BULLETIN D'INFORMATION

JUILLET 2024

Le mot du Président

C'est avec plaisir que le Conseil d'Administration et moi-même revenons vers vous à travers ce bulletin papier qui présente l'avantage d'être accessible à tous, contrairement aux versions numériques, et qui nous oblige à prendre un peu de recul sur notre action dans notre vie fort trépidante.

Nous vous présenterons le programme des activités du second semestre avec du jazz en juillet, un voyage à Barcelone en août, la randonnée-piquenique et les journées interdépartementales dans le Gers en septembre, des réunions d'information à l'automne, des ateliers numériques en fin d'année. Nous organisons au moins une activité forte chaque mois et diffusons un grand nombre de lettres numériques.

Nous complèterons ce bulletin en vous informant sur les spécificités et les risques du moustique tigre et aborderons aussi un thème plus joyeux avec une présentation de l'univers de la magie, rédigée par notre administrateur, Jean-Pierre Deymier.

Nous reviendrons sur les principales décisions prises lors de notre Assemblée Générale du 2 avril à St Martin d'Oydes qui a permis de rassembler 100 adhérents, record largement battu puisque l'an passé, nous étions 70.

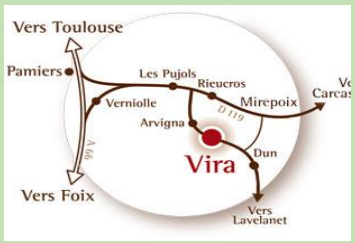
J'insisterai à nouveau sur la nécessité de rester mobilisés pour défendre nos droits légitimes dans le contexte économique difficile que nous traversons en ce moment. Les sujets d'inquiétude sont nombreux. Citons les risques de sous-indexation de nos retraites de base et même de nos retraites complémentaires, le prélèvement probable d'une partie des réserves de l'AGIRC – ARRCO, la remise en cause de l'abattement fiscal de 10 % pour les frais professionnels, la révision du crédit d'impôt pour les aides à domicile. Il nous paraît aussi injuste que seuls les retraités du privé paient une taxe de 1% du montant de leur retraite complémentaire et que leur complémentaire santé soit à un tarif bien plus élevé que les actifs et sans bénéficier de la moindre aide. Il faut aussi se battre pour harmoniser les règles de versement des pensions de réversion et rester vigilants pour réduire les iniquités de notre système de retraite.

La défense des droits des retraités est une des missions d'INITIATIV' Retraite et constitue un des nombreux intérêts d'y adhérer. Il serait bon de diffuser cette information.
Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une agréable lecture et un excellent été.

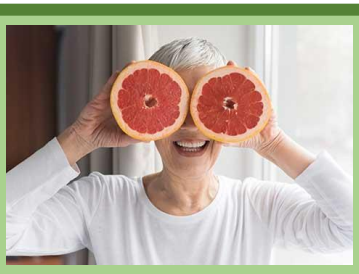
André De Cock

PARTICIPEZ À NOS PROCHAINES ACTIVITÉS

FESTIVAL DE JAZZ FOIX LE 25 JUILLET



VIRA LE 5 SEPTEMBRE RANDO PIQUE-NIQUE



NOVEMBRE-DÉCEMBRE ATELIER NUTRI ACTIV'

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

LES ACTIVITÉS DU SECOND SEMESTRE

Jazz à Foix 25 juillet

Comme chaque année, nous vous proposons de nous retrouver pour écouter un concert organisé par l'association « Jazz à Foix ».

En 2024, ce sera le spectacle du jeudi 25 juillet au soir avec Eric Bibb.
Eric est un artiste qui a su conserver les meilleures traditions du blues d'avant-guerre tout en développant sa propre œuvre. C'est un troubadour.

Il glisse parfaitement entre les genres, tout en construisant des ponts avec les musiciens.
Il produit aujourd'hui une musique à la fois extatique et exquise. Il chante et joue de la guitare.
Il sera accompagné de Glen Scott aux claviers, Paul Robinson à la batterie, Robbie McinTosh à la guitare électrique, Ulrika Bibb comme vocaliste.

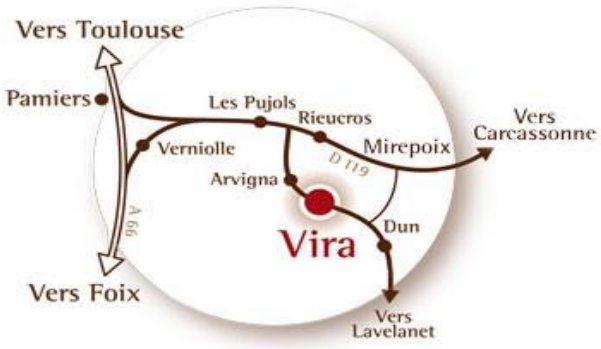
Nous pourrions nous retrouver vers 18h30 dans la cour de l'école Lucien Goron pour prendre ensemble un repas préparé par Didier Lamotte, le chef du Phoebus, avant d'assister au spectacle.

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://www.helloasso.com/associations/asso-art-riege/evenements/festival-jazz-a-foix-2024
Tarif groupe concert : 24€. 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

Randonnée et piquenique à Vira le jeudi 5 septembre

Tous les ans, nous organisons une journée de randonnée, piquenique et découverte d'une activité particulière.
Nous cherchons à alterner les lieux entre la montagne et les coteaux. Ainsi, après Goulier l'an passé, nous nous retrouverons à Vira cette année.



Le programme détaillé n'est pas arrêté pour l'instant mais en voici les grandes lignes :

- Accueil avec café et gourmandises de 8 heures à 10h15.
- 3 circuits vous seront proposés :
  circuit de 3 heures avec un départ vers 8h30,
  circuit de 2 heures avec un départ vers 9h30,
  circuit de 1 heure avec un départ vers 10h30.
- Piquenique préparé par les administrateurs avec apéritif, salades maison, viandes, fromage, dessert et café.
- Visite du domaine viticole « les coteaux d'Engravies » de Thomas Piquemal à Vira.
- Tarif : 15€.

L'atelier Nutri Activ'
en novembre et décembre

Cet atelier gratuit, animé par Midi-Pyrénées Prévention, se déroulera sur 6 séances de 2 heures, tous **les mardis du 5 novembre au 10 décembre de 10 h à 12 h** dans la salle municipale de St Jean de Verges (1 rue de la Mairie).

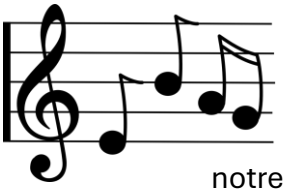
Les points suivants seront abordés :

- Alimentation et activité physique
- Besoins nutritionnels des seniors
- L'activité physique et ses bienfaits
- L'alimentation Plaisir
- L'impact des modes de cuisson et de consommation, la maitrise du budget
- Les bons réflexes : décrypter les étiquettes, limiter le gaspillage, conserver ses aliments

Si cela vous intéresse, inscrivez-vous par mail à initiativretraite09@gmail.com
ou par sms à Flo (tél : 06 88 17 77 46)
Seuls les 15 premiers inscrits seront retenus…

Informations culturelles

Afin de vous tenir informés des activités culturelles que notre département et ceux de la proche région proposent, vous trouverez les informations que nous aurons glanées pour vous sur le site https://www.initiativ-retraite.fr/initiativretraite-09/des-idees-de-sortie-cuturelles
Nous actualiserons les données à chaque fois que de nouveaux événements nous seront signalés, soit par la presse soit par vous-mêmes le cas échéant.



Nous espérons ainsi vous permettre de profiter au mieux de la vie culturelle de notre environnement et de vivre des moments conviviaux et enrichissants avec vos proches.

Autres projets

Voyage à Barcelone fin août :
25 participants

Journées interdépartementales Initiativ'Retraite à Auch les 12 et 13 septembre (inscriptions closes)
14 participants

Concert au Capitole de Toulouse
le 8 décembre : complet avec 43 personnes

Information conduite automobile :
date et lieu à préciser

Ateliers numériques : 2 groupes, un pour les débutants et un pour les plus dégourdis (!) qui reprendront leurs séances d'ici le mois de novembre

Autres réunions d'information envisagées :

- Astronomie à Sabarat avec Yannick Lamotte
- L'agroécologie et l'écologie des systèmes alimentaires avec Michel Duru.

L'ASSEMBLEE GENERALE DU 2 AVRIL 2024

Cette assemblée générale s'est déroulée à St Martin d'Oydes dans la salle municipale mise à notre disposition gracieusement par Mme le Maire, Geneviève Leleu, qui nous a accueillis et fait visiter la place circulaire centrale et l'église de ce beau village médiéval.

Le président a d'abord présenté son rapport moral en rappelant les orientations d'INITIATIV' Retraite 09 : avoir du plaisir à se retrouver, organiser des actions de solidarité, défendre les droits des retraités, informer et former nos adhérents, améliorer leur pouvoir d'achat et être acteurs du débat public. Il a développé plus particulièrement le volet ~~de~~ défense des retraités, le moins connu des adhérents.

Le rapport d'activité présenté à plusieurs voix et très imagé a montré tout le dynamisme de l'association avec 6 réunions du conseil d'administration, des conférences (programme Icope, nouveautés juridiques et fiscales), des ateliers de formation (sophrologie et mémoire), des ateliers numériques pour débutants et initiés, des journées de randonnées et de visites, des voyages de 1 à 5 jours, une vingtaine de lettres d'information, 2 bulletins papiers, des réductions sur une multitude de produits… 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 que la situation financière de l'association est saine avec des fonds propres de 12300 €, ce qui a incité le conseil d'administration à financer intégralement le magnifique spectacle équestre proposé au cours de l'après-midi.

Le tiers sortant du CA a été renouvelé. François Minvielle n'a pas souhaité poursuivre sa mission. Simone Sarralié a présenté sa candidature, et

Jacqueline Kessas, cooptée l'an passé, a confirmé son souhait de participer aux travaux du CA. Elles rejoignent les autres administrateurs renouvelables, Catherine Mathieu, Michel Berdot, Jacques Laberty et Bernard Vigneaux, tous élus à l'unanimité.

Au cours du CA suivant, le 26 avril, le Bureau a été élu :

Président :
André DE COCK
1ère vice-présidente : Catherine MATHIEU
2ème vice-présidente : Jacqueline KESSAS

Trésorier : Jacques LABERTY
Secrétaire : Florence SCHMUTZ
Adjte trésorière et secrétaire : Marcelle CASTAGNÉ
Webmaster : Vincent RUELLAN
Autres membres du CA **:** Daniel BELONDRADE, Michel BERDOT**,** Jackie BORT, Michel CASTAGNÉ**,** Colette CHABÉ, Gisèle CRASTRE, Jean-Pierre DEYMIER, René SAINT GERMES, Simone SARRALIE, Michèle SOULA**,** Nicole SOULEILS, Thierry TRISCOS, Bernard VIGNEAUX.

Cette AG a été l'occasion de présenter le site internet d'Initiativ'Retraite, son très riche contenu et le moyen d'y accéder.

Notre délégué régional, Francis Rousseau, a fait le point sur les problèmes d'actualité.

Nous avons ensuite assisté à une présentation passionnante des grottes ornées de l'Ariège par Jean-Pierre Alzieu, adhérent d'IR 09, qui a su captiver l'ensemble du public.

Un très bon repas préparé par Damien Biard a clôturé ces travaux, avant que tous les participants ne prennent le départ vers Brie pour assister au spectacle musical équestre de la compagnie Andjaï avec Laurent Galinier.

Une AG vraiment réussie et appréciée par tous.

LE MOUSTIQUE TIGRE : SURVEILLANCE ET LUTTE. TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR

D'après une note de la Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre)

L'augmentation des cas importés de dengue depuis le début de l'année incite les autorités sanitaires à la vigilance envers le moustique tigre, vecteur de la maladie.
Depuis janvier 2024, le moustique tigre (*Aedes albopictus*) est durablement implanté dans **78 départements** en France dont tout le sud de la France.

Principalement actif entre les mois de **mai et novembre**, cette espèce très invasive peut être vectrice de maladies comme la dengue, le chikungunya et le Zika.

Son caractère anthropophile (adepte des lieux habités par l'homme) explique qu'une fois installé dans une zone, il est pratiquement impossible de s'en débarrasser.
1 679 cas de dengue importés ont été signalés entre le 1er janvier et le 19 avril 2024 (contre 131 cas sur la même période en 2023), provenant majoritairement des Antilles.

Reconnaître le moustique tigre
Le moustique tigre se distingue des autres moustiques :

Il est diurne : il pique le jour (principalement le soir et le matin), il est silencieux et de très petite taille : moins de 0,5 cm. Ses pattes postérieures sont noires et possèdent cinq anneaux d'écailles blanches. La partie dorsale du thorax est couverte d'écailles noires. Au milieu se trouve une ligne droite médiane bien visible d'écailles blanches. Il est exophile, ce qui signifie qu'il vit surtout à l'extérieur, mais il peut néanmoins rentrer dans les maisons.

Conseils pratiques pour éviter sa prolifération
La femelle du moustique pond dans des réservoirs d'eau artificiels. Chaque ponte peut être constituée de plusieurs centaines d'œufs. Il convient donc de vider régulièrement ou supprimer les coupelles sous les pots de fleurs ou les remplir de sable afin de conserver l'humidité sans qu'il y ait d'eau stagnante. Il faut aussi recouvrir les bidons de récupération d'eau à l'aide d'un filet moustiquaire ou d'un tissu et curer les gouttières pour faciliter le bon écoulement des eaux.

Se protéger
Quand vous êtes à l'extérieur, porter des vêtements longs, amples et clairs et utiliser des répulsifs cutanés et des moustiquaires.

Comment savoir si j'ai été piqué par un moustique tigre ?
La première caractéristique de la piqûre du moustique tigre est une sensation de démangeaison arrivant très rapidement, et s'intensifiant pendant plusieurs minutes après la piqûre. Ensuite se forme un bouton ressemblant à une cloque un peu plate, comme une ampoule, de 5 millimètres à 2 centimètres de diamètre, un peu plus claire que la couleur de la peau, avec un halo rouge pouvant s'élargir selon les réactions personnelles. Le bouton est généralement dur, chaud et douloureux.
La piqûre du moustique tigre gratte donc quasiment instantanément puis les démangeaisons disparaissent. Elles peuvent néanmoins réapparaître pendant plusieurs jours en cas de variation de température (après une douche par exemple).

Si les moustiques étaient des abeilles, ils ramèneraient du sang à la ruche et la reine ferait du boudin

Philippe Geluck

UN TOUR DE MAGIE

L'**illusionnisme**, ou la **prestidigitation**, est un art du spectacle qui consiste à créer des illusions. On parle aussi de **magie** dans le langage courant. L'illusionnisme est pratiqué le plus souvent par des artistes dans le cadre du monde du spectacle. Le magicien s'est entraîné pour créer les illusions qui leurrent nos sens : il fait apparaître et disparaître diverses choses, il défie la gravité, transforme la matière, lit dans les pensées, voit dans l'avenir.

Avec ses astuces et son habileté, son adresse et son boniment, une mise en scène théâtrale, un éclairage subtil ou un fond musical, le prestidigitateur crée un contexte grâce auquel son trucage – au demeurant parfois fort simple mais astucieux – devient stupéfiant au point de créer l'illusion qu'un mystère vient de se produire sous nos yeux.

Jean-Eugène Robert-Houdin, né à Blois le 7 décembre 1805 et mort à Saint-Gervais-la-Forêt le 13 juin 1871, **est le plus célèbre illusionniste français du XIXe siècle** .
Surnommé le « père de la magie moderne », Jean-Eugène Robert-Houdin est considéré comme l'un des plus grands prestidigitateurs de tous les temps, à l'origine de presque tous les « grands trucs » de la magie actuelle en utilisant ses connaissances scientifiques pour réaliser des trucages. Autodidacte, il est également un grand constructeur d'automates.

Savez-vous que la France est le pays qui possède le passé le plus riche au monde de l'histoire de la magie ? Pour raconter les origines de la prestidigitation et son évolution depuis plusieurs siècles, des dizaines de costumes portés par des magiciens, des affiches originales, des accessoires de tours, d'étonnants objets truqués et des pièces uniques permettent de remonter le temps dans les 3 villes qui proposent un musée de la Magie dont Pamiers !

À Blois (Loir et Cher) la **maison de la magie Robert-Houdin**, est un musée spécialisé dans l'illusion et la prestidigitation. Le musée possède le label « musée de France » et rend hommage à Jean-Eugène Robert-Houdin.

À Paris le **musée de la Magie** comprend plusieurs salles avec des illusions d'optique et des miroirs déformants, des vitrines exposant du matériel utilisé par les illusionnistes depuis le XVIIe siècle (grandes illusions, affiches, automates) ainsi que de nombreuses machines payantes utilisées par les forains.

À Pamiers le **musée de la Magie** est situé au 20, rue de la République. Au cœur du centre-ville, derrière une magnifique devanture en bois, se cache un univers confidentiel et mystérieux où les plus grands secrets des magiciens sont précieusement gardés… Ce musée est une véritable pépite culturelle qui plonge petits et grands dans le monde fascinant du rêve, de l'illusion et de l'art de la prestidigitation. Il comprend une collection unique au monde d'objets, affiches, illusions et costumes ayant appartenu aux plus grands noms de la magie moderne qui permet de voyager au cœur du XXe siècle à l'époque des grands inventeurs. Une aventure culturelle, unique, et résolument MAGIQUE. Il est ouvert au Public le samedi.

FESTIVAL « LES STARS DE LA MAGIE » À PAMIERS :

Chaque année depuis 2017, au mois d'octobre, un festival de magie est organisé à Pamiers par l'Association Pamiers Magique. Cette association comprend une quarantaine de bénévoles.

Le Président est Nicolas DEL POZO, originaire de Pamiers et magicien internationalement connu.

Le festival « Les Stars de la Magie » est reconnu comme étant le plus beau de France grâce à sa programmation artistique et l'accueil réservé aux spectateurs. 1800 personnes assistent ainsi chaque année à des numéros exceptionnels.