

LA MISSIVE DU RETRAITÉ



◆ L'édito de Laurent Rescanières... p.2

◆ Flash info... p.3

◆ Bien vivre à la retraite... p.4

◆ Portrait... p.5

◆ Évasion... p.6

◆ Aides et services... p.8

◆ La petite histoire... p.10

◆ Avantages pour tous... p.11

◆ Point de vue... p.12

◆ Détente... p.14

◆ Adhésion... p. 15



Laurent Rescanières
Secrétaire général

Édito

Chères et chers adhérent(e)s retraité(e)s,

Le travail que vous avez accompli au sein de la Section Nationale des Retraités (SNR) pour rénover entièrement la Missive du Retraité me permet désormais de m'adresser à vous par le biais d'un édit.

C'est donc avec plaisir que je vous écris, vous qui contribuez au fil des années à faire de la FGTA-FO la belle Fédération qu'elle est aujourd'hui.

Chez FO, le militantisme ne s'arrête pas avec le départ à la retraite. Nombreuses et nombreux sont nos adhérents qui poursuivent leur engagement, que ce soit par l'adhésion à la SNR, mais aussi le travail auprès des équipes pour accompagner les novices, signer des protocoles d'accord pré-electoraux afin de développer notre organisation, ou bien encore participer à l'élaboration de cette missive.

Il ne vous a peut-être pas échappé que la FGTA-FO a fait cette année son grand retour au Salon International de l'Agriculture. Cette présence est la première étape de notre projet pour travailler avec l'ensemble des structures FO afin d'établir des listes complètes pour les élections 2024 aux Chambres d'agriculture.

Ces élections sont un enjeu majeur pour la FGTA-FO et, par votre connaissance du terrain, nous comptons sur votre aide pour remplir ces objectifs en trouvant des candidats.

Je vous invite à vous rapprocher de Richard Roze, secrétaire fédéral en charge de la coordination de ces élections, pour connaître les modalités de candidature (richard.roze@fgta-fo.org).

Depuis le Congrès de Caen, c'est aussi Richard Roze qui a repris la coordination fédérale auprès de la SNR, et nous sommes fiers de la nouvelle organisation en place à la Fédération instaurée pour aider les retraités et futurs retraités.

Enfin, à l'heure où je vous écris, le Conseil Constitutionnel n'a pas encore rendu sa décision sur le projet de réforme des retraites. La FGTA-FO s'est fortement mobilisée dans ce dossier et, dès le début a alerté sur la fable de la retraite à 1200 euros minimum pour tous. L'étude d'impact du gouvernement est venue mettre à mal le discours du gouvernement puisque ce ne sont, au total, que 12 % des retraités actuels et un gros tiers des retraités gagnant moins de 1200 euros par mois qui verront leur pension revalorisée d'un montant allant de 0 à 100 euros par mois.

Vous pouvez compter sur la FGTA-FO pour ne rien lâcher et défendre par les arguments mais aussi l'action vos intérêts individuels et collectifs.

Bonne lecture.

Laurent Rescanières, secrétaire général de la FGTA-FO

Flash info

Actualités fédérales de terrain

L'actualité fédérale depuis le début d'année a été particulièrement mouvementée et riche avec le dossier de la réforme des retraites.



Les équipes de la FGTA-FO ont été actives dans la mobilisation, et le service communication a repris les initiatives des équipes de terrain sur le site fédéral et les réseaux sociaux.



En complément de ces communications, un communiqué de presse du bureau fédéral avec un point à date a été diffusé dans la foulée de toutes les journées de mobilisation.

Concernant l'interface avec les syndicats de terrain, les secrétaires fédéraux ont lancé les conférences professionnelles édition 2023 après une année de congrès où les conférences professionnelles n'avaient pas eu lieu. Les délégués attendent avec impatience cet événement qui est notamment un lieu d'échange et de partage d'expérience.

L'actualité fédérale de branche a été soutenue en 2022 et début 2023 avec les augmentations successives du SMIC qui ont eu pour conséquences la réouverture des négociations des minima de branche. Ces augmentations du SMIC ont eu pour effet de positionner plusieurs niveaux ou échelon de grille en dessous du SMIC.



Début mars 2023, la FGTA-FO a de nouveau participé au Salon International de l'Agriculture après plusieurs années d'absences en accueillant les visiteurs sur son propre stand. Cet événement met en visibilité le travail de la Fédération et permet notamment de rentrer en contact avec des salariés du secteur agricole. Cette participation active au SIA est un préambule à la préparation des élections chambres d'agriculture qui se dérouleront fin 2024 et qui verra toute la Fédération mobilisée sur ce dossier.

Et pour terminer, n'oublions la nouvelle version de la missive des retraités de la FGTA-FO complètement remaniée dans les thèmes abordés, et qui se veut plus proche de vous...

◆ Richard Roze, secrétaire fédéral

Bien vivre à la retraite

Bien dormir pour bien vieillir et mieux vivre

« **Dormir est une fonction biologique vitale et non un luxe superflu. Un manque de sommeil entraîne la sénescence** », affirme le docteur **Claude Paumard** diplômé en prévention du vieillissement et animateur de conférences sur le bien vieillir.

Nous passons un tiers de notre vie à dormir. Les bébés dorment 17 h. A 60 ans nous avons dormi 20 ans dont 5 années de rêve. Le rêve est une activité utile du cerveau qui apaise les tensions. Durant le sommeil le cerveau répare la fatigue physique de la journée, restructure la personnalité, répare et programme psychologiquement le processus de mémorisation, la maturation cérébrale, la croissance, le développement et préserve des fonctions cognitives, l'ajustement des sécrétions hormonale et le repos du système vasculaire. Vers 4 et 5 heures du matin la fonction artérielle et la température du corps baisse. L'absence de ce phénomène engendre plus de risques d'accidents vasculaires. Derrière les yeux nous avons une horloge l'épiphyse qui secrète la mélatonine. Ce noyau impulse les rythmes biologiques. Le sommeil comporte 5 cycles de 90 minutes : (endormissement, sommeil léger, lent, profond et paradoxal *temps des rêves*). « *Après la réparation le cerveau enregistre ce que vous avez appris dans la journée. Le sommeil permet d'épurer* » affirme le spécialiste. A noter qu'avec l'âge, la durée du sommeil diminue. 50% des personnes de plus de 65 ans se plaignent de leur sommeil et 25 % de troubles réels de l'insomnie. Les femmes sont plus touchées pour raison hormonale.

Un sommeil réparateur

Les conséquences d'un mauvais sommeil à des incidences immunitaires (infections, cancers), métaboliques (prise de poids, diabète), cardio-vasculaires (tension artérielle, AVS, infarctus), neurologiques et thymiques (dépression). Le mauvais sommeil engendre des difficultés de maintien de la vigilance diurne et provoque des troubles de l'attention, de la mémoire, de l'humeur et du stress caractérisés par de la fatigue, des céphalées et de l'irritabilité. 9% des

Français prennent un somnifère. Ce qui accroît le risque d'accident au travail et sur la voie publique. Les somnifères déstructurent le sommeil et la mémoire. Avec l'âge, la durée globale du sommeil diminue peu mais la structure se modifie. « *La sécrétion de la mélatonine - substance produite par la glande pinéale au sein du cerveau - diminue et donc amène une perte de neurones du noyau et le sommeil devient fragmenté avec micro-éveil. Se coucher plus tôt, ne pas rester au lit le matin et pratiquer une sieste de 20 minutes maximum dans la journée, suivie d'une exposition à une forte luminosité, est très réparateur* » explique le docteur Claude Paumard. Pratique auxquels peuvent s'ajouter quelques conseils utiles. Il est ainsi recommandé de prendre son repas du soir 2 heures avant le coucher et d'éviter un exercice physique à l'extérieur après 19 heures. Prendre une douche 1 heure avant le coucher, utiliser des huiles essentielles de relaxation, pratiquer la sophrologie, se coucher à horaire régulier et diminuer la luminosité peuvent être également bénéfiques pour un sommeil réparateur. Tout comme la lecture, les couleurs relaxantes ainsi que les tisanes de camomille, valériane et autres. En revanche, il est souhaitable d'éviter toute activité intellectuelle tardive. A proscrire : la télévision dans la chambre « *l'écran est un mangeur de sommeil* ». Le cerveau a besoin de carburant pour travailler. En conséquence le repas du soir ne doit pas être trop léger mais équilibré.

« *Une alimentation saine, équilibrée, variée et un bon sommeil sont garants d'une bonne santé* » soutient le conférencier spécialiste du vieillissement.

Bibliographie recommandée

L'année du Phénix *Première année de retraite*
Danièle Laufer.

La vie à l'épreuve du temps. Catherine Bergeret Amselek - Ed. Désclée de Brouwer
La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller - *Vieillir sans être vieux* - Marie de Hennezel Pocket

Conférence à Laval du Dr Claude Paumard

◆ Propos recueillis par Janine Lecot Lothoré
lecothanine@gmail.com



Daniel Dreux

Daniel Dreux : de la Marine à la maquette

Daniel Dreux, né en 1950 dans la Sarthe, au sein d'une famille de six enfants dont il était le troisième, a d'abord connu les joies simples des

gosses de la campagne.

Puis vint la réussite de l'examen d'entrée en 6^e et le départ pour le pensionnat à Beaumont sur Sarthe.

« Lors de la classe de 3^e, la Marine Nationale est venue nous faire un exposé sur les métiers qu'elle offrait. De plus, dans mon village, j'avais eu l'occasion d'assister à une séance de « Connaissance du Monde » sur Tahiti. Le déclic s'est fait dans ma tête. »

Voilà donc notre apprenti engagé à 15 ans et demi comme mécanicien dans la Marine, « principalement par attrait des voyages » .

DECOUVERTE DE L'INJUSTICE

« A Tahiti, quelque chose m'a choqué ; un métropolitain et un tahitien balayaient la cour. En les entendant discuter, j'ai compris que pour le même boulot le métropolitain gagnait quatre fois plus que le tahitien. C'est là qu'est né mon incapacité à accepter l'injustice et mon sentiment de révolte sociale !. »

Après son départ de la Marine Nationale, en 1972, il travaille chez un « bougnat », une entreprise de transport frigorifique et de charbon. Aussitôt syndiqué, aussitôt licencié ! Puis, employé dans une fabrique d'autocars au Mans, il se syndique à F.O..

« A l'occasion d'un conflit, j'ai été amené à faire grève contre l'avis du syndicat. J'ai donc été exclu du syndicat ! J'ai décidé de chercher du boulot ailleurs. »

L'ENTRÉE DANS LES TABACS

A 300 mètres de l'usine de cars il y avait une manufacture des tabacs :

« J'ai postulé et j'ai été retenu. En 1975, sous l'influence de Bernard Provost, un type extraordinaire qui m'a tout appris, je me suis syndiqué à FO. En 1978, je suis rentré au Bureau

Syndical. Lors d'un congrès, j'ai été repéré par Jacques Faure, le Secrétaire Général de la Fédération des Tabacs et Allumettes.

Puis les événements s'accélérent. Au décès de B. Provost, deux ans après, Daniel est élu Secrétaire Général de la section syndicale, puis, au Congrès National suivant, membre de la Commission Administrative Fédérale et Trésorier adjoint, puis Trésorier Général.

« En 1985, je deviens Secrétaire Général de la Fédération et je le reste jusqu'en 1988, date de la fusion de la Fédération des Tabacs et Allumettes avec celles de l'Alimentation et de l'Agriculture qui donnera naissance à la FGTA telle qu'on la connaît aujourd'hui. J'en deviens Secrétaire Général Adjoint avec Alain Kerbriand, Gérard Fossé étant le Secrétaire Général, puis Trésorier général au départ en retraite de Jean-Marie Goube.

QUE FAIS-TU DEPUIS QUE TU NE FAIS PLUS RIEN ?

Bénéficiant d'un plan social au sein du siège social de la SEITA, Daniel quitte la Fédération en 2010.

« Depuis l'âge de 10-11 ans, j'ai une véritable passion pour la photo. C'est ainsi que j'ai profité des compétences de l'un de mes oncles pour apprendre à développer mes pellicules la nuit dans la cuisine. Ensuite, dans la marine, à Tahiti ou à Fort de France, j'ai eu la chance d'avoir des labos photos à disposition, ce qui m'a permis de me perfectionner et d'apprendre différentes techniques. Quand le numérique est arrivé j'ai appris à utiliser les logiciels comme Photoshop et d'autres, ce qui me permet, depuis 2006, de m'amuser à créer des albums à chaque occasion. »

Il faut dire que Daniel voyage beaucoup, en particulier au volant de son camping car, mais le Covid a récemment réfréné ses ardeurs.

« Pour passer l'hiver, au début de ma retraite, je me suis lancé dans la construction de la maquette de l'Hermione. Moi, qui suis d'un naturel plutôt impatient, je me suis découvert d'une patience inattendue, en particulier lorsqu'il a fallu, pour la matura, faire 800 nœuds à la pince brucelle ! »

◆ Propos recueillis par Gérard Debard

Promenade dans le Lubéron

Le Lubéron, région située en Provence est un territoire d'exception qui mérite le détour. Les paysages, les villages, les vignes, les champs de lavande sont somptueux sans oublier les produits du terroir : melon de Cavaillon, huile d'olive, fruits confits, etc.

Être retraité c'est avoir plus de liberté de déplacement dans l'espace-temps. Autant profiter de celui-ci pour vivre intensément nos rêves de promenade à travers la France et l'Europe.

Avec un couple d'amis nous passons quelques jours à rayonner dans le Lubéron, sans faire de grandes distances journalières (environ 50 km/jour). Nous nous sommes installés à Roussillon et en avons fait notre camp de base.

Naturellement, la première visite qui s'impose c'est ce village coloré avec ses maisons de couleur orange, jaune et rouge. Puis viennent ensuite les falaises du plus grand gisement d'ocre de France (voire du monde) avec deux sentiers les parcourant (30 ou 50 minutes de marche).

Le lendemain nous poursuivons notre promenade vers le magnifique Pont Saint Julien (Bonnieux), pont romain datant de l'an 3 av J-C traversant le Cavalon et d'une portée de 80 mètres. Nous poursuivons vers Bonnieux, village perché du Luberon. Il fait face à un autre village perché Lacoste.

De ce dernier village nous avons un point de vue époustouflant du Massif du Luberon au Mont Ventoux. C'est un village d'artistes qui a attiré la prestigieuse école américaine : Le Savannah Collège of Art and Design (SCAD). C'est dans ce village que nous trouvons le château du Marquis de Sade. Occupé à l'époque gallo-romaine, il fut la propriété au 16e siècle de la famille Simiane avant d'être légué en 1716 à François Gaspard de Sade, grand-père du Marquis connu pour ses écrits défiant Dieu, la famille et la justice.

En continuant, nous allons vers Ménerbes et Oppède le Vieux, deux sites classés parmi les plus beaux villages de France. À Oppède le Vieux,

village hors du temps dominé par le château et la collégiale, nous voilà plongé en plein moyen âge. C'est ici que Michel Leeb se maria en l'église Notre Dame d'Alidon. A l'aide de quelques amis artistes il s'attela à la restauration du village et le résultat est beau à voir.



Le jour suivant, nous prenons la direction nord de Roussillon pour nous approcher des dentelles de Montmirail et du célèbre Mont Ventoux culminant à 1910 mètres et aussi surnommé le « Géant de Provence ». Nous bénéficions d'un temps ensoleillé mais avec un vent plutôt froid. Nous profitons de notre présence sur les lieux pour aller nous recueillir sur la stèle érigée à la mémoire de Tom Simpson mort sur la route du Tour de France le 13 juillet 1967.

Nous reprenons notre route vers les Gorges de la Nesque et l'Abbaye de Sénanque. De celle-ci nous ne voyons que l'extérieur n'ayant pas eu connaissance qu'elle n'ouvrirait ses portes à la visite qu'à certaines heures. L'Abbaye Notre-Dame de Sénanque est fondée en 1148 (23 juin), par des moines cisterciens venus de Mazan en

Ardèche. Notre-Dame de Sénanque est ainsi la quatrième abbaye cistercienne fondée en Provence, après Le Thoronet, Aiguebelle et Silvacane.

La journée se finit à Gordes classé parmi les plus beaux villages de France. Tel une vigie face au Lubéron le site est couronné par un imposant château. Chargé de veiller sur Cavaillon, Gordes a constitué un refuge pour les populations lors des incessantes invasions et guerres de religion.

Le lendemain direction le sud de Roussillon pour prendre le chemin de Lourmarin, cité parmi les plus beaux villages de France. Outre le château composé de deux parties, l'une d'époque médiévale et l'autre de style Renaissance nous allons voir la fontaine aux trois masques grotesques, datant de 1937 et représentant selon l'écrivain Henri Bosco les éléments naturels de la région à savoir le Rhône, la Durance et le Lubéron. Pour d'autres, elles rappellent trois divinités grecques Neptune, Apollon et Pan. Nous n'oublions pas le Beffroi ou le Castellans, clocher mur abritant l'horloge du village. L'ensemble fut construit au 17^e siècle sur l'emplacement d'un ancien château seigneurial d'où son deuxième nom le Castellans.



Nous poursuivons notre chemin vers Vaucluse où une scène du film de Manon des sources y fut tournée, celle du dernier plan à l'Église Saint Barthélémy où le Papet apprend le lien de parenté entre lui et Jean de Florette.

Puis nous arrivons à Cucuron, très joli village où un immense bassin de plusieurs dizaines de mètres de côté, entouré de platanes, sert de place centrale. Nous prenons le temps de découvrir cette pépite où l'on trouve de jolies façades de maison des 17^{ème} et 18^{ème} siècles. Ce village servit aussi de décor pour les films « Le Hussard sur le toit » en 1994 et « Une Grande

Année» en 2005. Fin de cette journée à Lauris où nous admirons un joli point de vue sur le Lubéron. Pour notre dernier jour nous partons vers l'est de Roussillon et nous y effectuons une très jolie et forte grimpe à pied pour rejoindre la Chapelle forteresse médiévale de Saint Saturnin les Apt. Arrivés au sommet, nous avons un panorama exceptionnel sur le Lubéron, les Alpilles, les monts du Vaucluse et la plaine entre Roussillon et Vilars.

Ensuite Apt, ville typiquement provençale capitale du fruit confit. C'est jour de marché lors de notre visite et les gourmets éclairés y trouvent un assortiment exceptionnel de produits locaux. Après un excellent repas nous partons nous immerger dans le Colorado Provençal à Rustrel. Anciennes carrières d'ocres en plein air aux allures de canyons, les reliefs y sont impressionnants et sensationnels. On croirait être dans une carte postale grandeur nature. Sublimé par une palette de couleurs passant du jaune au rouge vif sous un soleil éclatant et avec un ciel d'un bleu que l'on ne trouve qu'en Provence, on est sous le charme. L'accès à ce site majestueux est limité en nombre de véhicules pouvant y stationner, c'est un peu la rançon de la gloire. Contrairement à la carrière de Roussillon, on est ici dans un endroit plus sauvage. S'agissant d'un site classé et protégé, le Colorado se visite uniquement à pied, mais pas de souci les parcours se font aisément.

Viens, est le dernier village ancien que nous visitons. Nous entrons dans le village par la Porte Sarrasine et admirons la Tour à horloge et son portail. Nous profitons de jolies vues panoramiques.

En période estivale il n'est pas toujours facile de se loger à un prix raisonnable. Comme Roussillon est notre camp de base c'est dans une chambre d'hôtes « Les Passiflores » que nous passons nos nuits avec petits déjeuners et dîners. Parmi les spécialités culinaires de la région citons le Gibassier, pâte sablée fabriquée à partir d'huile d'olive uniquement. Aucun autre parfum n'entre dans sa composition contrairement à la non moins célèbre Pompe à Huile d'Olive. Cette spécialité se faisait, de mémoire des anciens d'avant-guerre, uniquement pour les fêtes de fin d'année. Au fil du temps le Gibassier devient tellement apprécié qu'on le fabrique maintenant toute l'année.

◆ Daniel Dreux
rd.dreux@gmail.com

Aides et services

Soutenir un proche

Entre 8 et 11 millions de personnes apportent régulièrement leur aide à un parent, un enfant, leur conjoint, un ami... confronté à des difficultés liées à l'âge, à la maladie ou à un handicap. Cette aide peut prendre des formes multiples : faire les courses, accompagner chez le médecin, aider à la toilette, coordonner des équipes médicales... Avec fréquemment à la clé, de l'inquiétude, du stress et de la fatigue qui peut parfois aller jusqu'à l'épuisement. L'Agirc-Arrco propose un ensemble de services pour aider les aidants dans leur vie quotidienne.

MA BOUSSOLE AIDANTS, POUR TROUVER DES SOLUTIONS DE PROXIMITÉ

Maboussoleaidants.fr est un site internet conçu pour et avec des aidants. En fonction de la localisation et de la situation de la personne que vous accompagnez, il permet d'accéder à l'ensemble des solutions existantes à proximité (droits et démarches, aide et soins à domicile, solutions de répit, groupes de parole, prévention santé, aménagement du domicile, etc.).

Également très utile, un calculateur vous permet de connaître les aides financières auxquelles votre proche a droit. 60 % des aidants familiaux exercent en parallèle une activité professionnelle. Manque de temps, fatigue, problèmes d'organisation, complexité des démarches administratives... : les 2/3 d'entre eux estiment que leur situation d'aidant a des répercussions sur leur travail et 67 % ont dû prendre un congé pour s'occuper de leur proche.

Pour aider les salariés à gérer au mieux cette réalité, l'Agirc-Arrco a conçu un guide « Salariés aidants » : 50 pages qui répertorient les solutions existantes (aides à domicile, financières et techniques, congés légaux, aménagement du temps de travail, solutions de répit, sources d'information, associations de soutien...).

Guide
SALARIÉS AIDANTS
Vous aidez un proche ?
Nous pouvons vous aider



agirc-arrco

Télécharger le guide
salariés aidants

en aidant l'un de mes proches » fait le tour des solutions proposées aux salariés pour leur permettre de concilier leur activité professionnelle avec l'accompagnement de leur proche.

LES BILANS DE PRÉVENTION AGIRC-ARRCO : POUR PRENDRE SOIN DE VOUS

Accompagner l'un de ses proches en perte d'autonomie peut être épuisant, physiquement comme moralement. Or, le bien être de votre proche dépend aussi du vôtre. Il est donc important de prendre soin de vous. Pour vous y aider, les centres de prévention Agirc-Arrco vous proposent de réaliser un bilan de prévention dans l'un de leurs 150 lieux d'accueil ou à distance, par téléphone ou visioconférence.

Pour demander un bilan de prévention : www.centredeprevention.com

DES SOLUTIONS POUR ACCOMPAGNER VOTRE PROCHE ÂGÉ DE 75 ANS OU PLUS

Pour aider les seniors à préserver leur autonomie et à vivre à leur domicile le plus sûrement et confortablement possible, l'Agirc-Arrco propose un ensemble de services.

Ceux-ci sont accordés sans conditions de ressources et entièrement pris en charge par votre caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco :

- ◆ **Sortir Plus** permet de lutter contre l'isolement en proposant des sorties accompagnées par une personne de confiance dans le cadre de loisirs (courses, coiffeur, visites chez des parents ou amis, promenade...) ou pour se rendre à des rendez-vous médicaux.
- ◆ **L'Aide à domicile momentanée** permet de bénéficier de services d'aide à domicile pour faire face à une difficulté passagère (retour d'hospitalisation, convalescence, absence ou indisponibilité du proche aidant).
- ◆ **Le diagnostic Bien chez moi** permet, avec l'aide d'un professionnel, d'identifier les éventuels aménagements à faire dans le logement pour le rendre plus sûr et plus confortable.

Pour plus d'information, contactez-le

0 971 090 971

Service gratuit
+ prix appel

En complément, la vidéo « Je travaille tout

UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ TÉLÉPHONIQUE

Lorsque la perte d'autonomie s'installe, il peut devenir nécessaire de passer le relais à des professionnels : aide à domicile ou orientation vers une maison de retraite. Une situation souvent délicate à vivre, pour l'aidant familial comme pour son proche en difficulté.

Vous ressentez le besoin d'être conseillé.e ou accompagné.e ?

Contactez les collaborateurs action sociale de la caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco de votre proche.

LES AIDES FINANCIÈRES

Des aides peuvent vous être accordées par votre caisse de retraite Agirc-Arrco, notamment pour financer des solutions de répit, des actions de soutien psychologique, des sessions de formation aux bonnes pratiques, etc.

Renseignez-vous auprès du service d'action sociale de votre caisse de retraite complémentaire.

VIVRE LE RÉPIT EN FAMILLE (VRF)

Vivre le Répit en Famille est une association qui propose un accueil médicalisé en village de

vacances aux proches aidants et à la personne qu'ils accompagnent.

Il permet de profiter ensemble d'un séjour de détente dans un cadre sécurisé. Pour l'aidant, c'est la possibilité de souffler en prenant du temps pour lui. Pour son proche, c'est l'occasion, s'il le souhaite, de pratiquer des activités adaptées et encadrées par des équipes médico-sociales spécialisées.

Pour en savoir plus, appelez le 05 57 885 885 (appel non surtaxé) ou rendez-vous sur le site web de **Vivre le Répit en Famille**.

Vous trouverez aussi des aides auprès des groupes de retraite prévoyance dont vous êtes affiliés :

Avec l'Agirc-Arrco, Ag2r La Mondiale, Malakoff Humanis, Alliance Professionnelle Retraite (Agrica, Audiens, B2v, Irp Auto, Lourmel, Probtpr), Klesia, Ircem, Apicil, Crc, Cgrr, Ircom, Btpr, agissent pour votre retraite.

◆ Michel Robert
mirobert63@hotmail.fr



La petite histoire

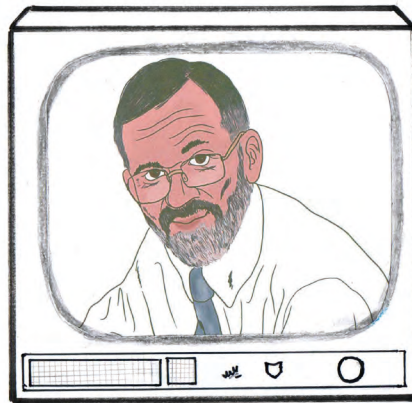
Daniel Lesage se souvient...

... Les négos amères des 35 heures à travers la petite lucarne

Juin 1998. Les discussions sur les 35 h (loi Aubry) patinent dans la branche « sucre » dont j'étais le négociateur fédéral. L'ensemble des fédérations, dont la FGTA-FO, s'opposent au projet patronal jugé restrictif. Les sucriers FO entendent y faire échec et le font savoir auprès des médias. Une manifestation unitaire devant le siège du SNFS* démontre l'hostilité des sucriers, et notamment des adhérents FO, aux propositions patronales. Simultanément, des négociations sur les 35 h se déroulent dans la métallurgie. La télévision s'y intéresse car, jusqu'alors, peu de négociations sont engagées dans les branches professionnelles. Dès lors, des journalistes de la télévision me sollicitent et souhaitent interviewer, à Paris, des délégués FO d'entreprises. Une première dans les annales de la FGTA-FO. Guettés par un secrétaire général de la fédération peu communicatif, mes amis et moi, nous nous prêtons de bonne grâce au jeu télévisuel. Nous faisons le buzz. D'autant plus que Marc Blondel se répand tous azimuts sur le sujet. Arrivent les vacances. Aucune fédération ne signe d'accord dans le sucre.

Je suis de retour de congés mi-août. La Fédé est quasiment déserte. A peine avais-je regagné mon bureau que je reçois deux coups de fil : un de la fédération patronale me demandant quand je passais signer l'accord sur les 35 heures, et un autre de FR3 sollicitant un rendez-vous dans la matinée afin de m'interviewer sur l'évolution des négociations sur les 35 h. Je tombai des nues !

Durant mon absence, des événements m'avaient visiblement échappé. Effectivement ! En catimini, la CFDT avait paraphé l'accord sur les 35 h dans la branche. Et quelqu'un à FO s'était avancé quant à ma probable signature. Je savais que FO était signataire des 35h dans la métallurgie. Mais pas la CFDT. En revanche, elle l'était dans le sucre. Mais pas FO. Les médias, qui, en cet été 1998, en matière sociale, n'avaient pas grand-chose à se mettre sous la dent, trouvèrent le paradoxe intéressant. Je répondis donc favorablement à FR 3 et je développais les raisons qui motivaient le refus unanime des syndicats FO de rejeter le



projet patronal. J'ajoutais, fanfaron : « qu'avec les 35 heures, les salariés n'avaient rien à gagner et tout à perdre, tandis que les patrons avaient tout à gagner et rien à perdre ! ».

Ma petite phrase fit tilt. Les journalistes s'en firent largement l'écho. Mes amis sucriers appréciaient. Je m'en enorgueillis. Hic !

Bien qu'en vacances, regardait-il la télévision ou une âme charitable l'avait-il avisé, mais toujours est-il que le secrétaire général de la FGTA, ne goûta pas ma prestation télévisée. Il me le fit rapidement savoir. Au téléphone, il me gratifia de la plus belle engueulade de ma vie militante et m'ordonna de convoquer en septembre tous les syndicats FO du sucre en A.G afin de régler le différend. Qu'avait-il à me reprocher ? Mon aphorisme journalistique ne pouvait être la raison essentielle de sa colère. Je compris plus tard qu'à mon insu, le général s'était un peu trop avancé auprès du président de la fédération patronale du sucre, en lui assurant qu'il se faisait fort de me faire signer l'accord sur les 35 h. En fait, mon seul tort fut d'avoir respecté à la lettre les décisions de mes mandants. Ceux-ci ne manquèrent pas de le rappeler lors de la réunion destinée à circonscrire mon avenir syndical.

J'échappais au pire. Ouf ! La télévision ne s'en fit pas l'écho, mais jamais plus, après ce couac mémorable, le jeune secrétaire général de la Fédé, n'interféra dans les secteurs d'activité dont j'avais la charge. Par la suite, nous travaillerons même en excellente intelligence.

Preuve s'il en est : Rafaël Nedzyski, puisque c'est de lui qu'il s'agit, me confia la responsabilité de la communication fédérale.

* Syndicat National des Fabricants de Sucre

◆ Daniel Lesage
daniel-lesage@wanadoo.fr

Avantages pour tous



droit, notamment le droit du travail, de la famille, le droit de la consommation, le droit pénal, le droit des étrangers, le droit commercial et le droit administratif.

N'hésitez pas à profiter de cette offre avantageuse pour obtenir des réponses à vos questions juridiques et obtenir des conseils précieux aux litiges de votre quotidien. Nous espérons que vous n'hésitez pas à utiliser ce service pour bénéficier de l'accompagnement et de l'expertise des avocats spécialisés d'Avantagespourtous.com.

Et suivez Avantagespourtous.com sur Facebook : Avantages pour tous, pour découvrir toute l'actualité de la Plateforme et les séances juridiques délivrées par nos avocats.

Des consultations juridiques gratuites

Adhérents retraités de la FGTA-FO, saviez-vous que vous pouvez bénéficier de consultations juridiques gratuites avec un avocat spécialisé grâce à la plateforme Avantagespourtous.com ?

Nous souhaitons vous informer de cette opportunité et vous inciter à ne pas hésiter à utiliser ce service.

L'inscription à la plateforme est facile et rapide, il vous suffit de vous rendre sur le site Internet www.avantagespourtous.com et de cliquer sur "créer un compte" situé au centre de la page d'accueil.

Vous devrez alors renseigner votre e-mail et votre mot de passe pour créer votre compte et le tour est joué !

Une fois inscrit, vous pourrez accéder aux consultations juridiques gratuites qui sont proposées tous les vendredis de 9h à 18h, via la rubrique consultations et conseils et le formulaire « je prends rendez-vous ».

Un avocat vous rappellera gratuitement pour répondre à toutes vos questions juridiques pendant une vingtaine de minutes sans limitation de leur nombre et sans aucun engagement de votre part.

Les avocats disponibles pour ces consultations sont spécialisés dans différents domaines du



Point de vue

1993-2023, trente ans après... la réforme des retraites. On prend les mêmes et on recommence !

Je pourrais reprendre l'œuvre d'Alexandre Dumas qui titrait 20 ans après, la suite des Trois Mousquetaires, tellement le Gascon que je suis est aussi désabusé par l'environnement social actuel que je ne l'étais, il y a déjà 30 ans.

En ce début du mois de janvier 2023, j'ai le sentiment de revivre une situation que j'ai déjà vécu il y a trois décennies. Et, les différents gouvernements, de « gauche comme de droite » ou vice et versa, nous ont poussés dans la rue pour manifester notre opposition. Ça n'a pas servi de leçon puisque c'est uniquement, encore et toujours, sur les travailleurs de ce pays que le gouvernement va faire porter le poids de cette énième réforme des retraites.

Même si je reste convaincu qu'une réforme est nécessaire pour assurer l'équilibre financier de notre système par répartition, il n'en demeure pas moins que cela aurait dû se passer de manière différente afin de ne pas faire supporter aux seuls salariés la charge financière.

Face au ralentissement des cotisations sociales et salariales, au lent déclin de la natalité, ainsi qu'à l'espérance de vie des personnes âgées qui augmente dans notre pays, le seul recours gouvernemental est de reporter l'âge de départ de 62 ans à 64 ans et d'allonger le nombre d'années de cotisations de 42 ans à 43 ans ; autrement dit, travailler 2 ans de plus et cotiser 4 trimestres supplémentaires.

Pour autant, d'autres moyens existent afin de redresser les comptes du système de retraite mais madame la Première Ministre n'a été séduite par aucun autre que ceux retenus par intérêt ou conviction politique ; Un choix qui pourrait passer pour électoraliste...

Nous ne sommes pas sans savoir que le nombre de cotisants pour un retraité est descendu à moins de 2 cotisants et devrait encore baisser dans un temps futur ; cela n'empêche pas pourtant nos gouvernants de continuer



d'exonérer les entreprises de cotisations sociales pouvant aller jusqu'à hauteur 1,8 SMIC. Ce sont plus de 300 milliards d'euros de cadeaux fiscaux qui ont été offerts aux entreprises de ce pays.

La revalorisation des cotisations versées par les salariés ou leurs employeurs est aussi une autre piste ; alors je sais, vous allez me dire (comme certains économistes) que la hausse des cotisations salariales amputent les salaires et donc pèsent sur le pouvoir d'achat des travailleurs ou que les cotisations sociales en France sont déjà parmi les plus élevées au monde. Le coût d'une telle mesure par salarié s'élèverait à 8€ par mois qui serait pris en charge par le salarié et l'employeur pour retrouver l'équilibre. Oui, car à un moment, il faut savoir ce que l'on veut : vivre décemment à la retraite ou être obligé de reprendre une activité après 64 ANS parce que l'on n'arrive pas à joindre les deux bouts.

Et puis que fait Bercy avec les 8% de prélèvements sociaux (CSG et RDS) effectués sur les pensions des retraités ? ils devraient être orientés vers nos régimes de retraite pour éponger ces déficits dans un premier temps. Rendre à César ce qui est à César !

Une autre piste existe aussi, sûrement évitée, surtout pas évoquée : faire davantage contribuer les retraités, mais c'est impopulaire.

Bien sûr, vous allez me dire que la pension moyenne des retraités est beaucoup plus faible que le salaire moyen des actifs, ce que je ne conteste pas pour une bonne partie d'entre nous.

Vous allez me dire aussi que les retraités ont déjà subi la réforme du mode de calcul de leur retraite dans le privé en passant sur les 25 meilleures années.

Ces dernières années, les pensions ont baissé sournoisement en premier avec la hausse de la CSG des retraités en 2017, et avec des revalorisations de pensions qui ne couvraient pas l'inflation jusqu'à l'an dernier.



J'entends tout cela mais d'un autre côté, est-ce normal qu'un retraité puisse déduire 10 % de ses revenus pour frais professionnels sur sa déclaration de revenus annuels ? Pas pour moi.

En contrepartie, les « petits retraités » vont être les seuls à sortir gagnants de cette réforme puisqu'une partie des économies attendues des mesures d'âge serviront à financer une augmentation du minimum retraite (pour les carrières complètes) à 1200 euros bruts pour tous les pensionnés, à venir et actuels.

En même temps, cette mesure n'est pas un luxe, venant en aide aux seniors les plus modestes. Mais il ne faut pas perdre de vue que cela s'adresse à un salarié(e) qui a perçu le SMIC pendant toute sa carrière professionnelle pendant 43 ans ; on ne peut pas parler d'une situation professionnelle très ambitieuse.

Ce matin, trois mois et 9 manifestations plus tard après avoir écrit ces premières lignes, je vais chausser une dixième fois mes baskets pour rejoindre le cortège landais de FO. Animé de moins en moins par le sentiment que nous serons

entendus pour faire reculer le gouvernement sur cette réforme, je fais plutôt le constat que les mauvaises nouvelles et l'entêtement de nos gouvernants continuent de venir polluer le climat social de ce pays.

Depuis, le 49-3 est passé par là et a imposé les différents articles de la loi mettant à mal ce qui me semblait être l'un des gardiens de la démocratie française : le vote des élus.

Embourbé dans la crise, le Président de la République dit vouloir tendre la main aux syndicats de salariés en ouvrant des discussions sur les conditions de travail, la pénibilité, l'emploi des seniors et la reconversion pour se sortir de l'impasse dans laquelle il s'est mis tout seul sans accéder à la demande de l'un des leaders syndicaux des plus modérés qui est de « mettre sur pause pendant 6 mois ».

L'imbroglio politique est plus que jamais actif et sournois... Allez, rendez-vous dans... 10, 20, 30 ans...

◆ Jean-Jacques Cazaumayou
cazau.fo@laposte.net



Les centenaires de la chanson

Si l'année 2021 fut placée sous le signe de Georges Brassens, dont on célébrait à la fois le centenaire de sa naissance et le quarantième anniversaire de sa mort, l'année 2022 a permis de mettre en valeur deux chanteurs qui furent de grandes vedettes lors de la seconde moitié du XX^e siècle et dont le centième anniversaire de la naissance a été l'occasion de la sortie d'albums souvenirs.

Mouloudji, Marcel de son prénom, né à Paris le 16 septembre 1922 et décédé le 14 juin 1994 est facilement reconnaissable par sa voix et chacun(e) d'entre nous a en mémoire « Comme un p'tit coquelicot » ou « le déserteur » de Boris



Vian qu'il fut le premier à interpréter et qui fut interdite sur les ondes nationales. Mais il fut également auteur avec des chansons comme « Un jour tu verras » ou « Les Beatles de 40 ». Ce coffret, est composé de 3 CD. S'y ajoute un DVD avec deux longues séquences (36 et 38 minutes) permettant de mieux connaître cet artiste complexe qui ne cherchait pas à attirer la lumière sur lui.

Serge Reggiani, né le 2 mai 1922 à Reggio d'Emilie et décédé le 22 juillet 2004, fut d'abord un grand acteur et chacun d'entre nous la vu au

moins un fois dans « Casque dor » au côté de Simone Signoret.

En 1966, lors d'un creux dans sa carrière de comédien, le producteur Jacques Canetti (le « découvreur », entre autres, de Brassens, Brel,



Devos et tant d'autres) lui propose d'enregistrer un album des textes de Boris Vian (1920-1959).

Puis en 1968, un autre de chansons d'auteurs vivants. Ce furent en particulier « Le petit garçon » (texte de Jean-Loup Dabadie) et « Les loups sont entrés dans Paris » (texte de Albert Vidalie) avec de surcroît quelques chansons de Georges Moustaki (« Ma liberté », « Votre fille a vingt ans »). Le succès fut immédiat. Sa carrière était lancée et n'allait plus s'arrêter.

Ce coffret, composé de 3 CD rassemblant ses plus grands succès et 1 DVD comprenant deux émissions de télévision de 1968 redonne vie à ce grand Monsieur.

Coffret Mouloudji a 100 ans
Coffret Reggiani a 100 ans

◆ Gérard Debard
gerard.debard@wanadoo.fr

Appel cotisations 2023

Chers Camarades retraités,

La cotisation syndicale subit une augmentation de prix. La section nationale des Retraités de la FGTA-FO a souhaité que celle-ci soit la moins douloureuse pour tous.

Comme vous le savez, notre cotisation retraitée se compose de trois éléments : la part confédérale, la part UCR-FO (Union confédérale des retraités) et la part SNR FGTA-FO (Section nationale des retraités FGTA-FO).

Le tableau ci-après vous donne les différentes évolutions.

2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
45.00 €	45.00 €	45.48 €	45.83 €	45.83 €	45.83 €	46.18 €

Bulletin d'adhésion 2023 à SNR FGTA-FO

A retourner avec le chèque ou la copie du virement à Richard ROZE SNR FGTA-FO, 15 avenue Victor Hugo 92170 VANVES

Nom :

Prénom :

Adresse :

Secteur professionnel d'origine :

Téléphone :

Mail :

Déclare adhérer à la Section nationale des retraités FGTA-FO pour une cotisation annuelle 2023 de **46.18 € euros** (chèque établi à l'ordre de FGTA-FO), en contrepartie de ma cotisation, je reçois le magazine de la fédération et les documents « retraite », le magazine de mon secteur d'origine et de la plateforme avantages En outre, je reçois le reçu fiscal correspondant à ma cotisation.

Date

Signature

FGTA-FO

IBAN: FR76 1751 5006 0008 0025 4789 060

Vous rencontrez des difficultés ? Des solutions existent pour vous accompagner !

Chez Malakoff Humanis, nous aidons nos assurés à surmonter des moments difficiles de leur vie grâce à notre accompagnement social personnalisé, des services dédiés et des aides individuelles.

Dans le cadre des régimes Prévoyance et Santé, des fonds sociaux dédiés de Solidarité ont été créés par les partenaires sociaux. Ces dispositifs peuvent notamment venir en aide aux salariés en cas de difficultés financières et/ou dans le cadre d'actions de prévention.

L'accompagnement social Malakoff Humanis interviendra en premier. Le fonds social viendra en complément.

L'accompagnement social Malakoff Humanis

Handicap, cancer, aidants familiaux, fragilités sociales... Les sources de fragilités sont nombreuses et peuvent avoir une incidence sur l'équilibre de la vie personnelle et professionnelle des salariés.

Chaque jour, avec la ligne Mission Écoute Conseil Orientation, nos experts Malakoff Humanis :

- écoutent et conseillent pour toute situation de fragilité ou demande de soutien ;

- informent et orientent les salariés sur leurs droits, les dispositifs sociaux et dans leurs démarches auprès d'autres organismes ou de partenaires ;
- définissent des solutions adaptées à tous.

Ils sont également présents pour trouver des solutions concrètes, qui permettront de surmonter les situations de vulnérabilité auxquelles nos assurés peuvent être confrontés, via :

- **des services dédiés**, sur les thématiques liées au cancer, au handicap, aux aidants familiaux ainsi qu'aux fragilités sociales ;
- **des aides individuelles**, attribuées sous conditions d'éligibilité et en complément des dispositifs publics.

Pour en savoir plus sur nos aides et leurs conditions d'attribution, contactez nos équipes.

Par téléphone

3996

(service gratuit + prix d'un appel local)

hors métropole : **09 74 75 39 96**

(service gratuit + prix d'un appel local)

