



L'info

RETRAITÉS PRÉRETRAITÉS

TRIMESTRIEL - N°69

SOMMAIRE

01 ÉDITO

02 VIE PRATIQUE

- Bon à savoir pour récupérer son certificat de vaccination européen
- *Le coin des sages*

03 SANTÉ

- Se maintenir en forme

04/05 PROBLÈME DE SOCIÉTÉ

- APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie)

06/07 VIE SOCIALE

- Scène de vie
- Vivre en paix avec ses voisins
- Rions un peu

08 MILITANTS DISPARUS

- Décès de nos amis
Raymond ROUZIE
Hervé-Léopold VOINIER
- Hommage aux militants disparus

Directeur de la publication

► GÉRARD ALBESSART

Rédacteur en chef

► RAYMOND DENOYELLE

Rédaction

► PIERRE FILLAUD

► ANDRÉ DESLOGES

► JEAN-PIERRE BORIE

► JACQUES PITIOT

► JEAN-CLAUDE BUGEAT

► JEAN-CLAUDE BRETON

► JEAN-LUC BURGAIN

► NICOLE VO THAN THO

► ISABELLE RAMICOURT

Pouvoir d'achat! Soyons déterminés et mobilisés sur nos revendications!

La reprise économique est là ! La croissance devrait, cette année, selon les instituts d'économie, avoisiner les 6%. Voilà qui est à même de rassurer les entreprises et les milieux financiers.

Sur fond de crise, la priorité du gouvernement est de communiquer sur cette reprise tout en évoquant, au passage, la fin du « quoi qu'il en coûte ».

Il incite, par ailleurs, le secteur privé à accorder des hausses de salaires...

Inciter les entreprises à accorder des hausses de salaire ???!

Quelle ironie ! Quelle duplicité ! Qu'attend-t-il, ce pouvoir si altruiste, pour donner l'exemple en augmentant, en tant qu'employeur, ses agents du public ?

Il n'oublie pas, en revanche, à grand renfort de médias, de réaffirmer la poursuite des réformes structurelles (assurance-chômage, retraite par points) réclamées par le patronat et le milieu des affaires, ni de dissimuler que la loi portant sur le grand âge ne verra pas le jour !

Et les retraités dans tout cela ? Allons-nous, une fois de plus, être les « sacrifiés » et exclus de tout rattrapage au prétexte que, dans cette crise, nous n'aurions rien perdu ?

Il n'y a pas plus spécieux que ce prétexte ! La rentrée a été synonyme, pour les actifs comme les retraités, de fortes hausses des prix et des tarifs d'énergie (GAZ, électricité, carburants...). Selon l'INSEE, l'inflation culmine à 1,6%. Un simple calcul mathématique démontre qu'avec les 0,4% qu'on leur a attribués au début de l'année, les retraités seront, encore, les grands perdants. En 15 ans, on nous a volé près de 20% de notre pouvoir d'achat !

Il faut que cela cesse ! La période n'est pas à la résignation ou à l'attentisme mais aux revendications et à l'action. Nous devons nous faire entendre pour exiger :

- La revalorisation immédiate de toutes les pensions ;
- Le rattrapage de notre pouvoir d'achat par étape de 5%.

**Si rien n'est acquis d'avance, tout peut se gagner !
Alors soyons déterminés, restons mobilisés !**

Gérard Albessart

Bon à savoir, pour récupérer son certificat de vaccination européen...

Certaines personnes n'arrivent pas à récupérer le certificat numérique européen COVID pour une raison ou pour une autre. Pas de panique ! Rendez-vous dans votre pharmacie préférée. Présentez votre carte vitale et le tour est joué.

En effet, le pharmacien, ou son collaborateur, se chargera de vous imprimer vos certificats, le certificat de vaccination européen et, le cas échéant, le certificat national de vaccination. Vous pourrez alors, pour ceux qui possèdent des Smartphones, aller sur l'application Tous Anti-Covid et télécharger le QR code ou code QR dans votre carnet de vaccination.



D'aucuns se posent la question : qu'est-ce qu'un QR code ?

Le QR code, « Quick Response » code en anglais, ou code à réponse rapide en français, est un code à deux dimensions, constitué de modules noirs disposés dans un carré à fond blanc.

Évidemment, pour avoir ce QR code, il faut être vacciné.

Pour mémoire, notre génération a bénéficié de plusieurs vaccins : l'antivaricelle, le BCG, ceux contre la poliomyélite, la rougeole, les oreillons, la rubéole, les méningites, etc. qui ont largement contribué à l'augmentation de l'espérance de vie.



LE COIN DES SAGES

Pour rester en forme.

Le matin comme un prince, tu petit-déjeuneras,

Le midi comme un roi, tu déjeuneras,

Le soir comme un moine, tu souperas,

Et l'exercice physique, dont champion tu n'es pas

Néanmoins comme lui, chaque jour tu feras.

Se maintenir en forme*

Lors du troisième confinement, la Croix Rouge Française a diffusé, par son magazine « Présence », toute une liste d'exercices pour que ses lecteurs se maintiennent en forme, malgré l'état d'inactivité forcée. Certaines de ces recommandations vous ont déjà été proposées, pour que le vieillissement soit supporté le mieux possible par chacun d'entre nous. Elles portent notamment sur les activités physiques, les bonnes postures, le sommeil, la relaxation, la mémoire.



LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

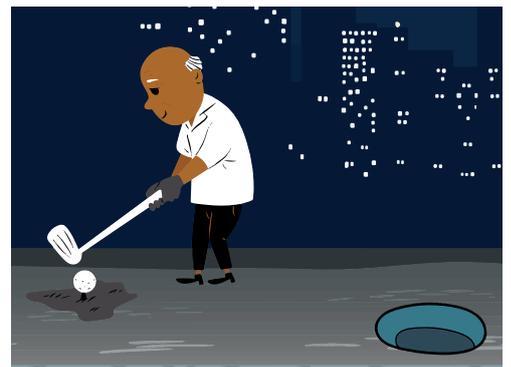
Il est conseillé de pratiquer 30 minutes d'activités physiques au quotidien. Par exemple pour :

- les jambes : s'asseoir et se relever d'une chaise, plusieurs fois de suite, bras tendus devant soi ;
- mobiliser les cuisses et les fesses : en position debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, fléchir les jambes, les fesses poussées en arrière et dos plat, tout en levant les bras devant soi ;
- travailler sur les mollets : étant en appui sur le dos d'une chaise bien stable, soulever un pied du sol, puis monter lentement sur la pointe de l'autre pied, jambe tendue, relâcher et répéter. Passer ensuite à l'autre jambe ;
- le haut du corps : faire des « pompes » au mur en y posant les paumes de façon qu'elles soient un peu plus écartées que les épaules, fléchir lentement les coudes en conservant un bon alignement tête, dos et jambes. Tenir cinq secondes avant de revenir à la position de départ.

LES BONNES POSTURES AU QUOTIDIEN

Celles-ci doivent viser à éviter de se faire mal au dos, dans nos activités habituelles. Par exemple :

- bien s'asseoir : c'est-à-dire prendre appui sur les accoudoirs ou sur les cuisses avec les deux mains. Une fois assis, le dos droit, impérativement reposé sur le dossier et les pieds sur le sol ou repose-pied ;
- pour ramasser un objet : se positionner face à l'objet que l'on souhaite prendre, s'accroupir pour l'attraper sans risque, puis se redresser à l'aide des jambes. Surtout éviter de se pencher jusqu'à terre ;
- porter une charge, faire ses courses : il est recommandé de porter un sac dans chaque main pour répartir la charge et éviter de se faire mal au dos ;
- faire le ménage, entretenir son jardin : pour passer le balai, l'aspirateur, bêcher dans le jardin... il faut se mettre en « fente avant », c'est-à-dire, un pied devant l'autre, la jambe avant légèrement pliée et la jambe arrière tendue.



Pour se maintenir en forme, retrouvez la suite de cet article dans le prochain numéro de L'info.

*Conseils du camarade André DESLOSSES, un gamin de 91 ans

APA (ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE)

Il est possible, sous conditions de ressources (grille iso-ressources aggir), d'âge et de perte d'autonomie, de bénéficier de l'allocation personnalisée d'autonomie. Elle peut servir à payer (en totalité ou en partie) les dépenses nécessaires pour, selon le cas :

- permettre de rester au domicile (APA à domicile) ;
- payer une partie du tarif dépendance de l'établissement médico-social (notamment Ehpad) hébergeant (APA en établissement).

APA à domicile

Elle est versée par les services du département.

- **Condition d'âge :** être âgé d'au moins 60 ans.
- **Condition de perte d'autonomie :** être dans une situation de perte d'autonomie.

Cette dernière se mesure à l'aide de la grille AGGIR qui en définit plusieurs degrés, allant du GIR 1 (la plus forte) au GIR 6 (la plus faible).

Seules les personnes relevant des GIR 1, 2, 3 ou 4 peuvent percevoir l'APA.

Les 6 GIR prévus par la grille AGGIR peuvent être décrits de la manière suivante :

GIR 1	<i>Personnes confinées au lit, dont les fonctions mentales sont gravement altérées et qui nécessitent une présence indispensable et continue</i>
GIR 2	<i>Personnes confinées au lit ou au fauteuil, dont les fonctions mentales ne sont pas totalement altérées et qui nécessitent une prise en charge pour les activités de la vie courante Personnes dont les fonctions mentales sont altérées, mais qui ont la capacité de se déplacer</i>
GIR 3	<i>Personnes ayant conservé tout, ou en partie, leur autonomie mentale, partiellement leur autonomie locomotrice, mais qui nécessitent quotidiennement des aides pour leur autonomie corporelle</i>
GIR 4	<i>Personnes n'assurant pas seules leurs transferts mais qui, une fois levées, peuvent se déplacer à l'intérieur du logement. Elles doivent parfois être aidées pour la toilette et l'habillement. Personnes n'ayant pas de problèmes locomoteurs, mais devant être aidées pour les activités corporelles et pour les repas</i>
GIR 5	<i>Personnes assurant seules leurs déplacements à l'intérieur de leur logement, s'alimentant et s'habillant seules. Aide ponctuelle pour la toilette et les activités domestiques</i>
GIR 6	<i>Personnes autonomes pour tous les actes de la vie courante. Elles peuvent avoir besoin d'une aide ponctuelle pour les activités domestiques</i>

► **Condition de résidence :** résider en France de manière stable et régulière :

- soit au domicile personnel ;
- soit au domicile d'un proche ;
- soit chez un accueillant familial.

► **Demande :**

Le dossier de demande d'APA se réclame auprès des services du département, de la mairie (CCAS), ou d'un point d'information local dédié aux personnes âgées.

► **Pièces à fournir :**

- dossier complété ;
- photocopie du livret de famille, CNI ;
- photocopie du dernier avis d'imposition ;
- photocopie, pour les propriétaires, du dernier avis d'imposition de la taxe foncière ;
- relevé annuel d'assurance-vie ;
- RIB.

► **Montant mensuel maximum :**

L'APA à domicile est égale au montant de la fraction du plan d'aide utilisé, duquel on soustrait une certaine somme restant à charge (appelée aussi participation financière).

Une participation est demandée en fonction des ressources, sauf si celles-ci sont inférieures à 815,84 euros par mois.

GIR	Montant mensuel maximum
GIR 1	1 747,58 €
GIR 2	1 403,24 €
GIR 3	1 013,89 €
GIR 4	676,30 €

APA en établissement

- Condition d'âge : être âgé d'au moins 60 ans ;
- Condition de dépendance : être rattaché à l'un des groupes 1 à 4 de la grille AGGIR (voir plus haut) ;
- Condition de résidence : l'établissement d'accueil doit être situé en France et héberger au moins 25 personnes âgées dépendantes. S'il en accueille moins, il faut demander l'APA à domicile.

► **Demande :**

Il n'est pas besoin de faire la demande d'APA en établissement :

- si l'établissement choisi reçoit une dotation globale APA des services du département pour tous ses résidents
- si le domicile de secours est situé dans le même département que l'établissement (Le domicile de secours est utilisé en matière d'aide sociale comme critère d'imputation des dépenses d'aides sociales : cela signifie que les prestations d'aide sociale sont à la charge du département dans lequel les bénéficiaires ont leur domicile de secours. Il détermine donc la collectivité qui prendra en charge les dépenses d'aide sociales engagées. Ce critère est obligatoire : le département ne peut pas en déterminer un autre, comme, par exemple, la résidence dans le département au moment du versement de la prestation).



Si au moins une de ces conditions n'est pas remplie, il est nécessaire de faire la demande (comme précisé page 5).

Scène de vie : Quiproquos pour un café !

Le village est calme et le matin brumeux. Chez les Jo-Jo (Joëlle-Joël) c'est l'heure du petit-déjeuner. Le couple a l'impression que le café n'est pas comme à l'accoutumée.

Joëlle : « Où l'as-tu acheté ? Parce que, si c'est chez l'épicière, elle t'a encore roulé dans la farine avec ses boniments ».

Joël, un tantinet excédé, rétorque : « Mais non Bibou ! Elle n'avait même pas de farine ce jour-là. Elle a cependant parlé de livrets ! »

Joëlle, un peu confuse chuchote : « C'est vrai qu'elle fait aussi « La Poste ».

Joël revient à la charge. Il veut aller au bout de son propos : « À ce qu'il paraît, il y aurait des propositions sur Internet. »

Joëlle étonnée : « Ah bon ! Lesquelles ? »

Joël : « Il existerait des livrets qui rapporteraient plus que des livrets ! »

Joëlle qui n'en démord pas : « C'est quoi cette histoire, encore des boniments ! ».

Joël, qui sait qu'elle n'apprécie guère l'épicière, rajoute perplexe : « Mais Bibou ! Elle ne les vantait pas, elle disait qu'il fallait s'en méfier ! ».

Joëlle revient à la charge : « Elle a quand même réussi à te fourguer un mauvais café ! »

Joël répond dépité « Mais non, Bibou ! J'ai dit que le café n'avait plus le même goût. Je n'ai pas dit qu'il était mauvais ! »

Joëlle prenant alors un ton « ferme-doux » lui dit : « Jo, mon chéri, en ce qui concerne le café, je ferai dorénavant moi-même les courses, chez TON épicière. »

Joël sentant le piège d'une dispute, s'exclame : « Voyons ma Bibou, ce n'est pas MON épicière ! » Puis il se lève et va faire un tour dans le jardin.

Alors qu'il s'éloigne, l'esprit ailleurs, Joëlle lui pose une question : « Combien ? »

« Combien quoi ? » réplique-t-il.

« Les livrets ! » dit Joëlle.

« Les livrets ? » maugrée Joël.

« Eh bien Jo ! Tu perds la tête mon chou ! Combien ils rapporteraient les livrets de ton épicière ? » dit-elle en débarrassant la table et en pensant déjà à sa journée.

Joël répond excédé « Je ne m'en souviens plus Bibou, mais bien plus ».

« Mais bien plus que quoi ? » insiste-t-elle alors.

Mais Joël ne l'écoute plus, il s'éloigne en bougonnant voulant mettre fin à la conversation qu'il regrette d'avoir engagée, tout cela pour un café de mauvais goût.

VIVRE EN PAIX AVEC SES VOISINS

Depuis un an et demi, la crise sanitaire et les confinements successifs ont amené les Français à passer beaucoup plus de temps chez eux.

Ceux qui étaient en télétravail toute la semaine ont découvert des bruits ou des nuisances auxquels ils n'étaient pas confrontés avant la crise sanitaire. Ces phénomènes liés à la vie en société, aisément acceptés jusqu'alors, deviennent vite insupportables lorsque l'on passe tout son temps chez soi, entre quatre murs.

En plus, les troubles de voisinage diffèrent selon que l'on vit dans un immeuble collectif ou dans une maison, en ville ou en zone rurale.

Des citoyens partis s'installer à la campagne pour trouver le calme, par exemple, peuvent vite déchanter et se trouver agacés par les bruits ou les odeurs.

En témoignent les nombreuses plaintes médiatisées ces dernières années : chant du coq trop matinal, grenouilles ou cigales trop bruyantes...

Cela a atteint un tel point que le législateur a dû préciser par la loi du 29/01/2021 que, désormais, les sons et odeurs particuliers à la campagne font partie du « patrimoine commun » de la nation.

Les élus locaux peuvent invoquer ce texte pour désamorcer les conflits de voisinage.

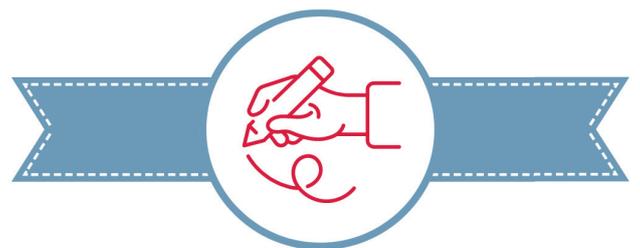
Ce phénomène, quasi inexistant avant la dernière guerre montre combien le « mal vivre » s'est installé dans le pays, avec l'émergence de l'égoïsme, de plus en plus présent dans notre société.

Ce n'est pas anodin, ce travers permet aux divers pouvoirs politique, d'entreprise et cetera en faisant semblant de privilégier l'un ou l'autre, de remettre sans arrêt en question des acquis mutualisés pour le bien du plus grand nombre.

Au bout du compte, tout le monde est perdant, même ceux qui, parfois, ont pu se croire favorisés. Par le simple fait de notre appartenance syndicale nous nous opposons, et c'est un motif de satisfaction, contre cet individualisme néfaste.



RIONS UN PEU



AVANTAGES COMMERCIAUX OU EN NATURE

Pour la reconquête de nos droits perdus ou réduits,
Retraités postiers et
télécommunicants,

**SIGNEZ ET FAITES SIGNER LA
PÉTITION NATIONALE REÇUE.**

AUCUNE SIGNATURE NE DOIT MANQUER !

Notre ami Raymond nous a quittés le 20 juillet dernier à l'âge de 84 ans,



Il était une figure importante du syndicalisme Force Ouvrière et de notre fédération. Militant convaincu et engagé, il devient dans les années 70, Secrétaire Fédéral Départemental de la section de Haute Garonne. Puis au début des années 80, il est élu Secrétaire Fédéral Régional de la Région de Toulouse et le restera jusqu'en 1997.

Raymond était un militant haut en couleur, un être incontournable par sa jovialité, un grand homme par son humanité. Il a porté haut les valeurs de liberté et d'indépendance, mais surtout celle de fraternité.

Sa générosité et son amour pour les autres étaient sans limite. Il a été de tous les combats syndicaux pour faire avancer les revendications. Ses interventions dans les Congrès étaient remarquables et enrichissantes pour tous les militants.

Nous perdons un ami très cher. Ta générosité, ton amitié, tes valeurs et tes interventions vont nous manquer Raymond. Merci à toi, l'ami fidèle pour ton engagement et ton enthousiasme syndical. Dans nos cœurs, tu es et restera un Grand Homme.

Homage à Hervé-Léopold VOINIER,



C'est avec beaucoup de tristesse que nous avons appris le décès de notre camarade Hervé-Léopold VOINIER, militant FOCOM, ancien secrétaire départemental Poste de la Gironde. Militant engagé, Hervé-Léopold l'était aussi au niveau social. Il occupa, de 2005 à 2012, le poste de vice-président du Conseil d'Orientation et de Gestion des Activités Sociales de La Poste (COGAS). Il a également eu de nombreux mandats associatifs, notamment celui d'administrateur à la Mutuelle Générale.

Nous gardons de lui l'image d'un militant Force Ouvrière investi dans la défense de l'intérêt général. Il avait 68 ans.

HOMMAGE AUX MILITANTS DISPARUS

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ✠ Mme Marie-Thérèse GAUTHIER (Ariège) | ✠ Mme Monique GRAVAUD (Loire-Atlantique) |
| ✠ M Gaston DRAI (Bouches-du-Rhône) | ✠ Mme Josette HAUTREUX (Loire-Atlantique) |
| ✠ M Michel FAGE (Corrèze) | ✠ M Daniel LORY (Loiret) |
| ✠ M Didier PONNAVOY (Côte-d'Or) | ✠ M Roger DOUSSIN (Maine-et-Loire) |
| ✠ Mme Hélène POUZENS (Haute-Garonne) | ✠ M Raymond DELESALLE (Pas-de-Calais) |
| ✠ M Jean MAINGUI (Hérault) | ✠ M Albert VERCRUYSSSE (Pas-de-Calais) |
| ✠ M Bruno CLEMENT (Isère) | ✠ M Camille LAURENT (Paris) |
| ✠ M Pierre LABORDE REBOLLE (Gironde) | ✠ M Louis FILIPPI (Paris) |
| ✠ M André DUCHATEAU (Loir-et-Cher) | ✠ M Paul COURAUD (Haute-Vienne) |

À LEURS FAMILLES ET À LEURS PROCHES, NOUS PRÉSENTONS NOS SINCÈRES
CONDOLÉANCES ET LES ASSURONS DE NOTRE SYMPATHIE ATTRISTÉE.