

Le mot du Président

C'est toujours avec plaisir et beaucoup d'enthousiasme que nous venons à votre rencontre à travers nos deux bulletins d'information papier. Pour nous, les administrateurs, c'est l'occasion de vous faire part de nos projets et de nos préoccupations, tout en étant assurés que nos écrits parviendront à chacun, contrairement aux messages électroniques.

Cela prend plus de temps, coûte plus cher mais tous les adhérents bénéficient ainsi de la même information. Merci à Mutualia pour la prise en charge des frais d'édition de ce bulletin de fin d'année, faute de quoi, notre ambition serait revue à la baisse.

Nous voici en décembre, c'est donc l'occasion de vous présenter nos vœux les meilleurs pour vous et vos proches et notamment des vœux de bonne santé pour réaliser vos projets. Espérons aussi que le contexte politique, social et économique va s'améliorer et se stabiliser afin d'amener la société à s'inscrire dans une démarche de paix et de progrès social. Nous avons tous besoin de vision claire à moyen terme pour nous projeter, pour créer, pour nous donner les moyens d'une société plus juste et agréable à vivre pour tous. Pour cela, l'intérêt général doit toujours passer avant l'intérêt particulier.

Pour 2025, les objectifs d'INITIATIV'Retraite restent les mêmes : INFORMER grâce aux 2 bulletins semestriels, à la revue trimestrielle du Chêne Vert et aux nombreuses lettres d'information ; DÉFENDRE LES DROITS DES RETRAITÉS dans un contexte économique difficile. Nous sommes prêts à participer aux efforts nécessaires mais de manière juste et équitable. Les retraités ne sont pas mieux lotis que les actifs et de nombreuses réformes sont encore nécessaires pour mieux prendre en compte leurs besoins. Citons les domaines de la santé, de l'autonomie, de la fiscalité et du pouvoir d'achat. Vous en trouverez quelques exemples dans la rubrique actualités.

INITIATIV' Retraite 09 continuera à privilégier LA CONVIVIALITÉ dans toutes ses actions. Il faut avoir du plaisir à se retrouver, que ce soit en voyage (3 par an de 1 à 5 jours), en randonnée mais aussi lors de nos formations, ou de nos réunions d'information (4 à 5 par an). Et nous ferons en sorte de vous offrir un programme très varié avec au moins une activité par mois. Nous allons aussi renforcer les partenariats pour vous faire bénéficier de remises intéressantes. C'est ainsi que chacun d'entre vous trouvera de l'intérêt à adhérer à notre association.

Nous regroupons plus de 300 adhérents et nous devons dorénavant gérer le trop plein d'inscriptions. C'est le signe qu'INITIATIV'Retraite 09 répond plutôt bien à vos souhaits.

BONNE ANNÉE 2025

André De Cock



DATES A RETENIR

ANNÉE 2025

- ◆ 13 janvier : atelier numérique
Matin : « débutants »
Après-midi : « avertis »
- ◆ 23 janvier : code de la route
- ◆ 13 février : Mon Espace Santé
- ◆ 6 mars au 12 juin : 12 séances
atelier M2P Quidi'Mouv
- ◆ 20 mars : CERFRANCE
- ◆ 10 avril : AG IR 09
- ◆ 29 avril : Moissac et Auvillar
- ◆ 2 au 6 juin : Hautes-Pyrénées
- ◆ 19 et 20 juin : Journées
interdépartementales dans le
Tarn
- ◆ 25 au 29 août : Bruxelles

*Ce bulletin a été imprimé
avec le concours de*



QUESTIONS D'ACTUALITÉ

Traiter des questions d'actualité en cette fin d'année 2024 est un exercice délicat car le contexte socio-politique est instable et les décisions connues à ce jour peuvent être remises en cause demain. Le gouvernement « Barnier » cherchait 60 milliards d'économies. Les retraités vont subir « l'effet ciseaux » avec une diminution des retraites et une augmentation des charges de santé sans compter l'inflation générale.

Restons vigilants pour que les mesures envisagées soient justes et équitables.

1. Les retraites de base :

Le gouvernement a initialement proposé de reporter de 6 mois (1er juillet au lieu du 1er janvier) l'indexation des retraites de base, estimée à 1.8 %. Cette mesure injuste a entraîné des réactions et les hypothèses d'adaptation ont fleuri. L'économie réalisée représenterait environ 3 milliards d'€, entièrement supportée par les retraités. C'est injuste, comme vient de le dénoncer la CFR (Confédération Française des Retraités) et cela a généré une profonde colère chez les retraités.

Depuis, une motion de censure est arrivée. Les décisions de sous indexation sont annulées. L'augmentation accordée serait donc de 2.2% !

A suivre...

2. La retraite complémentaire : AGIRC-ARRCO :

Elle a augmenté de 1.6% à compter du 1^{er} novembre 2024, soit 0.2 point sous l'inflation calculée. Mais cette sous-indexation sécurise l'avenir de la caisse.

3. Différentiel CCPMA :

AGRICA vient de nous faire savoir que depuis le début du mois de novembre, toute liquidation nouvelle se fait en capital, il n'y a plus de sortie en rente. Concernant les retraités percevant une rente, celle-ci sera, en 2025, convertie en capital selon un calendrier qui s'étalera sur toute l'année. Nous vous tiendrons au courant de l'évolution de ce dossier.

4. Les dépenses de santé :

La Cour des Comptes vient de tirer la sonnette d'alarme car l'équilibre des comptes de la Sécurité Sociale se dégrade dangereusement alors que nous étions avant le COVID dans une phase de remboursement de la dette. Les dépenses augmentent et les recettes diminuent. Le déficit approche les 19 milliards au lieu de 11 prévus et cela s'aggraverait en 2025 si des mesures ne sont pas prises.

5. Les Complémentaires Santé :

Elles vont subir le passage de 26.5 € à 30 € du tarif des visites médicales et la diminution des remboursements du Régime Général qui diminuerait de 5 à 10 % pour les visites médicales et les médicaments (par ex pour une visite médicale, 65 % au lieu de 70 %). C'est aux complémentaires santé de prendre en compte ces surcoûts. Ce sera donc in fine les usagers qui paieront ce surplus.

Les tarifs des complémentaires vont donc augmenter de l'ordre de 8 à 10% pour prendre en compte ces nouvelles dépenses. Cette augmentation variera aussi selon les assureurs et selon les contrats. Un contrat déficitaire augmentera davantage qu'un contrat excédentaire.

Pour MUTUALIA, les tarifs du contrat national devraient augmenter de 8,1% en moyenne, cette hausse étant modulée en fonction de l'équilibre de chaque formule (soit +6,0% pour la formule IR 100, +8,1% pour IR 150 et +9% pour la formule IR 300).

Pour AGRICA, la hausse sera de 12.5% pour le contrat INITIATIV'Retraite, majorée de certains frais de taxes. Ce contrat est fortement déficitaire et ne concerne que peu d'adhérents. Une remise à plat sera menée en 2025 pour améliorer ce contrat.

6. Autonomie :

L'enveloppe Autonomie devrait augmenter de 6 % soit 1.5 milliard. C'est peu par rapport aux besoins mais significatif quand même dans le contexte actuel. Cela permettrait de financer des engagements antérieurs tels que le tarif horaire plancher et la qualité des services à domicile ainsi que la création de postes supplémentaires en EHPAD et en résidences Autonomie.



LES ACTIVITES RÉCENTES DE 2024

◆ Le Jazz à Foix le 25 juillet avec **Éric BIBB**

Une vingtaine de participants IR 09 ont passé une bonne soirée avec un excellent repas préparé par Didier Lamotte du restaurant le Phoebus, suivi d'un concert de qualité.



◆ Un séjour à Barcelone du 27 au 31 août

Un beau voyage avec 25 personnes pour découvrir les richesses de Barcelone : nous avons pu saluer Christophe Colomb dominant le port Vell, nous balader sur la célèbre Rambla, admirer l'arc de triomphe, visiter le Palau de la Musica Catalana, chef-d'œuvre déclaré Patrimoine de l'humanité par l'Unesco en 1997.



Non loin de la Rambla, petite dégustation dans le marché coloré de la Boqueria.

Autres sites remarquables : l'ancien hôpital de la Santa Creu i Sant Pau ; et le Barri Gotic, cœur historique de la ville, avec ses ruelles médiévales et sa cathédrale du XIIIe siècle. La Sagrada Familia, née du génie de Gaudi, toujours époustouflante, ainsi que le surprenant parc Güell. En accédant au sommet de la plus célèbre maison de Gaudi, la Pedrera, on découvre le toit-terrasse avec ses mystérieuses cheminées fonctionnelles et symboliques.



Nous sommes restés sans voix devant les œuvres du célèbre peintre et sculpteur catalan Juan Miró dans un cadre d'une blancheur méditerranéenne, très bien situé, sur le Montjuïc d'où la vue sur la ville est imprenable.

◆ Randonnée découverte de Vira le 5 septembre



97 participants à cette journée : record battu. Au milieu d'une semaine de grisaille, le ciel s'est soudain éclairci pour que chacun randonne sur un des trois circuits

proposés. Visite du vignoble des Côteaux d'Engraviès après avoir bien sûr apprécié le piquenique gargantuesque dans la salle municipale. Dire que nous avons failli annuler cette belle journée !

◆ Astronomie à l'Observatoire de Sabarat le 12 novembre



36 adhérents se sont retrouvés à cette soirée qui a débuté à 18h30 par un apéro dînatoire, entrecoupé de séances au

télescope et de commentaires d'une grande clarté de Yannick Lamotte, astronome professionnel qui a su captiver son public puisque les derniers ont quitté les lieux à minuit !

◆ Journées interdépartementales les 12 et 13 septembre dans le Gers

130 participants dont 14 Ariégeois ont pu apprécier les sites visités et l'excellente organisation des associations IR32 et Anciens du Crédit Agricole du Gers.

◆ Sortie culturelle : théâtre du Capitole 8 décembre

43 adhérents ont assisté à ce magnifique spectacle musical aux riches sonorités andines.



Les ateliers numériques

Au vu du succès de 2024, la formation informatique se poursuit. La prochaine séance aura lieu **lundi 13 janvier** à 9h30 pour les « débutants » et 14h30 pour les « avertis », à la Chambre d'Agriculture à Foix.



Groupe « débutants »

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.

Groupes « avertis »

Les séances d'échanges sur les outils numériques ont repris le 16 décembre à 14h30 sur un rythme d'une demi-journée par mois. 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 le code de la route

Le 23 janvier à 14h00 à la Maison Groupama à Labarre Foix, au 28 rue Jean Moulin, (ex Foir'Fouille).

En effet, il nous est apparu utile de proposer une révision du code de la route et de rappeler les règles de sécurité, les précautions à prendre pour les séniors.



Cette formation est offerte par Groupama. La traditionnelle galette vous sera offerte à l'issue de cette réunion.

Mon Espace Santé

Le 13 février à 14h



Cette procédure est fort utile pour rassembler tous les documents et historiques de notre parcours santé. L'application reste encore trop peu utilisée. Cette réunion, animée par une spécialiste, permettra bien sûr de mesurer tout l'intérêt de cet outil et surtout de le mettre en place sur notre smartphone ou tablette ou ordinateur.

Les nouveautés fiscales et sociales avec Claudine Matéos de Cerfrance

Le jeudi 20 mars à 14h30



Cette réunion annuelle nous permet de connaître l'ensemble des nouveautés réglementaires qui nous concernent.

Claudine Matéos maîtrise parfaitement ce sujet. Des crêpes et autres gourmandises concoctées par nos administrateurs-trices vous seront proposées à l'issue de cette réunion.

L'assemblée Générale

Le jeudi 10 avril à Saint Girons

L'AG se déroulera dans l'amphithéâtre du CFPPA et après un repas de qualité, une visite guidée du site de St Lizier vous sera proposée



(cathédrale, Palais des Evêques, ...).

Visite de Moissac et Auvillar

Le mardi 29 avril

Moissac nous ouvrira les portes de sa prestigieuse abbaye romane et nous découvrirons les pépites patrimoniales de son centre historique.



Après le repas, visite guidée d'Auvillar, classé parmi les « Plus Beaux Villages de France ».



Séjour dans les Hautes Pyrénées

Du lundi 2 au vendredi 6 juin



De multiples sites seront découverts à partir de Bagnères de Bigorre en parcourant les vallées de Campan, de l'Adour et de Lesponne...



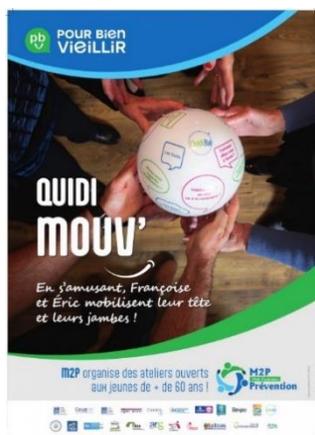
L'abbaye de l'Escaladieu, le musée du marbre de Salut, les grottes de Médous, le château de Mauvezin, les lacs...

Le prix estimé à ce jour serait de 450€ environ.

Atelier MP2 QUIDI'MOUV

Du jeudi 6 mars au jeudi 12 juin à Varilhes : 12 séances à raison d'une par semaine.

Le Quidi'Mouv est une mise en pratique de la méthode appelée Quidi-Ball basée sur la stimulation physique et cognitive. Elle permet de préserver l'autonomie des personnes et de créer du lien social et surtout aide à bien vieillir. Elle s'adresse aux personnes de plus de 60 ans.



Les journées interdépartementales dans le Tarn

Les jeudi 19 et vendredi 20 juin

INITIATIV'Retraite 81 organise les journées interdépartementales autour de Gaillac.

Nous organiserons le covoiturage pour nous y rendre en sachant que les transports sur place se feront en bus.



Séjour à Bruxelles

Du lundi 25 au vendredi 29 août

Inscription urgente pour les personnes intéressées. Voir descriptif et bulletin d'inscription ci-joints. Le coût estimé : 1500 €.



◆ Depuis septembre sur notre site IR09 :

Tous les mois, sur l'onglet activités, on vous propose des **idées de sorties culturelles**, dans notre département et son voisinage !



LE RIRE, UN ÉLIXIR DE JOUVENCE POUR LES SÉNIORS

Le rire est souvent décrit comme le meilleur des remèdes, et cela pour plusieurs raisons : il contribue au bien-être émotionnel et à la santé physique.

Rire, c'est vivre

Quels sont les bénéfices du rire ?

1. Réduction du stress et de l'anxiété

Avec l'âge, les diverses préoccupations du quotidien engendrent un stress important.

Or le rire réduit les hormones du stress et favorise celles du bonheur, pour mieux lutter contre l'anxiété voire la dépression.

2. Renforcement du système immunitaire

Les médecins affirment que le rire renforce les défenses immunitaires. Une bonne séance de rire agit comme un exercice doux pour le cœur, stimulant la circulation de manière saine et agréable.

3. Soulagement de la douleur

Le rire a un effet analgésique naturel. En stimulant la libération d'endorphines, il contribue à atténuer et à mieux gérer les douleurs chroniques ou passagères.



10 à 15 minutes de rire quotidien seraient une thérapie naturelle pour mieux vivre sa vieillesse, selon les médecins

4. Renforcement des liens sociaux

Rire en groupe renforce les liens sociaux et combat l'isolement, problème fréquent chez les personnes âgées. Quel que soit son contexte, un moment de rire crée des connexions et des souvenirs positifs. Les interactions sociales (associations, clubs, famille) enrichissent la vie des seniors et les aident à maintenir une attitude positive face aux défis du vieillissement.

5. Stimulation cognitive

Le rire stimule le cerveau en activant plusieurs régions simultanément, ce qui peut aider à maintenir la santé cognitive et à retarder ainsi les troubles cognitifs liés à l'âge. Il encourage la créativité, la mémoire et la capacité à résoudre des problèmes en les relativisant.

6. Promotion d'une meilleure qualité de vie

Le rire apporte de la joie, réduit les tensions, et aide à voir la vie sous un angle plus léger.

COMMENT RIRE ?

Voici quelques moyens pratiques et accessibles :

1. Regarder des comédies et des spectacles

Cinéma, télévision, streaming offrent des contenus humoristiques, accessibles à tout moment.

2. Participer à des journées festives avec vos associations... INITIATIV'Retraite.

Les spectacles proposés ou le simple fait de se retrouver à table avec de bons amis sont toujours une occasion de rire ensemble !

3. Rejoindre des clubs de comédie ou de théâtre

Ces clubs offrent un cadre social où les seniors peuvent non seulement assister à des spectacles mais aussi participer activement.

4. Partager des moments amusants en famille ou entre amis : organiser ou partager des réunions familiales ou amicales avec des jeux de mimes, charades ou toute autre activité de détente.

5. Écouter des podcasts ou des émissions dédiés à l'humour pour une dose régulière de bonne humeur.

6. Suivre des pages humoristiques sur les réseaux sociaux : pour recevoir des blagues, des vidéos drôles, des images amusantes.

7. Lire des livres ou des bandes dessinées

La lecture est un loisir apprécié par beaucoup de seniors et, choisir des ouvrages humoristiques peut être un excellent moyen de rire même si l'on est seul.

8. Pratiquer l'autodérision

Rire de soi-même, avec légèreté et bienveillance, est une autre manière de cultiver le rire. Cela permet de relativiser les petits tracas du quotidien.



9. Adopter un animal de compagnie

Les animaux, surtout les chiens et les chats, peuvent être une source inépuisable de rires. Leurs comportements spontanés et parfois maladroits apportent de la joie et de l'humour dans la vie

**Le rire est un pont social contre l'isolement.
Riez et créez des liens !**

D'après un texte de Jean-Luc MARTIN de IRO2

BÛCHE DE NOËL AU CHOCOLAT



INGRÉDIENTS pour 6 à 8 personnes :

8 œufs, 120gr de farine, 120gr de sucre en poudre, 1 sachet de levure chimique, 200gr de chocolat noir pâtissier, crème liquide.

PRÉPARATION :

Génoise :

- Séparer les 4 blancs des jaunes d'œufs.
- Fouetter les 4 jaunes d'œuf avec le sucre.
- Ajouter, peu à peu, la farine et la levure.
- Monter les blancs d'œufs en neige puis les incorporer délicatement au mélange précédent.
- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- Étaler la pâte dans un plat rectangulaire (type lèche-frite) recouvert d'un papier cuisson sur 1 cm d'épaisseur.
- Enfourner pour 10 minutes de cuisson. Le biscuit doit être légèrement doré. À la sortie du four, poser sur le biscuit un torchon propre et humide,

puis le démouler dessus et rouler ensemble.

Laisser refroidir.

Mousse au chocolat :

- Briser 125 gr de chocolat, rajouter un peu de crème liquide et le faire fondre au bain-marie ou au micro-ondes. Laisser refroidir un peu. Mélanger 4 jaunes d'œufs.
- Monter les 4 blancs en neige ferme et les mélanger à la préparation. Placer au frais une bonne heure.
- Dérouler le gâteau et y étaler la mousse au chocolat.
- Rouler ensuite à nouveau le biscuit sur lui-même.

Glaçage :

- Préparer le glaçage en faisant fondre le reste de chocolat avec la crème liquide.
- Étaler sur le biscuit roulé et imiter l'écorce à l'aide d'une fourchette tirée délicatement sur la longueur.
- Décorer à votre guise puis réserver au frais.

AH ! LA LANGUE FRANÇAISE ET SES MULTIPLES FACETTES INTRIGANTES !

Le plus long mot **palindrome** de la langue française est "ressasser". Il compte 9 lettres et se lit de la même manière de gauche à droite et de droite à gauche.

Un **lipogramme** est un texte dans lequel l'auteur s'impose de ne pas utiliser une ou plusieurs lettres de l'alphabet. Par exemple, un lipogramme en **e** est un texte où la lettre **e** est absente. Voici une phrase sans la lettre **e** : « Un jour, la nuit arriva, tout sursauta. »

Une **anagramme** est un mot (ou une phrase) que l'on obtient en mélangeant les lettres d'un autre mot.

Par exemple, "boiter" peut devenir "orbite". Ou encore mieux : « endolori » est l'anagramme de « indolore », qui est également son antonyme.

Les **homophones** sont des mots qui se prononcent de la même façon mais ont des significations différentes. Exemple : « mer », « mère » et « maire ».

Les mots "**délice**", "**amour**", et "**orgue**" ont la particularité d'être masculins au singulier et féminins au pluriel.

« **Oiseaux** » est, avec 7 lettres, le plus long mot dont on ne prononce aucune des lettres.

Une **litote** est une figure de style qui consiste à dire moins pour laisser entendre plus. Par exemple, au lieu de dire "Il est intelligent", on dit "Il n'est pas bête." Cette forme de sous-entendu donne souvent plus de force à l'expression.

BIENVENUE

aux nouveaux adhérents :

Nicole ALBIGES
Jean-Pierre ALZIEU
Claude et Colette BERDOT
Pierre VIEL et Alix CHARRIER
Anne-Lise CLARAC
Christiane DE MATOS
Geneviève DEQUIVRE
Michèle DOUARCHE

Joseph GROS
Priscilla HALLER
Bernard et Josiane LECINE
Brigitte LEVY
Claire MARQUESTAUD
Gisèle RESPAUD
Éric ROSSIGNOL
Herbert SMITH

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, 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 la commerciale, Mme Taulet, téléphonez au 06 40 79 33 81.

◆ 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.

◆ MATERIEL MEDICAL LAFAYETTE

Un magasin à Muret, 4 avenue Jacques Douzan.

Un 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 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.

LES PARTENARIATS LOCAUX

◆ PEINTURES ET PAPIERS PEINTS :

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

◆ ALIMENTATION :

- **PROMOCASH** : voir André DE COCK
- **LES TERROIRS DU PLANTAUREL**

Remise de 10% aux adhérents dans les magasins de Montégut-Plantaurel, Foix ou 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**
Pas de frais de port pour commande groupée en fin d'année.

◆ CULTURE : tarifs IR individuels ou groupes

- Théâtre du **CAPITOLE**
- Théâtre **SORANO**