



LA MISSIVE DU RETRAITÉ

N°3 - Janvier 2024



L'édito de Richard Roze... p.2

Flash info... p.3

Bien vivre à la retraite... p.4

Portrait... p.5

Évasion... p.6

Aides et services... p.7-8

La petite histoire... p.9-10

Les choses de la vie... p.11

Point de vue... p.12

Détente... p.13-14

Adhésion... p. 15

Édito



Cher(e) camarade retraité(e),

Tout d'abord, je tenais à vous souhaiter une belle et heureuse année 2024. Que cette nouvelle année soit porteuse de prospérité, de bonheur et de santé pour tous.

Depuis le congrès de Caen en 2022, et durant l'année 2023, la FGTA-FO s'est transformée au service de tous nos adhérents et délégués. Les services juridique, communication et administratifs ont évolué et se sont renforcés pour vous répondre au plus près de vos attentes.

Nous avons également relancé votre Section Nationale des Retraités qui a produit plusieurs missives à destination des adhérents retraités de la SNR de la FGTA-FO, mais qui sont également diffusées à l'Union Confédérale des Retraités par l'intermédiaire de Jean-Jacques Cazaumayou qui représente la FGTA-FO au niveau de l'UCR.

Le cycle électoral des CSE arrive à sa fin début 2024, et la FGTA-FO enregistre dans l'ensemble de très bons résultats tous secteurs confondus que vous pouvez retrouver sur les réseaux sociaux ou sur le nouveau site www.fgtafo.fr qui a été complètement revisité pour donner une nouvelle dynamique à toutes nos communications. Vous pouvez retrouver les Missives en version électronique sur le site dans la rubrique Nos secteurs/Retraités.

Nombreux sont les dossiers qui nous attendent pour cette année 2023, et notamment des échéances électorales avec des enjeux importants pour la Fédération. Les dossiers des élections « chambres d'agriculture » et des élections des « Très Petites Entreprises » ont été lancés avec des référents fédéraux pour les piloter. Concernant les élections « chambres d'agriculture », nous comptons sur tous nos retraités qui souhaiteraient nous aider pour trouver les 5 candidats nécessaires par département. N'hésitez pas à revenir vers moi sur ce dossier.

Richard Roze, Secrétaire fédéral

La missive FGTA-FO du retraité est éditée par la Fédération Générale des Travailleurs de l'agriculture, de l'alimentaire, des tabacs et des services annexes FO - FGTA-FO : 15 avenue Victor Hugo 92170 Vanves - 01 86 90 43 60 -
Rédaction : Section Nationale des Retraités - Secrétaire fédéral : Richard Roze - Responsable de la communication : Alexandre Rault
Maquettiste : Lua Valle
Crédits photo de couverture : Daniel Dreux

Flash info

Une loi de programmation Grand âge et Autonomie... de nouveau à l'ordre du jour

- Communiqué confédéral du secteur Protection Sociale Collective -

La ministre des Solidarités s'est de nouveau engagée en faveur d'une loi de programmation du Grand âge et de l'Autonomie. Maintes fois promise et repoussée, cette loi n'a finalement jamais vu le jour, au grand dam des professionnels du secteur et des élus.

Sur le principe, FO prend acte que l'idée d'une loi sur le sujet soit remise à l'ordre du jour, même si aucune échéance n'est fixée à ce jour.

FO rappelle qu'elle a toujours été favorable à une loi Grand âge et Autonomie, compte tenu du choc démographique qui se profile pour 2030 et de la nécessité que ce sujet fasse enfin l'objet d'un réel débat au Parlement.

Jusqu'à présent, la proposition de loi sur le « bien vieillir », dont la discussion reprend au Parlement, s'est montrée peu ambitieuse et ne règle pas les principaux problèmes structurels existants (ratio de personnel encadrant dans les Ehpad, reste à charge des résidents en Ehpad, manque d'attractivité des métiers au service du maintien de l'autonomie, « financiarisation » de la vieillesse...).

Concernant cette future loi de programmation, FO

observe que le gouvernement n'entend pas limiter le grand âge à une question médicale, mais souhaite s'attacher à la personne et la considérer dans sa globalité (adaptation des logements, des territoires, accès à la culture...).



FO sera attentive à ce que cette loi soit à la hauteur des enjeux démographiques, qu'elle garantisse des projets de vie aux personnes en perte d'autonomie, quels que soient leur lieu de résidence et leurs ressources financières, qu'elle mette l'accent sur la prévention de la perte d'autonomie, ainsi que sur les droits des personnes et qu'elle renforce les contrôles concernant la qualité des prestations en Ehpad.

FO sera particulièrement vigilante pour que « virage domiciliaire » ne rime pas avec dégradation de la prise en charge (alors que le secteur de l'accompagnement des personnes âgées à domicile est déjà asphyxié et qu'il faudrait créer au bas mot 100 000 nouveaux emplois pour répondre aux demandes), ce qui aurait pour conséquence de peser encore plus lourdement sur les proches aidants, déjà fortement sollicités et souvent

contraints de limiter ou d'arrêter leur activité.

Enfin, une loi de programmation sur le Grand âge et l'Autonomie ne pourra faire l'impasse sur les questions de gouvernance et de financement (aujourd'hui largement insuffisant) de la Branche Autonomie, financement qui, pour FO, doit reposer sur les principes fondateurs de la Sécurité Sociale : « de chacun selon ses moyens, à chacun selon ses besoins ».

Paris, le 21 novembre 2023

Bien vivre à la retraite

Accepter son âge pour bien vivre la retraite

Vieillir c'est grandir, c'est une ouverture à une autre vie, une croissance, une aventure et aussi l'acceptation aux changements pour lesquels on ne peut rien, affirme Catherine Bergeret Amselek psychanalyste, exploratrice des âges de la vie depuis de nombreuses années

Accepter cette mutation du passage à la deuxième partie de sa vie par le lâcher prise, prendre du temps dans ce monde stressé, la personne senior doit pouvoir se sentir exister. Ce temps libre permet de savourer. L'être humain avance dans la vie par étapes et à vitesses diverses selon son patrimoine génétique, des événements vécus tout au long de la vie. Des crises existentielles pouvant se produire vers 65 ans voire avant, lors d'événements particuliers qui peuvent être traumatisants et perturber le cours de la vie et être toujours présents dans les pensées, notamment cessation d'activité, divorce, famille, enfants, prise en charge des parents, maladie décès du conjoint. Veiller à ne pas nier ces passages difficiles qui peuvent nécessiter l'accompagnement, l'écoute, la compréhension, veiller au risque de déshumanisation. L'aide apportée à la personne permettra d'apaiser sa tristesse et dépasser ces épreuves douloureuses. Il est nécessaire de lutter contre l'isolement et de vieillir dans la bienveillance car la personne senior risque de sombrer dans la détresse bien qu'elle puisse être accompagnée par des personnes extérieures rien ne remplace la famille. La conférencière a constaté parmi ses consultants et lors de ces colloques un manque de présence familiale pour des raisons diverses éloignement géographique rythme débordant de la vie. L'attention de la famille est primordiale.

LES ÂGES :

60ans période tranquille, **70 ans** début de la sénescence, **80 ans** vers le grand âge 85% d'entre eux vont bien, 15% sont dépendants, **90 ans** le grand âge. Nous ne sommes pas tous égaux et vieux au même âge.

L'ART DE VIVRE :

Recettes pratiques à mettre en œuvre. Avancer dans la vie avec dignité, s'ouvrir au nouveau, identifier ce qui est source de joie, penser, rire, s'émerveiller, aimer, convivialité amitiés, lien intergénérationnel. Sortir une fois par jour, garder des contacts téléphoniques, internet, maintenir les relations, de nombreuses personnes s'adaptent très bien aux nouvelles technologies, alimentation saine,

bien dormir (revoir les articles des précédentes Missives) pratiquer une activité physique 30 minutes par jour, jardinage, stimulation intellectuelle les mots croisés font travailler les deux parties du cerveau. Lire entretient la mémoire. Garder l'estime de soi aide à garder son indépendance, méditer, mettre de la paix dans sa vie, se libérer des entraves, renouvelle notre propre intérieur de jour en jour, apporte du bien-être.



Ce processus permet de retarder le vieillissement et préserver son autonomie. Au crépuscule, la lumière peut-être aussi vive qu'à l'aube pour éclairer le temps qui reste.

Et si toutefois il y a nécessité d'entrer en institution des précautions doivent être prises. L'environnement médical, social, familial doit prendre le temps d'expliquer, d'accompagner le période précédent ce changement, la personne a le droit de donner son avis. A noter que la famille est souvent démunie devant une telle décision sans oublier l'aspect administratif et financier. Il y a tout un travail à accomplir pour organiser le départ du domicile et le suivi de l'adaptation, c'est pourquoi l'accompagnement d'un psychologue est nécessaire.

L'ÂGE ET LA VIE EN PRENDRE SOIN

Conférence Catherine Bergeret - Amselek psychanalyste Bibliographie « La Vie à l'épreuve du temps » Dévoile sa pratique atypique avec les personnes âgées.



◆ Janine Lecot Lothoré.
✉ lecotjanine@gmail.com

Portrait



Gérard Debard

Gérard Debard, un retraité en chantant

Après avoir cheminé au sein des structures des Maisons Familiales Rurales jusqu'à en devenir directeur de plusieurs d'entre-elles.

Gérard Debard, natif de Lyon, est devenu à 57 ans, permanent fédéral du secteur Agriculture de la Fgta-FO. Activité militante qu'il exerça avec conviction et compétence durant 4 ans. Auparavant, il a assumé le mandat de secrétaire national du SFOPE-MFR*. En 2005, il tire sa révérence. Pour le militant au physique atypique, reconnu et apprécié de ses mandants et de ses pairs, commence alors une nouvelle vie. Alors, comment a-t-il occupé sa retraite ?

BIEN QU'ARRIVÉ TARDIVEMENT À LA FÉDÉRATION, « le citoyen qui s'occupe du monde rural » comme se définissait Gérard, a vécu une belle expérience sociale et humaine à Paris. « *Je m'y suis épanoui !* » confie-t-il. Et c'est même un peu à regret, pour des raisons familiales, que le Drômois d'adoption a pris la décision de quitter ses fonctions militantes.

De surcroît, Gérard adorait la vie parisienne et en particulier les spectacles en tous genres et notamment la variété française. « *C'est mon jus, mon ADN* » se plaît-il à souligner. Effectivement, dans une autre vie, l'inconditionnel de Jacques Brel s'est essayé à pousser la chansonnette dans les cabarets. Il a même enregistré un disque. Durant son séjour parisien, il assistait, bon an mal an, à plus de 150 spectacles de chansons et de théâtres. Il assouvissait ainsi sa passion pour la culture artistique. Libéré de ses obligations professionnelles le syndicaliste enchantant entame alors sa retraite sur un air bien connu de Guy Béart :

« Le matin je m'éveille en chantant / Et le soir je me couche en dansant / Entre temps, je fais la sieste / Voilà tout ce qui me reste / ».

* SFOPE-MFR : Syndicat FO des Personnels des Maisons Familiales Rurales.

En moins d'un couplet, tout est dit ! A raison d'une scène et d'une séance de cinéma par semaine, accompagné de Danièle son épouse, les premières années de sa retraite Gérard écume toutes les salles de spectacles de sa région. Et même au delà : « *Nous sommes devenus des inconditionnels des festivals de Montauban dans le Tarn-et-Garonne et de Barjac dans le Gard. Nous y étions en terrain conquis. Nous passions la semaine à profiter de plus d'une dizaine de concerts* ». Adeptes de la chanson à texte ou poétique il en est devenu une sorte de spécialiste.

Meilleur connaisseur de la chanson française

M Bien que gagné par sa passion dévorante, Gérard n'en a pas pour tout autant renié son engagement militant. Après son départ en retraite, durant une bonne décennie il a encre sa plume à noircir les pages de la publication « Fgta-FO Magazine » dont il était devenu un rédacteur attiré. Il en a même été le correcteur avisé. Le grand dégingandé a également mis à profit ses loisirs à temps plein, pour renouer avec le basket dont il fut autrefois un efficient arbitre. « *En 2007 j'ai été sollicité par le président du Comité départemental Drôme-Ardèche de basket pour intégrer la commission de discipline où j'ai pu exercer ma rigueur rédactionnelle. Et j'en devins président en 2015* ».

Rattrapé par une maladie invalidante Gérard a été contraint de mettre un terme à sa retraite très active. Désormais il occupe ses journées à écouter de la musique et à regarder des films. Il se nourrit en ce moment des intégrales de Yves Duteil et de Jacques Debronkart. Mais qui pourrait s'en étonner ? Seulement, il ne s'adonne à son inconditionnelle passion qu'après avoir lu, de la première à la dernière page, ses quatre journaux quotidiens et ses trois hebdomadaires : « *Ça me permet de me tenir au courant de l'actualité politique, sociale, sportive... et culturelle bien évidemment ! Et de rien en perdre* » dit-il d'un petit air de ne-pas-y-toucher. Vrai que sa mémoire n'a pas pris une ride. « *Je n'ai pas la mémoire qui flanche, je me souviens très bien* » pourrait même parodier, sur une ritournelle de Jeanne Moreau, celui qui anima la Section Nationale des Retraités durant quelques années.

◆ Propos recueillis par Daniel Lesage.

✉ daniel-lesage@wanadoo.fr



L'Italie

La France est un joli pays qui nous est envié par des millions d'étrangers. Pour autant sans aller au bout de la planète, l'Italie notre voisine, possède aussi un patrimoine tant naturel que culturel incomparable.

C'est un pays qui recèle une variété de sites exceptionnels, et ils sont rares les visiteurs qui quittent l'Italie sans avoir la conviction d'y retourner un jour.

Accrochés à la côte abrupte à l'ouest de La Spézia, cinq villages forment les Cinque-Terre : Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manorola et Riomaggiore.

Ce site de la région Ligurie (à 50km de Gênes et 100 km de Pise) est classé au patrimoine mondial de l'UNESCO et comprend un parc national et une zone maritime protégée. De très nombreux chemins de randonnée (attention les randonneurs doivent s'acquitter d'un droit pour emprunter ces chemins et les autorités peuvent décider de les fermer en cas de fréquentation excessive) le parcours et tous les villages sont accessibles avec le train (ce qui est vraiment le plus pratique).

Monterosso.

Ce village particulièrement développé est dominé par d'immenses statues encastrées dans les rochers et possède l'une des rares plages de la région.

Vernazza.

Nous avons à cet endroit un minuscule port qui semble trop mignon pour être vrai. Les ruines d'un château surplombent l'autre côté du port et lorsqu'on



repart vers l'intérieur des terres, la route serpente entre les vignes et les plantations de citronniers.

Corniglia.

C'est un village qui nous paraît tenir un équilibre précaire sur une corniche qui domine la mer. Corniglia offre un véritable décor de carte postale, avec ses maisons en hauteur (4 niveaux), ses ruelles étroites qui se transforment parfois en escaliers et permettent d'atteindre le sommet de la colline.

Manorola.

Ce village est entouré de vignes. La Via Discovolo, en pente très raide, débouche au nord sur le Piazzale Papa Innocenzo IV où se dresse la tour de l'horloge qui était utilisée comme tour de guet au Moyen Âge. Comme spécialités culinaires la zuppa di datteri (soupe de dattes) et diverses recettes de poissons.



Manorola

Riomaggiore.

Des maisons qui semblent dégingolées le long d'un ravin forment l'artère centrale du village qui s'avère être le plus important des Cinque-Terre. À l'extérieur de la gare, des peintures murales réalisées par un artiste argentin représentent le dur travail des paysans des Cinque-Terre qui au fil des siècles ont bâti ce pays de leurs mains.



Riomaggiore

Les accès sont difficiles avec des voitures, celles-ci ne peuvent pas dépasser l'entrée des villages et les parkings peuvent être distants de plus d'un kilomètre, voire plus.

Pour les amateurs de villages perchés, surplombant la mer voilà une région à voir. Pour bien en profiter, comptez au moins 3 jours. Pour notre part, nous nous étions installés dans un camping à une vingtaine de kilomètres et nous avons utilisé très facilement les bus et les trains (un toutes les demi-heures) et pour un coût des plus raisonnables.

Photos : ©Daniel Dreux.

◆ Daniel Dreux.

✉ rd.dreux@gmail.com

Aides et services

Souscrire une complémentaire santé : rentable ?

Sur fond d'inflation et de baisse du pouvoir d'achat, optimiser son budget santé devient une priorité pour de nombreux Français. Il est donc légitime de se demander si l'on peut faire l'économie d'une complémentaire santé. D'autant que les cotisations de ces complémentaires, commercialisées par les mutuelles, les assureurs ou les institutions de prévoyance, augmentent chaque année.

La Mutualité française constate encore une hausse de 4,7 % en 2023. Selon une étude de Meilleurtaux, un couple sexagénaire doit payer plus de 250 € par mois pour une couverture renforcée (300 € à partir de 70 ans).

La flambée des primes est d'ailleurs loin de s'éteindre.

La baisse du taux de remboursement des soins dentaires par l'Assurance maladie (60 % depuis le 1er octobre, contre 70 % jusqu'alors), va de toute évidence se répercuter sur les cotisations des organismes complémentaires chargés de rembourser la différence.

250 €

C'est le reste à charge moyen par habitant en 2022, dont 67 € de dépenses de médicaments, 45 € de soins hospitaliers, 30 € de frais de médecins et 23 € d'optique (hors lentilles). Source : Les dépenses de santé en 2022, édition 2023, Drees

Que prend en charge la Sécurité sociale ?

En France, l'assurance-maladie est le premier assureur en matière de santé, finançant la quasi-totalité des dépenses (79,6%). De plus, elle prend en charge à 100% les soins des personnes atteintes de maladies graves et/ou chroniques qui nécessitent un traitement prolongé et une thérapeutique particulièrement

coûteuse, dans le cadre des affections de longue durée (ALD) exonérantes. En cas de gros soucis de santé (cancer, sclérose en plaques, certains diabètes, accident vasculaire cérébral invalidant...), un patient est donc à l'abri de frais de santé exorbitants en étant exonéré du ticket modérateur, c'est-à-dire de la part des frais qui reste normalement à sa charge.

Environ 13 millions de Français sont concernés. Autre élément à avoir en tête: souscrire une mutuelle n'est pas rentable, car son coût n'est jamais amorti. Selon la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees), en 2022, les complémentaires individuelles ont reversé aux assurés seulement 72% de leurs cotisations sous forme de prestations, contre 86% pour les contrats collectifs d'entreprise. La part restant représente leurs frais de gestion. Résultat: pour 100€ de cotisation, les contrats ne reversent en moyenne que 80€.

Peut-on devenir son propre assureur?

Après remboursement par la Sécurité sociale, le reste à charge peut être conséquent, en raison du ticket modérateur (sauf ALD exonérante) ou des dépassements d'honoraires facturés par certains médecins. Par réflexe, les assurés souscrivent une complémentaire individuelle pour combler la différence, sauf que cette dernière est rarement gommée à 100%.

Au final, un assuré qui se fait rembourser par sa complémentaire, mais qui débourse aussi pour ses cotisations, n'est pas toujours gagnant comparé à celui qui se passe de mutuelle. Il peut donc être intéressant, pour les soins courants (consultations, pharmacie...), de faire l'impasse sur cette protection.

L'économie réalisée sur ces postes permet de s'auto assurer en consacrant la somme épargnée au reste à charge de ses dépenses de santé ordinaires et à celles qui peuvent être anticipées (soins dentaires, audition et optique). L'idéal étant, si cela est financièrement possible, d'épargner un montant au moins égal aux cotisations que l'on verserait pour une couverture

santé sur un compte ou livret bancaire dédié. En prenant garde à ne pas sous-estimer les besoins particuliers liés à l'avancée en âge (optique, dentaire, audition, médecines douces...).

Faut-il faire l'impasse sur la garantie hospitalisation ?

Ce n'est pas recommandé car nul n'est à l'abri d'une hospitalisation (une probabilité augmentant avec l'âge). Or, si notre système de santé couvre 80% des frais d'hospitalisation, les 20% restants sont à la charge du patient (sauf ALD exonérante). À ce ticket modérateur, s'ajoutent le forfait journalier hospitalier (frais de repas et d'hébergement de 20€ en hôpital ou en clinique conventionnée, 15€ en service psychiatrique) ou le forfait à 24€ pour certains actes médicaux de plus de 120€, les dépassements d'honoraires fréquents en chirurgie et les frais de confort, tels que la chambre individuelle ou la télévision.

En plus d'une épargne dédiée à sa santé, il est donc

conseillé de souscrire une garantie hospitalisation comme garde-fou, pour un coût moindre que celui d'une complémentaire santé classique (entre 50€ et 80€ par mois pour un couple de retraités âgés de 65 ans). Elle prendra ainsi en charge le ticket modérateur, le forfait hospitalier, voire les dépassements d'honoraires et la chambre particulière.

Alors finalement complémentaire santé souscrire ou non ?

Chaque cas est individuel suivant son état de santé et suivant sa possibilité d'épargner chaque somme égale aux cotisations que l'on verserait pour une complémentaire santé sur un compte dédié. En prenant garde à ne pas sous-estimer les besoins particuliers liés à l'avancée en âge (optique, dentaire, audition, médecines douces...). La garantie hospitalisation est néanmoins indispensable et nécessaire.

Les dépenses d'un couple de retraités avec ou sans complémentaire santé

Consommation de soins sur 5 ans	Dépenses engagées	Remboursement Sécurité Sociale	Ce qui reste à leur charge	
			Sans complémentaire	Avec une complémentaire ⁽¹⁾
30 consultations de généralistes ⁽²⁾	795 €	526,50 €	268,50 €	0 €
30 consultations de spécialistes ⁽²⁾	1 800 €	526,50 €	1 273,50 €	0 €
100 boîtes de médicaments ⁽³⁾	2 000 €	1 200 €	800 €	0 €
4 paires de lunettes à verres complexes ⁽⁴⁾	2 400 €	100 €	2 300 €	500 €
1 double appareil auditif ⁽⁴⁾	1 900 €	480 €	1 420 €	0 €
2 couronnes dentaires ⁽⁴⁾	400 €	168 €	232 €	0 €
10 détartrages et 3 soins de caries	490 €	238 €	252 €	0 €
50 séances de kinésithérapie	2 000 €	484 €	1 516 €	495 €
Coût de la complémentaire santé sur 5 ans	-	-	0 €	15 300 €
COÛT TOTAL	11 785 €	3 723 €	8 062 €	16 295 €

◇ Michel Robert.
✉ mirobert63@hotmail.fr

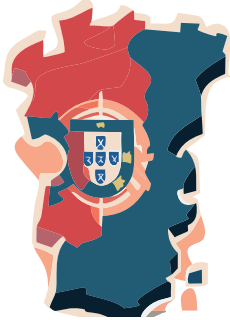
La petite histoire

JULIANA ET JOACHIM, LES KARAÏO AU PAYS DES GAVES !

Lorsque Juliana et Joachim, main dans la main, ont franchi le portail de l'école primaire de mon village natal puis ont traversé la cour de récréation en ce matin du mois d'octobre 1965, ils ont été accueillis dans un silence pesant. Les deux portent avec fierté la couleur des gens du sud, la peau déjà sensibilisée par la chaleur et le soleil.



Ils arrivaient du Portugal, rejetés qu'ils étaient par le gouvernement de leur pays. C'était une période trouble de ce pays qui abandonnait et favorisait le départ des couples avec ou sans enfants vers des destinations comme le Brésil ou la France pour des raisons économiques et politiques.



Juliana, l'aînée d'un an de plus, fut dirigée vers la classe des grands, le cours moyen 2 ; c'est une jolie fille avec des longs cheveux bruns noués en queue de cheval par

un élastique rouge, des yeux couleur noisette, un sourire qui illumine son visage, vêtue du tablier de coton rose réglementaire qui habillait les écolières de l'époque.

Joachim, lui de mon âge, s'est vu affecté dans ma classe en cours moyen 1 ; Lui est de taille moyenne, avec des cheveux courts bruns aussi comme sa sœur, des yeux couleur charbon qui transmettent une certaine gravité, ou qui traduisent toujours son inquiétude. Sur ses épaules, dominait le tablier gris, trop grand, des écoliers de l'école publique, synonyme de l'égalité de traitement et de l'appartenance au peuple de France.



L'enfant turbulent que j'étais avait sa place au premier rang de la classe près de la fenêtre sous le regard, parfois complaisant, parfois menaçant, de mon instituteur. Joachim fût désigné pour occuper

le seul siège disponible et s'asseoir à côté de moi. Nous fûmes alors, à l'âge de 8 ans, confronter à la barrière de la langue pour la première fois de notre vie. Je me suis toujours demandé si c'était le hasard ou le choix réfléchi de l'enseignant pour avoir installé Joachim à côté de moi ; et pourtant, je me sentis investi d'une certaine responsabilité à partir de ce jour-là.

La première récréation fût originale ; avec certains copains d'enfance Jacques, Jean-Marc et d'autres, nous avons essayé de partager avec Joachim une partie de billes sous les trois grands tilleuls qui ombrageaient la cour de récréation. Juliana nous y rejoint un peu plus tard, s'assit sur le banc près de nous, nous sourit tout simplement devant l'assemblée de garçons ahuris que nous étions. C'est grâce à l'assurance avertie de Juliana que le charme a opéré.

Les premiers ennuis sont arrivés rapidement après ; lors d'une pause pour le déjeuner, nous avons été pris à partie par quatre grands garçons qui nous reprochaient d'être trop familier avec Joachim, il devenait compliquer de jouer au ballon dans la cour avec d'autres élèves, Joachim paraissant doué pour jouer avec ses pieds et faisant des envieux. C'est ce jour-là que j'ai entendu pour la première fois quelqu'un de 10 ans dans un sentiment de colère et de frustration dire ceci « j'aime pas les étrangers qui mangent le pain des Français »

Le soir même, je racontais à toute ma famille l'arrivée des deux immigrés dans



l'école et le sentiment qui pouvait m'habiter à l'époque. Mon père et ma mère me rappelèrent les règles de fraternité que je devais m'imposer. Je les partageais totalement même si je pensais déjà que ce ne serait pas si facile à appliquer.

Malgré les progrès spectaculaires de l'apprentissage de la langue Française des deux enfants lusitains, Juliana redoubla sa classe et avec Joachim, nous nous sommes retrouvés tous les trois dans la même classe l'année suivante. Du primaire, puis du secondaire, nous avons suivi ensemble le même cursus. Au cours de ses deux périodes, plusieurs fois par an, Joachim et Juliana ont subi des brimades de la part de camarades de classe ou à l'occasion de sorties sportives « j'aime pas les étrangers qui mangent le pain des français ». Le harcèlement

existait déjà, pas les réseaux sociaux qui y donnent plus d'ampleur aujourd'hui. C'était déjà difficile à vivre en ces temps-là.

Au lendemain du BEPC, Joachim choisit de se diriger vers le technique pour y passer un CAP ; il put l'obtenir après 3 ans d'apprentissage chez un employeur du village .

Juliana poursuivit ses études avec succès au lycée de Dax à côté de moi. Petit à petit, les sentiments de mépris, éprouvés auparavant par certains, contre Juliana disparaissent. Les filles sont surement plus tolérantes que les garçons et pour certains, les choses se sont arrangées.

Durant toute notre adolescence et jusqu'à mon départ sous les drapeaux pour y faire mon service militaire, Joachim a continué d'être sous les critiques verbales , les gestes déplacés et quel que soit le lieu où nous nous trouvions, nous observions le regard sombre de la méchanceté humaine et entendions régulièrement de la part de certains « j'aime pas les étrangers qui mangent le pain des français ». Il faut dire aussi que le chômage de masse commençait à prendre de plus en plus de place dans notre société et l'amertume de certaines personnes se faisait plus forte chaque jour, il a fallu, parfois, que nous défendions notre honneur pour faire face à tant d'agressivité. Les soirées dans les bals populaires ou les discothèques ont quelques fois été très animées.

Plus tard, je suis parti du village « chercher fortune » sous d'autres cieux, Pau, Albi, Toulouse et Paris pour revenir passer une retraite dorée sur la côte océane dans mes landes natales, sans jamais oublier le village de mon enfance et ceux qui l'habitaient.



Juliana s'est mariée, elle porte maintenant un nom « français » ; j'étais invité à son mariage . Elle a enseigné jusqu'à sa retraite dans une école primaire d'un village situé à la limite des Landes et du Pays Basque. Elle a eu deux enfants, un garçon et une fille, et vit heureuse sur la côte d'argent qui se situe entre Léon et Capbreton.

Joachim, lui aussi, s'est marié, j'étais son témoin ; il a épousé une jeune fille de sa communauté, a repris

l'affaire de son employeur au village, s'est présenté lors des dernières élections municipales sur une liste, a été battu pour 2 voix. Pour la première fois, le rassemblement national est arrivé en tête au village.

Joachim , à l'heure de la retraite, est reparti au Portugal, ses deux fils habitent Dax. Ils n'ont jamais été victimes de ces brimades gratuites telles que « j'aime pas les étrangers qui mangent le pain des français » que l'on entendait encore et encore.



Lorsque je reviens au village, celui-ci a perdu de son dynamisme. Les jours heureux se sont effacés avec le temps. Les commerces ont fermé, l'épicerie et son bureau de tabac, le petit hôtel, la station-service , les deux bars ; on ne trouve plus de pain au village, il faut se déplacer jusqu'à Peyrehorade et faire 15 kms aller-retour.

Joachim était le dernier boulanger du village.

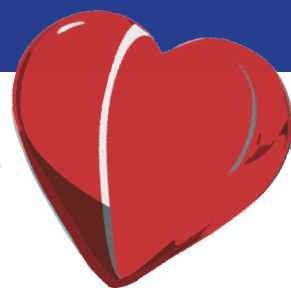


◆ Jean-Jacques Cazaumayou.
✉cazau.fo@laposte.net

Les choses de la vie

Dédramatisez votre départ !!!

Faites d'une corvée, un soulagement pour vos proches



N'ayons pas peur des mots, oui pour les proches c'est une corvée !!!

Facilitons leurs la tâche, faites un état des lieux de votre vie de chaque jour, sur un carnet, notez tous les codes, identifiants, mot de passe pour chacune de vos activités sur le net : bancaire, jeux en ligne, achats en ligne, vente en ligne...

Dossiers :



1. Tous documents liés à votre habitation, coordonnées de votre notaire (propriétaires)
2. Nom de votre banque, numéro de compte, livrets, etc.
3. Toutes Assurances : Obsèques- Vie- Habitation-Auto- leur N° de contrat, téléphones
4. Contrats : EDF- GAZ- EAU- de dépannage, chaudière
5. Mutuelle
6. Caisse de retraite, CARSAT, MSA, Retraite Complémentaire

Facilitez-leur la vie, n'attendez pas, commencez maintenant



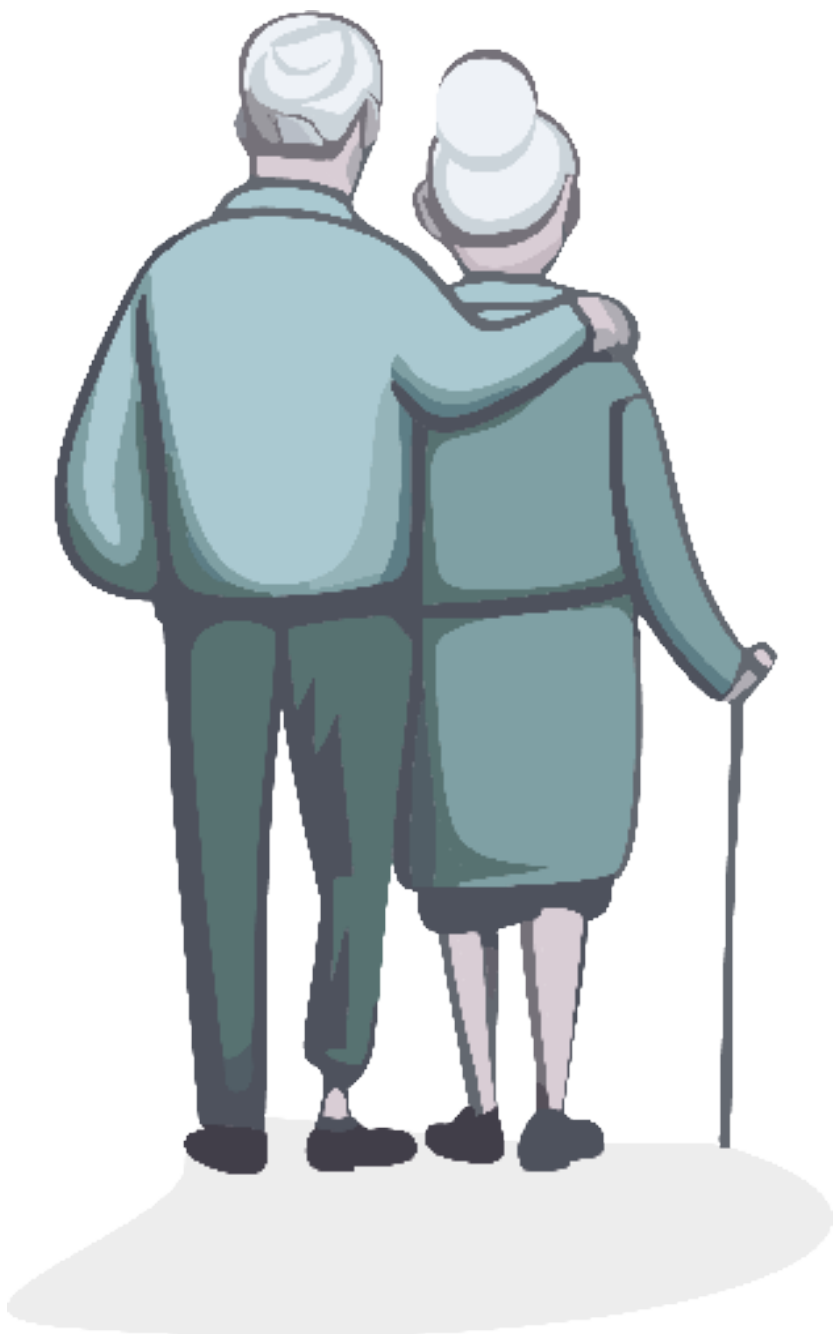
Imaginez vos descendants qui découvrent dans un simple coffre ou porte documents, bien organisés tous vos différents contrats identifiés dans chaque chemise. Pour les doués en informatique, pensez à faire de même sur clef USB. Comme le contrat obsèques, rien que le fait d'accomplir vous-même cette tâche, cela vous donnera une certaine sérénité.



◆ Josiane Leblond.
✉ josleblond@gmail.com

RETRAITÉ : LE PLUS BEAU MÉTIER DU MONDE

Aux dires de certains la retraite serait le plus beau métier du monde. Ben... faut voir. Certes, la retraite libère de toutes contraintes professionnelles. Et, suprême bonheur : elle ne génère plus de fatigue. Quoique. Après 60 ans les facteurs de pénibilité peuvent se révéler monnaie courante et même s'accroître au fil de l'ancienneté dans la profession. Plus ou moins bien payé, l'emploi de retraité n'est autre qu'un contrat précaire, à durée indéterminée, bien qu'on puisse aisément estimer sa longévité. Un vrai/faux CDI qui se rompt sans préavis. Bien que l'avancement à l'ancienneté soit inéluctable, la fonction de retraité ne fera jamais du pensionné un agent de maîtrise. C'est même le contraire : dépendant, il le devient chaque jour un peu plus en grimpant les échelons de l'existence. Quant à l'indemnité de fin de carrière, le retraité doit en faire son deuil. Aussi bienheureux ceux qui n'ont pour ambition que d'exercer « le beau métier du monde ». Seule certitude : au bout du bout, le royaume des cieux leur appartient. A moins que ce ne soit l'enfer.



◆ Daniel Lesage.

✉ daniel-lesage@wanadoo.fr

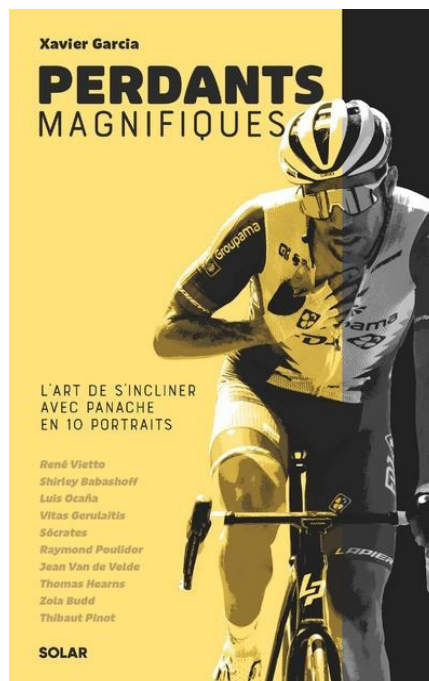
- Note : Cet article n'engage que celui qui l'a rédigé.

Perdants Magnifiques

L'art de s'incliner avec panache en 10 portraits de sportifs célèbres.

Seule la victoire est belle dit l'adage. Elle rend riche, célèbre et parfois immortel. La défaite au contraire, est dans les plus grandes occasions une petite mort, un effondrement. Pourtant, certains perdants parviennent malgré eux à soulever des émotions qui traversent le temps et dépassent les lignes de palmarès. Xavier Garcia, maître associé à l'Université Côte d'Azur, auteur de l'ouvrage « Perdants Magnifiques » nous fait découvrir dix portraits de célébrités du sport au destin plombé par la scoumoune où les mauvais concours de circonstances. Des sportifs de haut niveau qui ont élevé leur défaite au rang d'œuvre d'art. Le lecteur s'émeut du parcours de la nageuse Shirley Babashoff privée de victoires par ses homologues est-allemandes gavées de testostérone. Ou encore de Zola Budd, la coureuse aux pieds nus, rattrapée par une histoire trop lourde. On prend un crochet au foie avec le boxeur Thomas Hearn défait par Sugar Ray Leonard et Marvin Hagler dans deux combats au sommet qu'une revanche tardive n'exorcisera jamais pleinement. Dans le rôle de losers magnifiques on retrouve également le tennisman Vitas Gerulaitis et également le golfeur Jean de Van de Velde. Dans ses descriptions de vies

sportives habitées par la poisse, Xavier Garcia fait la part belle aux cyclistes. On découvre comment la déveine et sa tendance à l'autodestruction asphyxia la carrière de René Vietto. Le généreux « roi René » qui vit notamment le Tour de France 1934 lui échapper à la suite d'un sacrifice chevaleresque. Autre roi maudit : Luis Ocaña. Un Don Quichotte moderne rongé par son obsession à l'égard d'Eddy Merckx, son impitoyable adversaire.



De ces coureurs d'infortune, le populaire et malchanceux Raymond Poulidor en est naturellement la légende. Lui à qui le maillot jaune se refusa durant ses nombreuses participations à la Grande Boucle, mais sur le podium de laquelle il montera à de nombreuses reprises. Bien que souvent gagnant Poupou écopa du qualificatif « d'éternel second ». Une dénomination

dont il accommoda avec un "fatalisme débonnaire". Thibaut Pinot, qui a mis un terme à sa carrière à la fin de la saison 2023 est l'un des derniers grands perdants magnifiques. Chacun se souvient du Tour 2019 abandonné à quarante-huit heures d'une victoire vers laquelle il s'envolait inexorablement. Pendant plus d'une décennie d'abdications et de spectaculaires résurrections exaltées, Pinot s'est inscrit dans une lignée des vaincus.

Tels des fragments de mélancolie, les mots des récits pleins de sang, de sueur, de boue et de larmes, célèbrent ces glorieux losers sans lesquels le sport n'aurait pas la même saveur. Ils subliment les défaites sans lesquelles la victoire n'aurait pas de sens. Particulièrement bien documentées, les prodigieuses histoires de femmes et d'hommes d'exception, sont narrées dans un style à la fois fluide et alerte au détour duquel on devine la bienveillance de l'auteur à l'égard des protagonistes.

Un divertissant, mais aussi enrichissant moment de lecture magnanime et sportif.

Perdants Magnifiques –
Xavier Garcia – Editions SOLAR
– 300 pages – 17,90 €

◆ Daniel Lesage.

✉ daniel-lesage@wanadoo.fr



CHANSONS POUR LE TEMPS QUI PASSE

Je me propose, dans cette rubrique, de faire connaître des chansons sur le thème de la vieillesse et de ce qui la suit inéluctablement. Chaque fois que ce sera possible, je vous indiquerai les interprètes qui les ont chantées et que l'on peut retrouver sur « You tube chanson ». Aujourd'hui, un poème de Louis Aragon mis en musique par Lino Léonardi.

MAINTENANT QUE LA JEUNESSE

*Maintenant que la jeunesse
S'éteint au carreau bleui
Maintenant que la jeunesse
Machinale m'a trahi*

*Maintenant que la jeunesse
Tu t'en souviens, souviens-t-en
Maintenant que la jeunesse
Chante à d'autres le printemps*

*Maintenant que la jeunesse
Détourne ses yeux lilas
Maintenant que la jeunesse
N'est plus ici, n'est plus là*

*Maintenant que la jeunesse
Sur d'autres chemins légers
Maintenant que la jeunesse
Suit un nuage étranger*

*Maintenant que la jeunesse
A fui, voleur généreux
Me laissant mon droit d'aïnesse*

Et l'argent de mes cheveux

*Il fait beau à n'y pas croire
Il fait beau comme jamais
Quel temps, quel temps sans
mémoire*

*On ne sait plus comment voir
Ni se lever, ni s'asseoir
Il fait beau comme jamais*

*C'est un temps contre nature
Comme le ciel des peintures
Comme l'oubli des tortures
Il fait beau comme jamais*

*Frais comme l'eau sous la rame
Un temps fort comme une femme
Un temps à damner son âme
Il fait beau comme jamais*

*Un temps à rire et courir
Un temps à ne pas mourir
Un temps à craindre le pire
Il fait beau comme jamais !*

Sur you tube, vous trouverez les interprétations de Francesca Solleville, Cora Vaucaire, Hélène Martin, Isabelle Aubret Jacques Bertin, Jacques Douai, Marc Ogeret, Monique Morelli.

Pour ma part, j'ai un gros faible pour la version de Jacques Bertin.

◇ Gérard Debard.

✉ gerard.debard@wanadoo.fr



Fédération Générale des Travailleurs de l'Agriculture, de l'Alimentation
des Tabacs et des activités annexes Force Ouvrière

15 avenue Victor Hugo 92170 VANVES

Tél : 01.86.90.43.60

Email : fctafo@fgta-fo.org / N° Siret : 78457821300026

Appel cotisations 2024

Chers Camarades retraité(e)s,

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.

2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
45.00 €	45.48 €	45.83 €	45.83 €	45.83 €	46.18 €	46.28 €

Bulletin d'adhésion 2024 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 2024 de **46.28 € euros** (**chèque établi à l'ordre de FGTA-FO ou par virement**), en contrepartie de ma cotisation, je reçois le magazine de la fédération et les documents « retraite » ainsi que l'accès à 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





apgis

Solidarité



Santé



Prévoyance



Engagés à vos côtés

Retrouvez-nous
sur [apgis.com](https://www.apgis.com)



apgis

Institution de prévoyance agréée par le Ministère chargé de la Sécurité sociale sous le n°930, régie par les articles L931-1 et suivants du Code de la Sécurité sociale. SIREN N°304 217 904 - Siège social : 12 rue Massue - 94684 VINCENNES Cedex.