



# LA MISSIVE DU RETRAITÉ

N°4 - septembre 2024



- ◆ L'édito de Laurent Rescanières... p.2
- ◆ Flash info... p.3
- ◆ Bien vivre à la retraite... p.4
- ◆ Complémentaire Santé... p.5
- ◆ Portrait... p.6
- ◆ Les choses de la vie... p.7
- ◆ Évasion... p.8-9
- ◆ Aides et services... p.10-11
- ◆ La petite histoire... p.12-13
- ◆ Point de vue... p.14
- ◆ Détente... p.15
- ◆ Photo Assemblée Générale... p.16
- ◆ Adhésion... p. 17

# Édito



**Chers adhérents de la SNR,**

**La Section Nationale des Retraités de la FGTA-FO conserve son dynamisme et ce nouveau numéro de la Missive du retraité en est la preuve.**

**Avec vos anecdotes, points de vue, portraits, vie pratique et récits de voyage, vous faites vivre le réseau des retraités de la FGTA-FO et je vous en remercie.**

Sur le terrain, bon nombre d'entre vous continuent leur engagement militant. Avec les élections des salariés des Très Petites Entreprises et des salariés des particuliers employeurs, ainsi que les élections aux chambres d'agriculture, qui se tiendront respectivement du 25 novembre au 9 décembre 2024, et en janvier 2025, votre Fédération a plus que jamais besoin de votre aide.

À l'occasion des élections TPE/SPE, la FGTA-FO a créé des flyers génériques et sectoriels afin de mener campagne et informer les salariés de leurs droits. Vous pouvez les diffuser à vos proches concernés et connaissances. Pour en commander, vous pouvez contacter le service communication : [communication@fgta-fo.org](mailto:communication@fgta-fo.org).

Pour les élections chambres d'agriculture, notre objectif est de présenter des listes complètes sur l'ensemble des départements. Si vous connaissez des salariés du collège 3A, vous pouvez les mettre en relation avec Richard Roze ([richard.roze@fgta-fo.org](mailto:richard.roze@fgta-fo.org) / 06 84 99 59 31).

De notre représentativité fédérale dépendront les moyens que nous pourrions investir dans nos services aux adhérents, comme la nouveauté que nous avons mis en place depuis le 1er juillet 2024 : la complémentaire santé.

Pour répondre aux demandes des adhérents retraités, vous remercier de votre implication toutes ces années aux côtés de FO et développer les adhésions, la FGTA-FO vous propose un régime de remboursement de frais de santé à un tarif négocié. Cette offre, qui vous permettra de limiter vos restes à charge, est détaillée dans ce numéro. Nous avons tenu notre promesse et j'espère que le résultat est à la hauteur de vos attentes.

Amitiés syndicales,

**Laurent Rescanières, secrétaire général de la FGTA-FO**

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

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

Mise en page - conception graphique : Lua Valle

Crédits photo de couverture : Daniel Dreux - Crédits photo images d'illustration : Adobe Stock

## Bon à savoir : Minimum contributif (MICO)

pour la retraite des salariés du privé et les agents non-titulaires de la fonction publique, affiliés au régime général.

### QUELLES SONT LES PERSONNES QUI PEUVENT PRÉTENDRE AU MICO ?

Les personnes qui liquident leur retraite à taux plein, et qui ont cotisé sur de faibles montants peuvent avoir droit au minimum contributif sous certaines conditions. Leur pension est comparée à un montant minimum (minimum contributif).

### QUELLES SONT LES CONDITIONS ?

Liquidier la retraite à taux plein, c'est-à-dire :

- soit avoir le nombre de trimestre d'assurance retraite exigé selon l'année de naissance ;
- soit partir en retraite à 67 ans ;
- soit être reconnu inapte au travail entre 62 et 67 ans.

### EXISTE-T-IL DES DÉROGATIONS POUR AVOIR CE TAUX PLEIN ?

#### À 65 ans

Se trouver dans l'une des situations suivantes :

- avoir cessé de travailler pendant au moins 30 mois consécutifs pour aider une personne handicapée, en tant qu'aidant familial ou tierce personne, à accomplir les actes ordinaires et essentiels de la vie ;
- avoir apporté une aide effective pendant au moins 30 mois à votre enfant handicapé bénéficiaire des aides humaines de la prestation de compensation du handicap ;
- avoir droit à un trimestre de majoration d'assurance (c'est-à-dire un trimestre d'assurance retraite supplémentaire gratuit sans cotisation en contrepartie) pour enfant handicapé ;
- toucher l'allocation de cessation d'activité des travailleurs de l'amiante.

#### À 62 ans

Quel que soit le nombre de trimestres d'assurance retraite, dans l'une des situations suivantes :

- vous touchez une pension d'invalidité de la Sécurité sociale ;
- vous touchez l'Allocation adulte handicapé (AAH) ;
- vous êtes inapte au travail, c'est-à-dire que vous êtes atteint d'une incapacité définitive de travail médicalement constatée de 50 % ;
- vous êtes handicapé et justifiez d'un taux d'incapacité

permanente d'au moins 50 % ;

- vous êtes mère de famille, avez élevé au moins trois enfants, exercé un travail manuel ouvrier et au moins 120 trimestres d'assurance retraite.

### Avant l'âge légal

Si vous remplissez les conditions pour avoir droit à une retraite anticipée pour carrière longue ou pour handicap ou pour incapacité permanente.

### QUEL EST LE MONTANT DU MICO ?

Le minimum contributif s'ajoute aux pensions de base et complémentaires (qui doivent préalablement être liquidés.) Le total ne peut dépasser 1 352,23 euros bruts par mois depuis le 1er mai 2023. En cas de dépassement, le Mico est réduit d'autant.

Avec la revalorisation du 1er septembre 2023, le Mico a été porté à **709,13 euros** par mois. **Il peut être majoré à condition d'avoir au moins 120 trimestres cotisés jusqu'à 847,57 euros par mois (montant pour une carrière complète).**

Le Mico est proratisé en fonction du nombre de trimestres.

L'assuré peut percevoir, en supplément, une majoration de pension de 10 % s'il a eu au moins trois enfants, ou de la surcote, ou la majoration de retraite versée au titre de la retraite anticipée des assurés handicapés.

### Y A-T-IL DES DÉMARCHES PARTICULIÈRES À EFFECTUER ?

Pas de démarche particulière à effectuer.

Au moment du calcul de la retraite, la comparaison se fait automatiquement.

Si le Mico calculé est supérieur à un certain seuil (112,13 euros au 1/09/1923), il est versé dès la première échéance.

S'il est inférieur, seul le montant calculé est versé, en attente de tous les montants de retraite de base et complémentaire. L'assuré peut effectuer un recours auprès de la commission de recours amiable dans un délai de deux mois à compter de la réception de la notification de retraite en cas de contestation.

► Document issu de l'UCR des futurs retraités et des retraités - «Guide du futur retraité»

# Bien vivre à la retraite

## Bien Vieillir Rêve ou Réalité

Thème de la 15e Conférence organisé par l'association Bien Vieillir en Mayenne -  
Comment envisager le vieillissement

Animée par Marie de Hennezel, psychologue, psychothérapeute autrice de nombreux ouvrages sur l'avancée dans la vie. Faisant suite à son expérience de rencontres avec « des vieillards magnifiques » dit-elle comme sœur Emmanuelle, pour nous montrer comment transformer en profondeur ce temps de notre vie, en apprivoiser les misères, et en retirer les joies.

Le vieillissement inévitable ne nous condamne pas à la solitude, à la souffrance à la déchéance; Vieillir est tout un Art C'est garder l'estime de SOI, mettre les choses en place, se prendre en main, rester créatif, donner de l'énergie à ce qui donne de la joie. Se libérer par la parole.

Une grande clé être dans le présent, se consacrer à l'essentiel,  
**Un habitat où l'on se sent bien.**

### TOUT FAIRE POUR ÊTRE BIEN C'EST FAIRE UN DON À SES ENFANTS.

Les jeunes sont inquiets du vieillissement de leur parent, poids psychologique et financier ce n'est pas facile dans cette société.

**Laisser ses parents choisir.**

### VEILLIR SOLIDAIRE NOUVEAU REGARD DU MAINTIEN À DOMICILE.

Le Béguinage Solidaire.

**Tristan ROBET fondateur du béguinage solidaire** en France, est intervenu auprès de Marie de Hennezel. Ensemble ils ont partagé leur vision sur la vieillesse, ils ont exploré les chemins possibles d'une **vie heureuse et paisible.**

Le béguinage nouvelle tendance du logement des Séniors.

Le béguinage est considéré comme un habitat classique dans un environnement partagé. Il est aménagé pour permettre la vie individuelle de chaque habitant, mais aussi une vie sociale partagée, prônant le « **vivre ensemble** » esprit d'entraide dans un cadre de vie convivial et solidaire permettant de rompre la solitude avec des moments partagés avec les voisins et d'avoir des contacts avec l'extérieur en mettant des synergies avec les associations locales au service des personnes autonomes et actives ou en perte d'autonomie légère.

**Le maintien, à domicile des personnes âgées autonomes à revenus modestes retarde le recours aux établissements médicalisés. Le montant du loyer est propre à chacun selon ses revenus.**

Ce concept est à taille humaine 19 appartements en moyenne et ou maisons, assure les conditions à l'épanouissement de chacun.

Autres atouts sentiment d'utilité = conserver une identité positive et le contrôle de sa vie. Sécurité, prévention,

préservation de l'autonomie, lutter contre la dépendance. Accompagnement d'un professionnel de la relation humaine et de la santé, infirmier Diplômé d'État.

Ce concept est né au XIIIe siècle en Belgique.

Aujourd'hui adapté à notre société c'est le chaînon manquant entre le domicile et l'institution médicalisée.

### France Béguinage est fondé sur un principe de solidarité et d'utilité sociale

Le premier béguinage moderne en France c'est ouvert à Perpignan en 2014

Sur l'idée d'un groupe de seniors désireux de vivre leur retraite autrement (ayant connaissance de ce concept existant en Belgique) En 2010 prennent contact avec le groupe Vivr'Alliance, Celui-ci réfléchissait déjà à un concept d'habitat groupé solidaire et autonome pour séniors, loin des propositions classiques de résidence pour personnes âgées. De cette rencontre émerge une convergence de projets évidents se développant sur l'hexagone dans toutes régions.

Voir le site **VIVRE EN BÉGUINAGE** <https://www.vivre-en-beguinage.fr/>

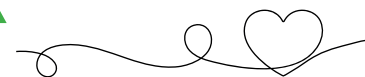
**VICTOR HUGO** disait :



*« le corps décline, les pensées grandissent. S'ouvrir au nouveau, à l'aventure de vieillir à l'inconnu, à l'ouverture cœur esprit »*

Janine Lecot Lothoré.  
lecotjanine@gmail.com

# NOUVEAUTÉ: UNE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ RÉSERVÉE AUX ADHÉRENTS RETRAITÉS DE LA FGTA-FO!



Pour protéger le pouvoir d'achat des retraités, la FGTA-FO s'est rapprochée de Cocoon et Génération pour proposer à ses adhérents retraités des solutions de complémentaire santé à un tarif négocié à compter du 1er juillet. Ces offres ont été construites pour limiter le reste à charge sur les dépenses de santé, tout en maintenant des garanties de qualité. Avec cette nouveauté, la FGTA-FO répond aux demandes des adhérents retraités qui ne bénéficient plus des régimes d'entreprise ou de branche professionnelle, ainsi qu'au souhait des délégués qui veulent conserver les adhérents partis à la retraite. Cette complémentaire santé est aussi un levier de développement syndical, puisqu'elle sera bien sûr disponible pour tout(e) retraité(e) souhaitant rejoindre la FGTA-FO.

## L'OFFRE GÉNÉRATION SANTÉ FGTA-FO, C'EST :

Une adhésion jusqu'à 75 ans\*, sans formalité médicale.

- Une garantie viagère.
- Une équipe de conseillers dédiée pour vous accompagner.
- Une gestion simplifiée via votre espace assuré.
- Aucun délai de carence.

\*Il faudra avoir adhéré avant 75 ans. L'adhérent(e) continuera à bénéficier de la complémentaire santé après 75 ans.

## UNE OFFRE ADAPTÉE À VOS BESOINS

### → Hospitalisation

Jusqu'à 200 % de la BR  
Chambre particulière jusqu'à 50 €/jour (1)

### → Soins courants

Jusqu'à 250 % de la BR

### → Optique

Forfait jusqu'à 350 €/an  
Chirurgie de l'œil jusqu'à 300 €/an  
Forfait lentilles jusqu'à 150 €/an

### → Dentaire

Jusqu'à 200 % de la BR

### → Prévention

Forfait médecines douces jusqu'à 120 €(2)/an  
Forfait cures thermales jusqu'à 350 €/an

### → Aides auditives

Jusqu'à 620 €/an

## EXEMPLES DE TARIFS NÉGOCIÉS PAR LA FGTA-FO\*

Information, devis et souscription

1. En appelant le 01 76 24 09 80 du lundi au vendredi de 8 h 30 à 18 h 30.
2. En envoyant un e-mail à [sante@generation-sante.fr](mailto:sante@generation-sante.fr)
3. En remplissant un formulaire de contact sur : [cocoon.fr/lp/generation-santefgta-Fo](http://cocoon.fr/lp/generation-santefgta-Fo)

BR : base de remboursement de la Sécurité sociale.

(1) Limitée à 30 jours/an. Unités de soins de longue durée, établissements médico-sociaux et d'hébergement pour personnes âgées exclus.

(2) En formule 4, limitées à 40 € par séance, maximum 3 par an. \* Les exemples de garanties et exemples de cotisations mensuelles donnés à titre indicatif, sans valeur contractuelle. Tarifs en vigueur au 01/01/2024 pour des assurés au Régime Général.

Âge	Santé 1		Santé 2		Santé 3		Santé 4	
	Seul	Couple	Seul	Couple	Seul	Couple	Seul	Couple
55ans	45,99€	89,15€	60,92€	118,25€	74,60€	144,94€	105,65€	205,48€
60ans	49,73€	96,42€	68,05€	132,16€	82,71€	160,74€	111,00€	215,90€
65ans	55,39€	107,48€	77,54€	150,67€	94,04€	182,84€	126,91€	246,94€
70ans	62,96€	122,21€	89,97€	174,89€	109,24€	212,47€	148,77€	289,56€



# Portrait

## Janine Lecot-Lothoré:



### « Pas mal pour la petite Janine de Province »

Bonjour Janine. Je sais qu'à la base, tu étais coiffeuse en Mayenne. Avant de prendre ta retraite, tu étais secrétaire fédérale en charge de nombreuses branches, notamment la grande distribution. Peux-tu nous expliquer cet étonnant parcours ?

J'ai commencé ma carrière en tant que coiffeuse, puis j'ai arrêté 10 ans pour élever mes 4 enfants. Quand j'ai voulu reprendre une activité professionnelle, je n'ai pas pu retourner à ce métier en raison des contraintes de déplacement. Je suis alors devenu chauffeuse d'ambulance à temps partiel. Un jour, j'ai eu un terrible accident avec un poids lourd qui m'a coupé la route. La médecine du travail m'a déclaré inapte pour le métier de chauffeur et j'ai eu le statut de travailleuse handicapée via la COTOREP.

À cette époque, Carrefour venait d'ouvrir les portes de son premier hypermarché à Laval. J'ai pu être embauchée grâce à mon statut comme hôtesse de caisse. FO était implanté dès le début. J'ai toujours été attirée par les œuvres sociales et le fait d'améliorer la situation des collègues. Alors quand on m'a demandé d'être sur les listes FO, j'ai sauté sur l'occasion. Peu de temps après, la déléguée syndicale a quitté son poste. L'UD FO me l'a proposé. Ça me faisait peur, mais j'ai été rassurée, à la fois par l'UD et par mon directeur de magasin.

À l'époque, Carrefour avait un nombre de magasins dans lesquels la société détenait 50 % des parts, le reste appartenait à Comptoirs modernes. Dans ce cadre, nous avons tous été embauchés à un statut social inférieur. On nous appelait les « après 85 » date de la création de ce statut particulier. L'idée était que nous rattrapions peu à peu le niveau des autres salariés

du groupe. Malheureusement, après l'euphorie des débuts, la clientèle a diminué. Les négociations étaient difficiles et nous avions 15 % de salaire en moins que les autres salariés du groupe. Beaucoup de CDD et d'intérimaires n'ont pas été reconduits.

Avec le soutien de ma camarade Josiane Leblond, j'ai pris la parole lors du 1<sup>er</sup> comité central d'entreprise de l'Ouest pour dénoncer cette inégalité. Le président du CCE m'a écoutée. Il est venu me rencontrer 15 jours plus tard et, avec le soutien de mon directeur (un ancien FO) et du syndicat FO Carrefour France, nous avons obtenu gain de cause sur une grande partie de nos revendications. C'était la joie dans le magasin !

Tant que nous n'avions pas obtenu la parfaite égalité salariale, je remettais le couvert à chaque assemblée. Michel Enguelz (Délégué Syndical Central) et Roland Delrieu (Secrétaire Fédéral) m'ont permis de participer aux NAO au niveau national. Ils m'ont demandé d'aider les autres magasins qui étaient dans la même situation. Avec le passage aux 35 heures, la situation a finalement été régularisée pour tous les salariés.

C'est à cette époque que tu t'es rapprochée de la FGTA-FO ?

Il y avait une belle dynamique et j'ai bénéficié d'heures de délégation pour assurer ma mission. J'ai tenu à continuer à travailler au magasin, surtout le samedi, moment où il y avait le plus de travail, pour rester en contact avec les salariés.

Parallèlement, je suis montée en compétences avec le soutien d'Annie Barbé de l'Inacs qui nous a proposé des formations gratuites. Je souhaitais justement m'informer davantage dans la formation au niveau fédéral. En réponse, on m'a proposé de me présenter au poste de secrétaire fédérale ! Je ne m'y voyais pas du tout, mais l'équipe en place m'a convaincue. J'ai été élue au Congrès de Reims en 2005.

Quelles branches professionnelles t'ont été confiées ?

J'avais toute la grande distribution sauf Carrefour, le commerce de gros, l'export et l'expédition de

fruits et légumes, la logistique et la commission égalité. Lors de mon second mandat, j'ai récupéré avec plaisir la coiffure, mon premier métier, et l'esthétique.

Parallèlement, j'ai intégré la délégation FO au Comité Économique et Social. J'ai pu rencontrer des élus de la République, le Président, des personnalités publiques pour des échanges passionnants. Une vraie richesse. Pas mal pour la petite Janine de Province !

Aujourd'hui, quel regard portes-tu sur ce parcours professionnel et humain ?

Même si j'ai souvent été absente, mes enfants m'ont toujours soutenue. Ils étaient fiers de mon travail. C'était essentiel. Je suis heureuse d'avoir rencontré des personnes formidables. J'ai donné beaucoup de temps, mais je n'ai aucun regret. Avoir pu contribuer à obtenir de nouveaux acquis et à rendre les salariés mieux sur leur lieu de travail est une vraie satisfaction. Quand je sortais du bureau de la Direction avec une bonne nouvelle, voir les salariés heureux, c'était ça ma motivation ! Je voudrais aussi remercier le personnel administratif, juridique et la communication que j'ai souvent sollicités pour préparer mes négociations ou réaliser les revues sur l'égalité ou les actualités de branches.

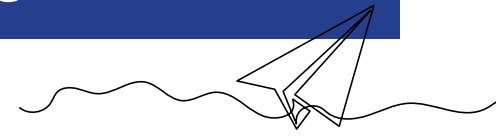
Comment occupes-tu désormais ton temps ?

Je mène une vie simple mais bien remplie. J'ai ma famille, je fais du jardinage, je m'occupe de mon potager, je me balade. J'assiste aussi à des conférences qui me permettent de nourrir la missive du retraité par exemple. Je fais du bénévolat chez Emmaüs avec de la mise en rayon et de la vente. J'aime beaucoup la nouvelle organisation de la Section Nationale des Retraités. C'est bien animé, on se sent soutenus par Laurent et Richard. J'espère pouvoir y contribuer encore longtemps !

Propos recueillis par **Alexandre Rault**.  
Alexandre.rault@fgta-fo.org

# Les choses de la vie

## Harcèlement Téléphonique



**Vous êtes dérangé par des appels téléphoniques fréquents publicitaires (assurance, mutuelle, économie d'énergie, pompe à chaleur) etc. inscrivez-vous sur Bloctel, si vous n'avez pas internet, demandez à vos enfants, des amis de vous inscrire. Bloctel.gouv.fr et n'acceptez aucun rendez-vous à votre domicile par le biais de ces appels.**

Si vous pensez être inscrits, vous ne l'êtes peut-être plus, en effet celle-ci ne dure que trois ans, elle devient ensuite obsolète.

Si malgré tout, vous vous laissez tenter par une offre, pompe à chaleur (votre chaudière vieillie), isolation, (vos murs sont de l'époque de l'achat de votre maison) alors pourquoi pas ?

Vous acceptez un rendez-vous, et là vous tombez sur un commercial qui vous prouve la nécessité de souscrire à son offre, qui aujourd'hui peut prétendre ne s'être jamais laissé abuser ? Ces personnes appartenant souvent à des entreprises XY non connues dans votre région, savent vous présenter les choses tout à votre avantage, ils s'occupent de tout, les aides du gouvernement, du département etc. Malheureusement, ils arrivent à vous monter un dossier avec crédit compliqué à calculer pour vous après au moins deux heures de discours. Il vous présente tout un dossier à signer, attention bien souvent, il est noté « bon de commande » alors que ce devrait être « un devis », première faille, comme par hasard il vous propose de commencer les travaux très rapidement, surtout

pas, rappelez-vous pour toute signature donnée, VOTRE DROIT DE RÉSILIATION EST DE 14 JOURS. Avant ces 14 jours remplissez le petit document qui se trouve généralement en fin de dossier, se nommant RÉSILIATION, envoyez-le en recommandé, accusé de réception, si vous ne le trouvez pas, faites un courrier sur papier libre, notant bien que vous résiliez votre dossier, signé le...

**P**OUR VOS TRAVAUX FUTURS, NE FAITES CONFIANCE QU'AUX ENTREPRISES CONNUES PRÈS DE CHEZ VOUS N'HÉSITÉS PAS À FAIRE PLUSIEURS DEVIS...



*Votre chauffagiste habituel*



*Le couvreur près de chez vous*

**Josiane Leblond.**

josleblond@gmail.com

## Opérateur Téléphonique

**Si un opérateur téléphonique vous appelle ou insiste pour poser la fibre chez vous, soyez prudent. Renseignez-vous chez vos voisins qui eux peuvent l'avoir, ils vous diront si ça fonctionne vraiment mieux.**



**Pour exemple, je connais une personne qui, exaspérée, d'être privée de télévision durant trois semaines, a d'abord demandé à changer sa box, puis son boîtier relais wifi du téléviseur, toujours sans succès, on lui a fait contrôler son**

**compteur électrique, rien à voir, pas de panne ni de baisse de tension.**

Après plusieurs appels téléphoniques auprès du serveur, elle finit par accepter qu'on lui pose la fibre, Comprenez son étonnement que sortie de la boutique à 11 h 30 ou elle vient de signer la mise en place de cette fibre,

rendez-vous pris pour une semaine plus tard, elle reçoit un appel téléphonique lui indiquant que sa ligne vient d'être rétablie à 14 heures.

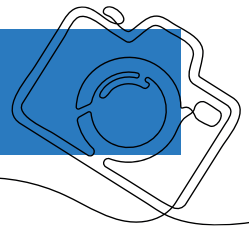
Cette personne a été abusée, par ce personnel peu scrupuleux qui lui demandait plus de 100 euros pour rebrancher tout son matériel informatique.

Aujourd'hui plusieurs quartiers dans ma région sont en panne depuis plusieurs semaines et les citoyens se heurtent à ce genre de situation. Il ne faut pas hésiter à demander un dédommagement, face à la concurrence, ça peut marcher!!!

**Josiane Leblond.**

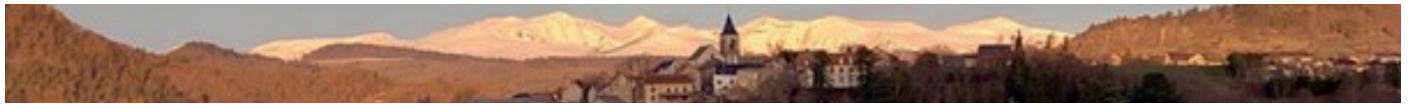
josleblond@gmail.com

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



## Ballade auvergnate

L'Auvergne comprend quatre départements : l'Allier, le Cantal, la Haute-Loire, le puy de Dôme. Commençons la ballade par le Puy-de-Dôme et par sa capitale Clermont-Ferrand : De Vercingétorix à Michelin l'histoire est riche en se promenant dans les ruelles de la cité. Nous découvrons sa cathédrale noire et sa place d'où le pape Urbain 2 a prêché la première croisade qui dura près d'un siècle.



Continuons par la rue Pascal du nom de **Blaise PASCAL** né en 1623 à Clermont, outre, que c'était un mathématicien, physicien, inventeur, philosophe moraliste et théologien, est connu par l'invention de la première machine à calculer à l'âge de 19 ans. Mais quittons la ville noire et sa métropole, siège outre Michelin, de nombreuses entreprises agroalimentaires, pharmaceutiques leaders européens dans leur domaine et direction le Puy de Dôme.

**Le puy de Dôme** est le sommet le plus élevé du haut lieu tectonique Chaîne des Puys - faille de Limagne, inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO. Il offre aux visiteurs un point de vue à 360° à couper le souffle sur les 80 volcans aux formes variées alignés sur 45 km de long et 5 km de large... Haut lieu touristique et aussi arrivée d'étapes du Tour de France dont la plus mythique : le duel Anquetil Poulidor en 1964 où pour 14 secondes Poupou n'endossa pas le maillot jaune. Rejoignons le massif du Sancy en survolant le plateau de **Gergovie** où **Vercingétorix**, chef Averne infligea à **Jules César** une défaite historique et ceci grâce à des oies qui signalèrent par leurs cris aux Gaulois endormis l'approche des romains.



► Statue équestre de Vercingétorix

**Le Sancy** territoire aussi très touristique : stations de ski, de randonnée dont les principaux villages sont les stations thermales du Mont-Dore, de la Bourboule, de Besse Saint Anastaise et ses nombreuses animations dont la fameuse sainte cochon qui a vu sa notoriété augmentée grâce à une célèbre actrice qui ne supportait pas de voir l'animal trucidé devant la foule, des milliers de fêtards se pressent chaque année dans les rues et nos hommes politiques toutes tendances confondues ne sont pas les derniers pour ripailler. Pas très loin le magnifique **lac Pavin** objet de tant de mystères et lieu de tournage de nombreux téléfilms.

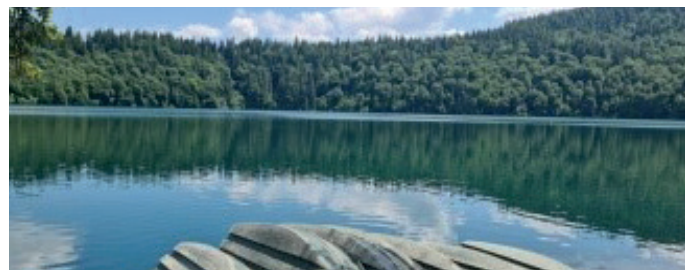
Descendons un peu et rejoignons **Murol** et son château médiéval. Il est une des attractions touristiques du Puy-

de-Dôme. Il surplombe le principal lac touristique du Puy-de-Dôme : le Chambon qui en été n'a rien à envier à la fréquentation de certaines villes de l'océan ou de la Méditerranée.

À quelques kilomètres de **Murol**, un village connu par son nom : **Saint-Nectaire** berceau du fromage du même nom : Fromage ancestral, le Saint-Nectaire bénéficie depuis 1955 d'une Appellation d'Origine Protégée (AOP). Les femmes et les hommes, qui œuvrent à son élaboration, sur l'une des plus petites zones AOP d'Europe, entre Puy-de-Dôme et Cantal, donnent vie à ce territoire de montagne et participent à son dynamisme.

De l'élevage des vaches, jusqu'à l'affinage, ils perpétuent un savoir-faire transmis depuis des générations. Incontournable en plateau comme en cuisine, découvrez sans plus tarder la 3<sup>e</sup> AOP fromagère française au lait de vache, renommée pour sa texture onctueuse et ses saveurs délicates.

Et pour déguster le fromage et aussi la charcuterie, continuons notre périple par la ville de Thiers, capitale mondiale de la coutellerie, artisanat qui a bien failli disparaître face à la concurrence de produits asiatiques à bas prix. Si Thiers produit encore 80 % de la consommation française de couteaux en 2018, les productions s'orientent peu à peu vers de l'artisanat d'art.



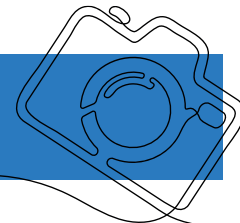
► Lac Pavin

Photos : ©Michel Robert

C'est ici que se termine le périple du premier voyage en Auvergne, la suite avec les trois autres départements l'Allier, le Cantal et la Haute-Loire dans un prochain numéro.

Michel Robert.  
mirobert63@hotmail.fr



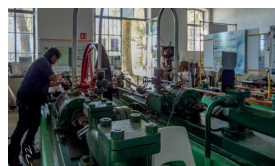


## Du Canal de la Martinière (Le Pellerin) à Saint-Brévin-Les-Pins

L'estuaire de la Loire est méconnu pour un grand nombre de Français, c'est dommage il y a beaucoup à voir sur un parcours d'environ 60 à 70 km à vélo (en voiture c'est à peu près identique).

On part du débarcadère localisé à Le Pellerin (un bac relie la rive sud et la rive nord de la Loire) pour rejoindre le canal de la Martinière situé à 2 km en aval. Ce canal d'environ 15 km de long a facilité la navigation sur la Loire pour une vingtaine d'années seulement. À la fin du XIXe siècle l'estuaire était bien différent de ce qu'il est maintenant. Plus large, parsemé d'îles et avec un très faible tirant d'eau dû à l'ensablement, le fleuve ne pouvait plus suffire à la remontée des bateaux de plus en plus gros qui ravitaillaient Nantes. Sans ce canal, la ville de Nantes aurait fini par périr. En 1882, la décision a été prise de le construire et les travaux de creusement durèrent dix ans.

En le parcourant, vous découvrirez la **Machinerie de la Martinière**, puis la **Machinerie des Champs neufs** à 8 km et 4 km plus loin l'ancien pilier du pont tournant au Migron qui permettait la traversée des animaux qui paissaient sur les différentes îles entre le canal et la Loire. Les deux Machineries qui permettaient la manœuvre des écluses se visitent et nous permettent de connaître le fonctionnement de celles-ci. Les écluses sont très larges puisque des bateaux de plus de 100 m de long remontaient vers Nantes.



► La machinerie

Dans sa partie haute, le canal dépasse les 50 mètres de large et son tirant d'eau est de 6 mètres. Une œuvre d'art à ne pas manquer : le « **bateau mou** » d'Erwin Wurm posé sur l'écluse amont du canal de la Martinière, lieu de balade par excellence. Pour les amoureux de la nature, prévoyez vos jumelles tant les oiseaux (cormorans, cygnes, buses, hérons, gardes-bœufs, chevaliers gambette et bien d'autres) y sont nombreux et sur l'autre rive de la Loire vous avez Cordemais avec vue sur la dernière centrale à charbon d'EDF.



► Le bateau mou

En poursuivant vers l'aval on arrive à **Paimbœuf**, ville qui se visite et se découvre pour tous les curieux qui savent aller chercher les coins moins fréquentés.

► **Ce qu'on peut voir et faire à Paimbœuf :**

visiter le port au cœur de l'estuaire, faire une balade en bateau sur le fleuve, visiter le jardin étoilé, la vieille ville et l'église néo-byzantine Saint-Louis.

Quittons maintenant Paimbœuf en direction de l'aval du fleuve et nous arrivons au **pont de Saint-Nazaire**. Possibilité de le traverser pour aller à Saint-Nazaire, La Baule, Le Croisic, Guérande et ses marais salants.

Reprenons notre route et nous arrivons à **Saint-Brévin-les-Pins**, la station balnéaire avec 8 km de plage de sable fin et de nombreux sports nautiques. Pour la nature, vous avez les dunes boisées, les forêts de pins maritimes, les embruns de l'océan sans oublier les rives de la Loire ponctuées de pêcheries.

Si vous poursuivez votre route, vous traverserez **Saint-Michel-Chef-Chef** et arriverez à la **Pointe Saint-Gildas** ou vous pourrez admirer le sémaphore, l'océan Atlantique, et de l'autre côté du fleuve vue sur La Baule, les chantiers de l'Atlantique et Donges.

En voiture ou bien à vélo voilà de quoi passer un agréable séjour sur les bords de La Loire et découvrir l'océan.



► La Loire en bateau



► Le Chevalier gambette

Photos : ©Daniel Dreux

**Daniel Dreux.**  
rd. dreux@gmail.fr

# Aides et services

## Les aides au logement pour les personnes âgées

### Quelles sont les aides au logement pour les personnes âgées ?

L'aide au logement pour les personnes âgées permet d'alléger le fardeau des aînés, qui souhaitent :

Demeurer à domicile, ou financer leur séjour en maison de retraite, une résidence autonomie ou une résidence services. Les aides au logement permettent aux personnes âgées ayant une petite retraite de vivre dans l'habitation ou la structure d'hébergement de leur choix. Il en existe trois, en fonction de la situation du demandeur. Retrouvez la définition de l'aide au logement et les conditions d'attribution compte tenu des critères d'attribution qui privilégient les familles en fonction de leur taille, les personnes âgées ne constituent pas une population favorisée pour y accéder. Il est souvent préférable de **faire une demande d'aide au logement pour que les personnes âgées puissent rester chez elles, malgré une petite retraite.**

L'[allocation logement en Ehpad](#) permet aussi d'accéder à un accueil en établissement lorsque le besoin se fait ressentir.

### Quelles sont les différentes aides au logement pour les personnes âgées ?

Il existe trois aides financières visant à réduire les dépenses de logement des personnes âgées, accordées en fonction de la situation du demandeur :

#### Aide Personnalisée au Logement (APL) de la CAF et la MSA

- si le retraité est locataire, le logement ou l'établissement doivent faire l'objet d'une convention entre le propriétaire et l'État (convention signée entre le Préfet, le bailleur ou la structure) ;
- S'il est propriétaire emprunteur, il doit avoir souscrit un prêt conventionné.

#### Allocation de Logement social (ALS)

L'ALS de la CAF et la MSA s'adresse aux retraités et autres usagers qui ne peuvent prétendre à l'APL.

#### Allocation de Logement à caractère Familial (ALF)

dont peut bénéficier une famille ayant à charge une personne âgée de 65 ans et plus.

### Tableau récapitulatif des aides aux logements pour les personnes âgées et leurs proches :

Aide au logement	Conditions liées au demandeur	Conditions liées au logement
<b>Aide Personnalisée au Logement (APL)</b>	Dépend du revenu  Locataire, propriétaire accédant* ou résident en maison de retraite	<b>Locataire</b> : logement ou établissement d'hébergement pour personnes âgées <b>conventionné</b>  <b>Propriétaire accédant</b> : prêt <b>conventionné</b> ou d'accession sociale, signé avant le 01.01.18, ou avant le 01.01.20 pour les logements anciens en zone III  Résidence principale  Logement « décent »
<b>Allocation de Logement social (ALS)</b>	Dépend du revenu Locataire, propriétaire accédant* ou résident en maison de retraite	Résidence principale  Logement « décent

### Comment sont calculées les APL, ALS et ALF ?

#### Le montant de l'aide au logement pour la personne âgée est calculé en fonction :

Du nombre de personnes à charge, du lieu de résidence, du montant du loyer ou de la mensualité de remboursement de prêt, des ressources du foyer.

### Quel est le plafond APL 2024 ?

Le plafond APL 2024 dépend des ressources des bénéficiaires

### Quel est le plafond de loyer pour bénéficier de l'aide au logement ?

**Au-delà d'un certain plafond de loyer, l'aide au logement est réduite, voire supprimée, quelles que soient les ressources du demandeur.**

Plusieurs personnes ne sont pas concernées par le plafond de loyer des APL. Notamment :

- Les personnes âgées résidant en maison de retraite,
- Les personnes handicapées,
- Les accédants à la propriété, etc.

Composition du ménage	Conséquence	Zone I	Zone II	Zone III
Personne seule	Dégressivité	1 048,90 €	672,17 €	630 €
	Suppression	1 234 €	833,50 €	781,2 €
Couple	Dégressivité	1 265,04 €	822,75 €	763,7 €
	Suppression	1 488,28 €	1 020,21 €	946,99 €
Personne seule ou couple avec une personne à charge	Dégressivité	1 429,76 €	925,80 €	856,30 €
	Suppression	1 682 €	1 147,99 €	1 061,81 €
Par personne à charge supplémentaire	Dégressivité	+ 207,43 €	+ 134,75 €	+ 122,72 €
	Suppression	+ 244,04 €	+ 167,09 €	+ 152,18 €

- Plafonds des loyers 2024 sous lesquels l'APL et les ALS sont réduites ou supprimées
- Combien d'APL pour un loyer de 400, 500, 600 ou 700 euros ?
- Le montant de l'APL dépend de la situation familiale, des revenus du bénéficiaire et du loyer. Il est réduit, comme on l'a vu, à partir de certains loyers considérés comme élevés pour le secteur où réside le demandeur.
- Vous trouverez plus bas une estimation du montant de l'APL pour différents loyers. Elle a été effectuée à partir du simulateur d'aide au logement de la CAF.
- Aide au logement – simulation pour un retraité seul
- Le tableau suivant est une estimation effectuée avec le simulateur CAF pour une personne âgée seule, vivant en location dans une maison ou un appartement. Les ressources prises en compte sont équivalentes à la pension retraite moyenne : 1 400 €.

#### Allocation logement – simulation pour différents loyers en 2024

Lieu d'habitation	Montant de l'APL pour un loyer de 400 à 600 euros	Pour un loyer de 700 euros	Pour un loyer de 800 euros
Zone 1	321 €	321 €	321 €
Zone 2	281 €	232 €	54 €
Zone 3	265 €	140 €	Non éligible

- Zone I : Île-de-France
- Zone II : villes de plus de 100 000 habitants et la Corse
- Zone III : communes de moins de 100 000 habitants
- Aide au logement – simulation pour un couple de retraités
- Les ressources prises en compte sont équivalentes à deux pensions retraites moyennes cumulées : 2 800 €.

#### Allocation logement – simulation pour différents loyers en 2024

Secteur d'habitation	Montant de l'APL pour un loyer de 400 à 700 euros	Pour un loyer de 800 euros	Pour un loyer de 900 euros
Zone 1	384 €	384 €	384 €
Zone 2	341 €	341 €	206 €
Zone 3	318 €	254 €	77 €

#### Comment faire une demande d'aide au logement ?

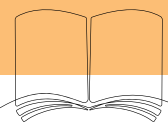
La demande d'aide au logement doit être effectuée auprès de la CAF ou de la MSA (si vous êtes salarié ou exploitant agricole, ou retraité de ce régime).

Voici les étapes à suivre :

1. **Évaluez votre éligibilité** : avant de faire une demande, assurez-vous d'être éligible. Vous pouvez faire une estimation avec le simulateur de l'allocation logement de la CAF.
2. **Créez un compte en ligne** : si vous n'avez pas encore de compte, allez sur le site de la CAF ou de la MSA et créez-en un. Si vous avez déjà un compte, connectez-vous.
3. **Remplissez le formulaire en ligne** : une fois connecté à votre compte, accédez au formulaire de demande d'aide au logement. Il se trouve dans « Aides et démarches » / « Mes démarches » / « Logement », sur le site de la CAF. Remplissez-le soigneusement avec toutes les informations personnelles requises, incluant des détails sur votre logement, votre situation financière et familiale, etc.
4. **Soumettez les documents justificatifs** : ils comprennent notamment votre pièce d'identité et votre carte Vitale, une attestation de loyer (bail) ou de résidence, les justificatifs des retraites perçues et des pensions alimentaires, etc. La liste exacte des pièces nécessaires sera précisée lors de la procédure de demande.
5. **Envoyez votre dossier** : une fois que vous avez rempli le formulaire et joint tous les documents requis, vous pouvez soumettre votre dossier en ligne.
6. **La CAF ou la MSA** examinera votre demande et vous informera de sa décision. Si votre dossier est accepté, l'aide au logement sera généralement versée directement à votre propriétaire, maison de retraite ou organisme de prêt accession.
7. **L'aide au logement est-elle récupérable sur la succession ?** À la différence de l'aide sociale à l'hébergement, récupérable sur la succession du retraité, sur les donations et en cas de retour à meilleure fortune, l'aide au logement n'est pas récupérable.
8. Dans le même ordre d'idée, l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) n'est pas récupérable, alors que l'aide sociale à domicile (aide ménagère, portage des repas, etc.) est remboursable sur la succession.

Michel Robert.  
mirobert63@hotmail.fr

# La petite histoire

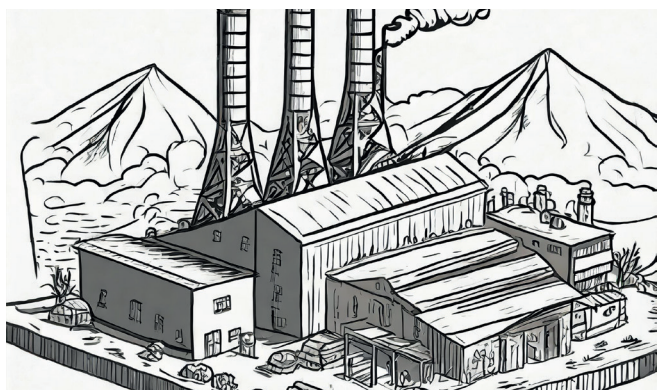


## Le Boomerang

**J'ai travaillé pendant 32 ans dans une grande entreprise dont 25 comme responsable local du syndicat FO Avec le temps (et des formations), j'ai participé au fonctionnement de ma fédération nationale et à ce titre, assisté à de très nombreuses négociations avec la Direction Générale. Avec les cadres, même de très haut niveau, tout le monde se respectait ; ce n'est pas parce que j'étais ouvrier mécanicien d'entretien qu'on me dévalorisait, bien au contraire.**

**U**n jour, dans mon établissement, a été embauchée une jeune DRH tout juste sortie d'une école qui lui a inculqué « les nouvelles méthodes de management », à savoir comment mieux exploiter le petit peuple. Sans jamais en avouer le motif, elle ne pouvait pas « me sentir » parce que mon salaire était plus élevé que le sien, ma qualification professionnelle au bout de 40 années d'expérience et mon travail toujours effectué en poste de nuit expliquant cela.

En juillet 2003, notre PDG a décidé de fermer l'usine dans laquelle j'assurais mes fonctions pour délocaliser nos fabrications en Espagne et en Pologne, rentabilité oblige.



A commencé alors une longue période de négociation car nous étions 600 salariés concernés - même si personnellement j'étais sauvé par mon âge, 42 années de cotisations en ayant été salarié dès 14 ans et demi - j'ai tout fait pour défendre et aider mes camarades.

Alors que nous venions de passer la canicule de 2003, 9 de mes collègues de nuit ont manifesté le souhait d'apprendre le métier de frigoriste car il en manquait terriblement pour poser des climatiseurs partout. J'ai alors débuté la négociation avec ma jeune cadre les dossiers nécessaires à une telle formation.

Pendant une année entière, elle m'a mis des bâtons dans les roues, « ça coûte trop cher, la formation est trop longue, ils n'y arriveront pas etc. » Sur ces 9 personnes, 8 étaient des OS et une OP, elle finira par me dire qu'elle ne mettrait jamais 1 euro dans la formation de quelqu'un qui était déjà OP.

À chaque fois que je me rendais à la DG j'en profitais pour rencontrer le cadre chargé du dossier et auprès duquel j'expliquais mes soucis et mes griefs envers ma correspondante locale.

Un jour, en remontant à Paris, mon secrétaire fédéral me dit : « Tiens, regarde, j'ai reçu l'organigramme remis à jour de l'entreprise. »



Quelle ne fut pas ma surprise d'apprendre que la personne à qui je me plaignais des agissements de ma Directrice du Personnel était également chargée de la gestion des cadres de toute la société.

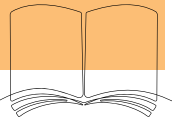
J'ai appris par la suite qu'au moment de la fermeture de l'usine, ma jeune prétentieuse était mutée au Havre. Son conjoint étant en poste à Lyon, dans une autre entreprise, elle a été contrainte de démissionner sans indemnités bien sûr.

À savoir que malgré son acharnement, mais grâce à toutes mes interventions, mes 9 camarades sont maintenant frigoristes et ont retrouvé un emploi.

Michel Loridan.

michelloridan665@gmail.com

# La petite histoire



## Petite anecdote sur les 35 heures

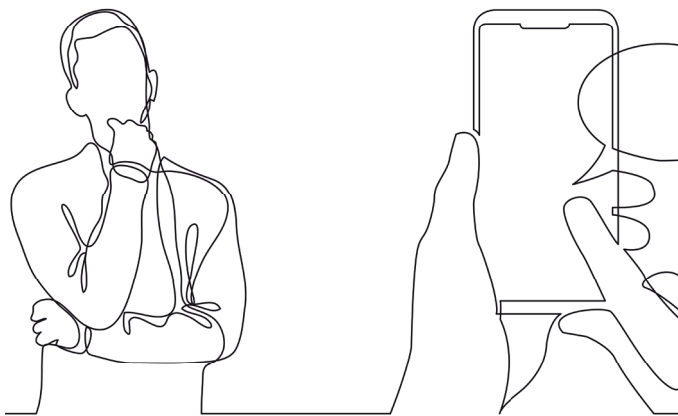
C'était dans les années 98 /2000, en pleine négociation pour la mise en place des 35 heures La discussion était dure, la direction ne voulant céder en rien sur nos revendications, fut obligé de poursuivre l'après-midi, et commanda des plateaux-repas.

J'avais rendez-vous avec la DRH concernant un salarié, je quittais la salle de repas, (en laissant mon portable sur le plateau... que je n'avais pas fini). Au retour de l'entretien, la réunion venait juste de commencer et je constatai avec une certaine inquiétude que mon plateau avec mon portable avait disparu, on m'expliqua que les plateaux avaient été jetés dans les grandes poubelles de l'entreprise, et que personne avait vu mon portable.

bien nous préparer à subvenir à nos besoins » ... son sourire se figea, et de répondre par un « n'importe quoi » et quitta les lieux...

Je n'ai jamais retrouvé mon portable, la direction m'en offrit un, mais j'avoue que ce fut certainement un moment inoubliable dans la vie d'un syndicaliste, que celui de démontrer à une direction inflexible, qu'elle prenait le risque de voir ses salariés faire les poubelles pour maintenir leur pouvoir d'achat.

Résultat, grâce à la perte d'un téléphone, nous avons obtenu une forte augmentation, juste avant que nos salaires, (suivant la loi Aubry II sur les 35 heures) ne soient gelés pour 3ans.

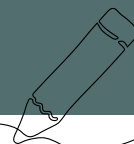


Aussitôt, accompagné d'un collègue **FO**, nous nous mimes à la recherche de celui-ci. À proximité de l'entrée de l'entreprise, 3 grandes poubelles étaient alignées, et nous commençâmes à chercher bien sûr mon portable était en mode silencieux, tous les deux fouillant les poubelles, quand soudain nous vîmes arriver le PDG, et d'un air amusé nous demanda ce que nous cherchions...

Je lui répondis dans la foulée « avec ce que vous nous proposez comme augmentation de salaire, il nous **FO**



Jacky La Soudière.  
jacky.la-soudiere@hotmail.fr



## C'était bien mieux avant

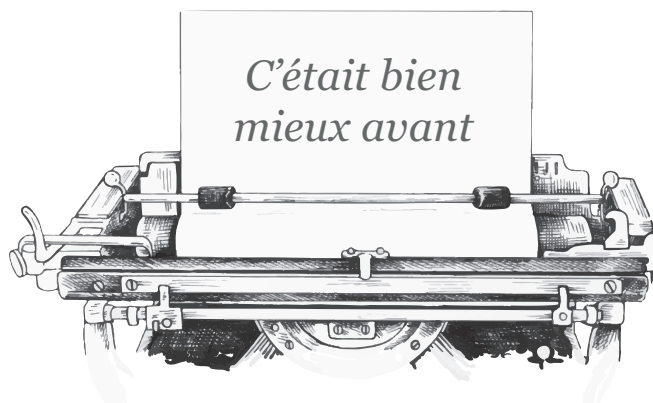
Par les temps qui courent il est de bon ton de se plaindre de tout et de rien. Il en est ainsi de la vie chère, des conditions de travail ou sanitaires, de la précarité, de l'âge de départ en retraite, de la pollution de l'air et tutti quanti. À croire que le mal-être dans la vie est omniprésent dans toutes les classes de la société. Et à écouter les sempiternels râleurs tout irait de mal en pis. Et beaucoup, y compris ceux qui n'ont pas connu Les Trente Glorieuses, de considérer que « c'était bien mieux avant ».



Les ignorants de l'histoire économique et sociale de la France, les éternels insatisfaits et les nostalgiques du passé seraient bien inspirés de regarder dans le rétro et de se souvenir qu'en 1970 les Français travaillaient 400 heures de plus par an qu'aujourd'hui.

L'espérance de vie était alors de 72 ans, contre 83 aujourd'hui. Les travailleurs partaient en retraite à 65 ans. Le taux de pauvreté chez les plus de 65 ans atteignait les 33 % contre 8,6 % de nos jours. Les inégalités (indice Gini) se situaient à 0,33 contre 0,29 en 2023.

En 1970, il fallait travailler dix minutes au Smic pour s'acheter une baguette. Cinq minutes aujourd'hui. L'air ne fut jamais autant pollué qu'en 1973 où des pics d'émissions mortelles de dioxydes de soufre et de monoxyde de carbone furent enregistrés. Il en était ainsi avant: il y a cinquante ans.



Seuls ceux qui dans les années 70 usaient leur fond culotte sur les bancs de l'école ont aujourd'hui des raisons objectives de regretter le « bon vieux temps ».

Quant aux autres, n'en déplaisent aux contestataires invétérés, ne font-ils pas injure à celles et ceux qui se sont impliqués, au fil des ans, dans les organisations syndicales réformistes et contribué, à bien y regarder, au mieux-être existentiel de millions de Français aujourd'hui.

Mais à croire que se lamenter, couiner, larmoyer, implorer, exiger, tempêter est un mal bien français. Or, en toute chose il faut savoir raison garder.

*Et, en la matière, je veux bien admettre que c'était mieux avant.*

Daniel Lesage.  
daniel-lesage@wanadoo.fr

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

## Allain Leprest : donne-moi de mes nouvelles

Né à Lestres (Manche) le 3 juin 1954, Allain Leprest aurait aujourd'hui soixante-dix ans s'il n'avait décidé de mettre fin à ses jours le 15 Août 2011 à Antraigue sur Volane (Ardèche), le village d'adoption de Jean Ferrat.

**A**cette occasion, son producteur, Didier Pascalis, vient de faire paraître, aux éditions de l'Archipel, un livre regroupant l'intégrale des chansons d'Allain ayant été enregistrées sur disque soit par lui, soit par d'autres interprètes. Il y en a, en tout, 376.

### DE ROUEN A PARIS

La famille s'établit très vite « A Mont-Saint-Aignan, près de Rouen » où Allain passe un CAP de peintre en bâtiment mais écrit déjà ses premières chansons et se produit dans des petits lieux de Normandie.

À 27 ans, il s'installe à Ivry-sur-Seine sur la recommandation de Jean Ferrat et avec qui il écrit une chanson « le pull-over » pour Juliette Gréco. Il est ensuite repéré par la profession lors du Printemps de Bourges 1985 et ne cessera plus de tourner dans tous les petits lieux de France dédiés à la chanson.

### LE RIMBAUD DU XXe SIÈCLE

Méconnu du grand public, faute de visibilité télévisuelle, Leprest est reconnu et admiré par ses pairs et ses aînés parmi

lesquels Jean Ferrat, Juliette Gréco, Henri Tachan, Pierre Louki, Francesca Solleville, Anne Sylvestre ou Claude Nougaro.

Ce dernier dira de lui :



► Allain Leprest « Donne moi de mes nouvelles » L'intégrale des chansons enregistrées Editions de l'Archipel 610 pages 28 €

« C'est bien simple, je considère Allain Leprest comme un des plus foudroyants auteurs de chansons que j'ai entendus au ciel de la chanson française »

Et Jean d'Ormesson ira même jusqu'à voir en lui « Le Rimbaud du XXe siècle »

Gérard Debard.

gerard.debard@wanadoo.fr

**Cette chanson est la toute première des plusieurs dizaines de chansons écrites par les deux compères entre 1985 et 2011. On peut trouver sur You Tube une interprétation « en concert » par chacun des deux.**

### La Retraite :

Tiens c'est le fond de la bouteille  
Ça y est nous voilà vieux ma vieille  
Des vrais vieux qui trient les lentilles  
Des vieux de la tête aux béquilles  
Tiens voilà le bout de la rue  
On souffle comme qui l'aurait cru  
Du temps qu'on vivait à grands pas  
Du temps qu'on leur en voulait pas  
Aux étoiles de disparaître  
La retraite

T'as beau dire qu'on nous rend le cœur  
Une fois vidé du meilleur  
Qu'ils ont pris le tronc et la force  
Qu'ils ne rapportent que l'écorce  
N'empêche c'est déjà moins con  
Que soit consigné le flacon  
Qu'après le festin on nous laisse  
Les arêtes de la vieillesse  
Le temps de finir la cigarette  
La retraite

Tout ici à la soixantaine  
Ce café-là sent la verveine  
Je t'aime enfile tes chaussons

L'amour jette ses paillassons  
Et la tête tourne soudain  
À relire le papier peint  
Où mille fois les chasseurs tuent  
Un grand cerf qui cherchait l'issue  
Entre la porte et la fenêtre  
La retraite

Il paraît qu'à un certain âge  
Plus ou moins l'esprit déménage  
Et qu'on a la raison qui tangué  
Et des « Seveux » blancs sur la langue  
Nous, on doit être centenaires  
À rêver du bout de la terre  
Avoir des envies de Pérou  
Et entendre au-dessus du trou  
Ce bruit de pelletées qu'on jette  
La retraite

Le soir descend, partons d'ici  
Faudrait pas qu'il nous trouve assis  
Si on languait les bibelots  
Tout tiendrait dans un sac à dos  
Regarde on tend le bras et hop  
Ils appellent ça l'auto-stop

Tant pis si on n'a pas de jean  
Si cette conne s'imagine  
Qu'avec elle le cœur s'arrête  
La retraite

Adieu le lit salut Madrid  
On pose pas longtemps nos rides  
Pour peu qu'on se démerde bien  
On sera à Tolède demain  
À regarder les ombres lentes  
Éteindre les maisons brûlantes  
Salut l'oranger sur la cour  
Salut la paresse de jours  
J'avais hâte de te connaître  
La retraite

Tiens c'est le fond de la bouteille  
Ça y est nous voilà vieux ma vieille

► Texte Allain LEPREST Musique Romain DIDIER

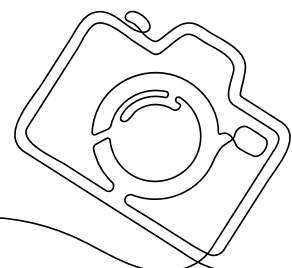
Gérard Debard.

gerard.debard@wanadoo.fr

# 2024



Fédération FGTA-FO - Vanves  
photo : Alexandre Rault







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 : [fgtafo@fgta-fo.org](mailto:fgtafo@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





# PASS TPE

\*Très Petites Entreprises et  
Particuliers Employeurs

# FO

JAMAIS SOLO AVEC FO  
JAMAIS SOLO AVEC FO



AVANTAGES  
POUR TOUS

Scannez ce  
QR code et  
connectez-  
vous avec le

code spécial:  
FOavantages

**FO** vous offre l'accès 100 % gratuit\* à sa  
plateforme **AVANTAGESPOURTOUS.COM**

- Améliorer votre **POUVOIR D'ACHAT** avec des milliers de réductions
- Bénéficier d'un **SOUTIEN SCOLAIRE** pour toute la famille
- **CONSULTER GRATUITEMENT DES AVOCATS**, selon vos contraintes horaires

\*jusqu'au 31 décembre 2024



➤ Pour en savoir plus sur vos droits et avantages, RDV sur → [www.fgtafo.fr](http://www.fgtafo.fr)

**FO**

# Téléchargez l'application FGTA-FO

Emportez avec vous  
toute l'actualité et  
les services de la  
FGTA-FO



Scannez ce  
QR code  
pour télécharger  
gratuitement  
l'application  
**FGTA-FO**





SANTÉ - PRÉVOYANCE - ÉPARGNE - RETRAITE

# À vos côtés à chaque moment de votre vie !

Nous offrons des **solutions personnalisées** en santé et prévoyance, assurant **soins de qualité** à prix juste. Nous accompagnons les entreprises pour l'équilibre entre **bien-être** des salariés et **performance**, et sommes toujours là dans les moments difficiles.

**Notre engagement ?**

**Une société plus inclusive et juste pour tous.**

 **malakoff  
humanis**  
On aime vous voir sourire