nos voisins ariégeois nous sollicitent chaque année pour partager une journée « rando, pique-nique » suivie d'une visite caractéristique du lieu.

Ce 5 septembre une centaine de personnes (dont une quarantaine de Haut-Garonnais) ont envahi le petit village de Vira lui faisant ainsi presque doubler sa population.

Pourquoi Vira ? Site idéal pour des randonnées de tous niveaux et à proximité du vignoble d'Engraviès ; il n'en fallait pas plus à nos collègues ariégeois pour retenir cette destination.

Trois groupes de niveaux différents avaient été organisés pour les randonnées de la matinée permettant ainsi à chacun de choisir suivant ses capacités. Tout ce monde s'est donc dispersé dans la nature après avoir profité du café d'accueil aimablement proposé par nos amis.

Vers midi, le regroupement des trois équipes s'est fait pour partager devant la salle des fêtes et sous le soleil l'apéro bien mérité. Ce fut le moment choisi par André de Cock pour exprimer quelques mots de bienvenue pendant qu'une équipe de bénévoles s'affairait à la cuisson des saucisses et autres merguez et à la mise en place des tables.

Après le « pique-nique » plus que copieux et pris dans des conditions très confortables (excepté les hors-d'œuvre nous avons été servis à table !) nous nous sommes transportés jusqu'au domaine d'Engraviès où nous étions attendus par Thomas Piquemal, le vigneron du lieu.



Il nous fit d'abord une présentation détaillée du domaine et des conditions d'exploitation de la vigne en culture biologique et aborda ensuite les aspects vinification pour terminer par une dégustation des différents crus produits ces dernières années.

Une bien belle journée qui s'est déroulée dans la convivialité, la bonne humeur et le plaisir d'échanger. Merci une nouvelle fois à INITIATIV'Retraite 09 pour cet accueil simple et généreux.

Rencontre Inter IR à Auch

130 à 150 personnes ont répondu « présent » à cette rencontre annuelle des associations INITIATIV'Retraite de Midi-Pyrénées et Aude, dont 21 Haut-Garonnais.

Les personnes arrivées le 12 septembre (dont 8 Haut-Garonnais) ont pu visiter selon leur préférence l'Abbaye cistercienne de Baulour, le château de Lavardens ou la chocolaterie Ethiquable à Fleurance et finir la soirée autour d'un repas animé au château de Camille.

La journée principale du vendredi 13 débutait par un sympathique café d'accueil à la Bodega du Moulis. Le président d'IR32, Alain Dispan, vêtu en mousquetaire, souhaitait la bienvenue aux participants, accompagné d'un trivial personnage surnommé Bernadou de la Brocasaille, dont les histoires ont mis de l'ambiance toute la journée.

La matinée était consacrée à la visite guidée d'Auch Cœur de ville, dont la cathédrale Sainte-Marie, la vieille ville avec ses pousternes (ruelles), la maison où Henri IV a séjourné et l'escalier monumental. Plusieurs groupes étaient constitués pour un meilleur confort.

Le repas de midi à base de produits fermiers fut un grand moment de convivialité partagée, avec la réapparition de Bernadou, costumé en paysan. Il a réussi à faire chanter la Marseillaise à tous les participants, élus compris. Mais il a aussi animé la transmission du « flambeau IR » d'Alain Dispan à Francis Rousseau (animateur régional IR) qui l'a ensuite remis à Marie-Thérèse Plageoles (présidente d'IR 81) car la



prochaine réunion inter IR doit avoir lieu dans le Tarn en juin 2025. Pour l'après-midi, des visites au choix étaient programmées : musée des Amériques, trésor de la cathédrale, Hôtel de ville, musée de la Résistance.

Et tout le monde s'est retrouvé vers 17h à la Bodega pour le pot de l'amitié et la remise de cadeaux, toujours en présence de Bernadou, déguisé en volatile, pour un discours d'au revoir.

Merci à Alain Dispan et toute son équipe d'IR 32. Félicitations à Bernadou pour sa jovialité.

Voyage découverte de la Savoie



Du samedi 21 septembre au samedi suivant 28 septembre, un groupe de 41 personnes de notre association est parti à la découverte de cette magnifique région qu'est la Savoie.

L'hébergement unique pour toute la durée du séjour à l'hôtel « Les Cîmes du Léman » tout proche du lac du même nom., dans le petit village de Habère-Poche leur

a permis de rayonner vers les grands sites aux noms prestigieux.

Chamonix pour commencer avec une escapade en train à crémaillère pour découvrir la mer de Glace et son tunnel féérique.

Mais aussi Annecy, Genève et le célèbre jet d'eau sur le lac Léman ; puis ce sera le tour des grandes villes d'eau avec Evian et Thonon-les-bains. Une halte intimiste et romantique au bord du lac du Bourget viendra réveiller les nostalgiques de la célèbre poésie de Lamartine.

Il y eut bien sûr d'autres visites pour découvrir notamment l'architecture riche de cette région qui couvre la période allant du gréco-romain en passant par le baroque pour arriver jusqu'à celle de l'art déco telle la maison des frères Lumière.

Et quelle découverte que ce musée paysan animé par un personnage savoyard haut en couleur, une belle rencontre !

Enfin il ne faut pas oublier l'aspect gastronomique, concernant les différents repas mais surtout la dégustation de fromage Abondance accompagné du vin Altesse issu du cépage local.

Et pour conclusion, reprenons celle que Jean-Claude Batalla met à la fin de son article que vous pourrez retrouver intégralement sur notre site : « Nous rentrons ravis de ce riche périple pluvieux au pays des lacs et du fromage : nous savons à présent qu'il n'y a pas de saison... pour le Reblochon, que l'Emmental de Savoie est fort en meule ! mais doux en goût, que le Beaufort est haut en saveurs et qu'il y aura toujours une place pour l'Abondance, le plus moderne des fromages de tradition ! Bon appétit à tous, bons souvenirs, un grand merci à l'équipe organisatrice de ce beau voyage, à Bertrand notre guide et à Lisa qui nous ont si bien conduits. »

Rendez-vous sur notre site IR 31 (rubrique Actualité 2024) au niveau « Voyage en Savoie » cliquez sur le lien « Savoie nous voilà » qui vous permettra de découvrir le texte intégral de Jean-Claude Batalla et toutes les photos de ce beau séjour en Savoie.



La communication INITIATIV'Retraite 31 à ses adhérents se fait par la voie postale pour le bulletin semestriel (2 par an) et notamment les invitations aux activités proposées par la commission « Loisirs, voyages, conférences ».

Mais aussi par la voie numérique avec les lettres numériques (mails) et surtout le **site internet IR 31** : <https://www.initiativ-retraite.fr/initiativretraite-31>.

Régulièrement mis à jour des événements de la vie de l'association, actualités et archives, tutoriels des seniors numériques, ... **N'hésitez pas à le consulter fréquemment.**

Cueillette et dégustation de champignons

Le 7 octobre dernier une trentaine d'adhérents se sont retrouvés à Montbrun Bocage pour une sortie dans les bois à la recherche d'abord d'un grand bol d'air et d'amitiés mais aussi de quelques champignons.

Accueillis par un café et des oreillettes ils se sont répartis en 3 groupes capables d'arpenter une nature plus ou moins difficile. Un chef de groupe chargé d'éviter les "perdus en forêt" nous a guidé pour de belles récoltes de girolles, de pieds de moutons et de trompettes mais aussi de beaucoup d'autres espèces à déterminer.

Rentrés à la salle des fêtes du village pour le casse-croûte, chacun a pu faire goûter aux voisins le produit de ses talents culinaires pour un sympathique pique-nique sorti du panier. Après exposition de nos récoltes et leur détermination, nous avons sorti les poêles pour cuisiner les plus comestibles, à la découverte de certaines variétés que peu d'entre nous connaissaient. Une bien belle journée mycologique et gastronomique que nous nous sommes promis de renouveler l'an prochain.



Soirées spectacles à Toulouse

Soirée concert "Requiem de Gabriel Fauré" du mercredi 9 octobre 2024 à la Basilique Saint-Sernin

"L'église Saint-Sernin illumine le soir..." (dixit Claude Nougaro).

Un instant magique lorsque ce soir du 9 octobre, notre groupe de 8 personnes prend place dans la basilique Saint-Sernin pour célébrer les 100 ans de l'anniversaire de la mort de Gabriel Fauré.

En première partie, la "Petite suite" de Debussy nous régale d'une fraîcheur printanière et lumineuse. Puis, en création mondiale, une composition de l'ariégeois Thierry Escaich ; "Towards the light", en

hommage à son compatriote Gabriel Fauré et à son requiem nous mène en un voyage vers La Lumière depuis les sons et les chants pyrénéens.

En apothéose, le Requiem de Fauré nous touche au cœur lorsqu'en parfaite harmonie, l'orchestre dirigé par Kazuki Yamada, les chœurs de la Philharmonique de Tokyo, l'orgue Cavaille-Coll, la Soprano et le Baryton, ensemble ou tour à tour, élèvent leurs chants pleins de ferveur depuis les voûtes romanes vers La Lumière.

Une belle soirée, sereine et solennelle.

Soirée opéra "Nabucco" du mardi 8 octobre 2024 au théâtre du Capitole

Un petit groupe s'est rendu au théâtre du Capitole pour écouter Nabucco de Giuseppe Verdi, opéra dans lequel s'entremêlent dans l'intrigue la religion, la lutte pour le pouvoir, l'amour et la famille. De l'avis général, ce fut une très belle soirée, la mise en scène, les décors, les lumières et les voix, tout était de qualité. Et, bien sûr, le chœur des esclaves, "Va, pensiero", prière universelle pour tous les peuples opprimés, divinement chanté par les Chœurs de l'Opéra national du Capitole.

Echo des Pyrénéennes

Cette année 2024 a été pour nous l'occasion de participer pour la première fois à un salon afin de nous faire connaître. Nous remercions vivement la MSA Midi Pyrénées Sud qui nous a acceptés comme partenaire dans son stand aux Pyrénéennes où nous avons tenu une permanence durant 3 jours.

Le résultat a été très positif. Ce fut un moment de rencontre et d'échange important, d'abord avec les responsables et le personnel de la

MSA avec qui nous allons renforcer le partenariat, mais aussi avec d'anciens collègues quelquefois perdus de vue. Nous avons concrétisé une dizaine de nouvelles adhésions. Enfin nous avons aussi fait la connaissance d'autres responsables d'associations avec qui nous avons envisagé de travailler ensemble. Donc, du concret, de l'efficacité dans un cadre convivial, parfois festif.



Sortie Folies Fermières à Garrigues (Tarn)

C'était la dernière sortie de 2024 programmée par la commission « Loisirs, voyages, conférences » d'IR 31. Le voyage a rassemblé 41 Haut-Garonnais d'IR 31 et 10 Audois d'IR 11 pour cette journée très ensoleillée (après dissipation des brouillards matinaux) et fraîche mais avec des températures de saison.

L'accueil sur cette exploitation agricole très particulière est fait par l'agricultrice Laetitia Caumette qui

présente le programme de la journée et invite le groupe au petit déjeuner à base de saucisses grillées, pain d'épice et boissons diverses.

Passage en salle ensuite, où Hermione, salariée de l'exploitation, retrace l'historique de la ferme avec toutes les difficultés rencontrées et encore actuelles pour que l'exploitation agricole puisse continuer à exister avec toutes les diversifications envisagées

(boucherie à la ferme, ferme auberge, magasin de produits fermiers, cabaret à la ferme, ...).

Un court parcours en tracto-train amène le groupe au « musée de la Vache » (nouveau 2024) où Laetitia présente sur photos les différentes races de bovins ainsi que les fromages produits à partir de vaches de race laitière ou mixte. Mais le musée a aussi une « collection vivante » de bovins de races différentes encore incomplète

et aussi exotique (vache Watusi d'Afrique).

Mais l'heure de passer à table est arrivée. Un excellent repas exclusivement à base de produits fermiers ravit tous les palais.

Le spectacle cabaret fait suite, avec une troupe composée de deux

charmantes danseuses, d'une chanteuse à la voix sublime et d'un magicien un peu mentaliste aussi. Jean-Claude et Michèle (un couple de Haut-Garonnais) l'ont assisté sur scène et en sont redescendus sans trop avoir compris le tour de magie dont ils étaient complices.

Une dernière étape à la boutique permet aux voyageurs de faire le plein de produits fermiers locaux (une trentaine de producteurs) et de goodies avant le retour en Haute-Garonne.

Les informations nationales

RETRAITES

Retraites complémentaires

Elles ont été revalorisées de 1.6 % au 1^{er} novembre 2024, soit 0.2 point en dessous de l'inflation prévue pour 2024 à 1.8% (par l'INSEE) suite à la décision des partenaires sociaux.

Retraites de base

Le gouvernement Barnier, à la recherche d'économies de dépenses a prévu début octobre sur le Projet de la Loi de Financement de la Sécurité Sociale (PLFSS) un report de 6 mois de l'indexation des retraites de base sur l'inflation pour une augmentation de 1.8 % au 1^{er} juillet. Ce décalage se traduirait pour les retraités par une perte de pouvoir d'achat de 3.5 milliards d'euros.

La Confédération Française des retraités a dans son communiqué de presse du 14 octobre 2024 déclaré que ce report était insupportable car s'ajoutant à de précédents reports et réclame avec insistance la création d'un système de retraite universel. Elle rejette fermement ce report qui porterait atteinte au pouvoir d'achat des retraités, menacé également par l'augmentation des cotisations d'assurance complémentaire santé.

La proposition d'un député sur la revalorisation d'une moitié seulement de l'inflation (0.9 %) au 1^{er} janvier en lieu et place d'une revalorisation totale (1.8%) au 1^{er} juillet affecterait en la minorant l'assiette de calcul des revalorisations futures. La CFR marque sa désapprobation sur cette mesure.

Voici ci-dessous le post sur LinkedIn du 19 novembre 2024 de la CFR, également reproduit dans le bulletin CFR Echos N° 123 :

« Retraite et sous-indexation !

Les pensions de retraite restent dans la ligne de mire des pouvoirs publics.

La question n'est plus de savoir s'il faut sous-indexer les retraites de base, mais comment ? De combien, à quelle date ? L'objectif : économiser 3 ou 4 milliards d'euros ? On veut nous faire croire qu'il ne s'agit que de différer

l'indexation des retraites en épargnant les plus modestes.

Mais les conséquences de la sous-indexation ne portent pas que sur une année. Les 3 ou 4 milliards d'économies ne seraient pas seulement 3 ou 4 milliards de perte de pouvoir d'achat des retraités sur l'année 2025. Les revalorisations qui devront intervenir les années suivantes porteront sur des retraites sous-évaluées par rapport à l'inflation. Ce ne serait pas la première fois qu'une telle opération serait conduite et sur les dix dernières années la perte cumulée de pouvoir d'achat des retraités est déjà de 10%.

Si les retraités peuvent être d'accord pour participer à un effort collectif, ils refusent d'être pris pour cible et exigent que soient respectées les dispositions du Code de la Sécurité sociale qui prévoient la revalorisation annuelle des retraites de base du montant de l'inflation constatée sur les douze derniers mois. »

Compte tenu de la situation actuelle, personne ne peut dire ce qu'il adviendra des mesures qui pourront être prises dans le cadre du budget 2025. Que pourra-t-il se passer ensuite ? L'hypothèse décrite par les médias amène à penser qu'en l'absence de vote du budget pour 2025, les retraites de base seraient revalorisées pour tous les retraités au 1^{er} janvier 2025 du montant de l'inflation, comme le prévoit le code de la Sécurité Sociale. En revanche, la reconduction du budget 2024 entraînerait une hausse de la fiscalité des revenus car les bases des tranches d'imposition ne seraient pas relevées du montant de l'inflation. Il faut donc suivre l'actualité des jours et peut-être des mois à venir en temps réel...



SANTE

Franchises médicales et participations forfaitaires

Pour rappel, les montants des franchises médicales appliquées sur les médicaments et les actes paramédicaux ont doublé à compter du 1^{er} avril 2024 (1 € contre 0.50 € auparavant). La franchise médicale sur les transports sanitaires a été fixée à 4 € (8 € pour un aller-retour).

A compter du 15 mai 2024, la participation forfaitaire sur les consultations et les actes médicaux, les analyses de biologie médicale et les examens de radiologie est passée de 1 à 2 €.

La franchise médicale, de même que la participation forfaitaire ont leur montant annuel toujours plafonné à 50 €.

Dépenses de santé

Suite à l'accord signé en juin 2024 entre l'Assurance maladie et les médecins libéraux, une augmentation des tarifs de consultation sera appliquée à compter du 22 décembre 2024.

Ainsi, les tarifs de consultation du médecin généraliste passeront de 26.50 € à 30 €. Pour les enfants de moins de 6 ans, la consultation sera de 35 € contre 31.50 € auparavant.

Les tarifs de consultation des spécialistes connaîtront des hausses en décembre ainsi qu'en juillet 2025.

Les taux de remboursement par l'Assurance maladie (70%) et les complémentaires santé (30%) restent pour l'instant inchangés.

Le projet de loi du PFLSS envisagerait une diminution du taux de 10 points (60%) pour une réduction des dépenses de santé qui reviendrait alors aux complémentaires santé avec en corollaire une hausse inévitable du montant des cotisations.

Complémentaires santé

- Contrat national MUTUALIA/INITIATIV'Retraite

Les tarifs devraient augmenter en 2025 de 8.1 % en moyenne, la hausse étant modulée par niveau de formule : +6% pour la formule 100, +8.1% pour la formule 150 et +9% pour la formule 300.

- Autres contrats de différents assureurs (Agrica, Groupama, ...)

Agrica, dont les tarifs 2024 avaient été seulement relevés de 2.5% annonce une hausse de ces tarifs pour 2025 de 12.5%. Ce contrat s'avère lourdement déficitaire et des négociations sont en cours entre INITIATIV'Retraite et Agrica afin de le faire évoluer vers une formule plus attractive.

La hausse des tarifs 2025 pour les contrats négociés entre une ou plusieurs associations INITIATIV'Retraite et des assureurs se situerait dans une fourchette de 6 à 10%.

RETRAITE, SANTE et AUTONOMIE

Mesures attendues par la Fédération nationale INITIATIV'Retraite

Les travaux conjoints d'INITIATIV'Retraite et de la FNAR sont adressés à la CFR qui produit un document transmis aux présidents des Commissions sociales de l'Assemblée nationale et du Sénat, et ensuite communiqué aux rapporteurs désignés pour le PLFSS et le PLF 2025 ainsi qu'aux ministres concernés.

Les mesures proposées sont :

- La reprise des travaux sur les dispositions concernant la fin de vie et le grand âge
- Sur les retraites
 - o L'instauration d'un système universel de retraite
 - o L'harmonisation des règles relatives à la pension de réversion
 - o La suppression du 1% de la cotisation maladie sur les pensions AGIRC-ARRCO et IRCANTEC
 - o La prise en compte des périodes de cessation d'activité et des trimestres attribués pour l'arrivée des enfants
- Sur la santé
 - o Le renforcement de l'accès à la complémentaire santé solidaire par une revalorisation du plafond de ressources
 - o L'instauration d'une déduction des revenus sur les cotisations relatives à la complémentaire santé
- Sur l'autonomie
 - o Remédier à l'inégalité de traitement des personnes sur le territoire en limitant le reste à charge de l'aide à domicile et en assurant des conditions homogènes de mise en œuvre des dispositions législatives
 - o Créer une « allocation universelle autonomie » concernant aussi bien les personnes âgées que handicapées. Et dans l'attente instaurer un crédit d'impôt pour les résidents en hébergement pour personnes âgées
 - o Assurer de bonnes conditions pour la représentation des personnes et rendre vivante la « démocratie sociale ».



Carnet noir

Louise FONDEVILLE le 20 mai 2024, Pierrette BASTOUL le 28 mai 2024, Joséphine BARRAU le 12 septembre 2024, Alice BRUNE le 13 septembre 2024, Christian GUITARD le 6 novembre 2024

Bienvenue aux nouveaux adhérents :

Jean-Bernard ESCADEILLAS et Marie-Ange PERNOT (Lavelanet de Comminges), Jean-Louis COURTEGES (Huos), Marie-Françoise DUPOUY-VERDIER (Montréjeau), Jacqueline GLEYZES (Montréjeau), Catherine RIEU (Toulouse), Emilia SERUNDA et Augusto TEIXEIRA DIAS (Villeneuve de Rivière), Jacques SIMON ((Martres de Rivière), Alain VIGUIER (Saint-Gaudens), Thierry DUPIN (Toulouse), Jean-Luc et Marie-Odile VERDIER (Ayguesvives), Ariane COMBELLES (Marquefave), Alain et Nadine FLOUREUX (Ayguesvives), Bernard et Nadine CASSOU (Toulouse), Bernard FERRAND et Jacqueline FOIN Rieux Volvestre, Brigitte MOEGLIN et Yves BALP Bagnères de Luchon

Séniors-Numériques, une success-story occitane !



Été 2020. Vous vous souvenez ? Nous sortions masqués et on se serrait la main du bout des doigts ! C'est dans cette

ambiance irréaliste que nous nous sommes demandé comment prolonger les ateliers numériques. Zoom et autres visios étaient balbutiants. Et soudainement « bon sang mais c'est bien sûr ! ». Les vidéos vont nous sauver ! Personne parmi nous ne savait faire des vidéos ! Peu importe, comme on apprend à marcher en marchant nous avons appris à filmer en filmant. Le 3 octobre 2020 apparaît la première et notre angoisse était de savoir si nous trouverions assez de sujets à traiter.

Aujourd'hui nous en sommes à 102 tutoriels et plus de 3000 abonnés à la chaîne Youtube « seniorsnumériques ». Les sujets ne vont pas manquer dans les mois qui viennent avec le développement fulgurant des applications d'intelligence artificielle. Nombre d'autres INITIATIV'Retraite en France et d'autres associations ont adopté ces tutoriels. Toute l'équipe de la commission numérique IR31 est heureuse et fière d'avoir converti le problème du confinement en une solution qui profite au plus grand nombre.

Un tout dernier commentaire est apparu sur une vidéo récente :

« Vous êtes un super papy, et figurez-vous que c'est un autre papy qui vous remercie beaucoup pour vos explications ».

Rien à ajouter !



Il faut faire attention avec les confitures car pour tous ceux qui ont mis le doigt dans le pot ce fut la déconfiture. Il faut en rire car le rire est pourvoyeur de bien-être et d'expression de joie. Rire aux éclats c'est bien, mais il faut faire attention aux éclats de rire !

Après le rire vient souvent le baiser. En m'inspirant d'Alfred de Musset, j'aurais dit à ma belle : J'aime boire dans tes baisers et me saouler des plaisirs engendrés.

Le rire peut sublimer bien des moments et pour l'alimenter rien de mieux qu'une petite histoire :

« Une mamie raconte : quand j'étais jeune fille le médecin me faisait déshabiller chaque fois pour m'ausculter, maintenant il me fait simplement tirer la langue. C'est fou ce que la médecine a fait comme progrès. »

Le rire est le médicament de l'angoisse et de la morosité, Alors riez si m'en croyez, n'attendez à demain, mettez dès aujourd'hui du rire dans la vie.

Programme d'activités 2025

Dates	Activités
14 janvier	Réunion « galette » salle de la Durante Auzeville Tolosane. Conférence « Environnement : la parole aux retraités, des acteurs engagés pour l'avenir »
28 janvier	Réunion « galette » salle communale Mazères du Salat Conférence « Environnement : la parole aux retraités, des acteurs engagés pour l'avenir »
17 Février	Conférence « 25 conseils nutritionnels pour tous, votre bien-être commence dans votre assiette". » Salle Cerfrance à Muret
Mars (date à déterminer)	Conférence « L'assurance maladie en MSA : comprendre les remboursements »
8 avril	Lilhac : Assemblée Générale IR 31
10 avril	Concert symphonique Renaud Capuçon et Martha Argerich A la Halle aux grains (Toulouse)
Avril (date à déterminer)	Réunion d'informations fiscales pour les retraités (Cerfrance)
19/20 juin	Journées interdépartementales des IR dans le TARN Gaillac / Rabastens
15/19 septembre	Voyage annuel : découverte de la DORDOGNE (5 jours, 4 nuits)
Octobre (date à déterminer)	Musée-mine départemental à Cagnac les Mines (81)
(dates à déterminer)	Ateliers numériques

Les conférences sont gratuites et ouvertes à tous ; vous pouvez y participer accompagné de vos amis.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter :

Jean-Claude BATALLA (06.16.39.33.99) pour les sorties théâtre

Danielle CAZENEUVE (06.32.51.41.90) ou Michèle ZANETTI (06.76.39.28.73) pour les conférences, sorties, voyages

Annie SPESSOTTO (06.51.38.67.31) pour les ateliers numériques.