



Salariés Syndiqués Hier, Retraités Syndiqués Aujourd'hui !



Éditorial

COMBATTRE L'AGISME : attitude de discrimination ou de ségrégation à l'encontre de personnes âgées (Le Larousse).

Il n'est pas rare aujourd'hui de lire sur les réseaux sociaux ou même d'entendre un déchaînement d'accusations de tous les maux envers les personnes âgées.

Selon leurs auteurs, elles coûtent trop cher à la société et font l'objet de trop d'attentions des élus juste pour soigner un électorat. A croire que ces « accusateurs » n'ont ni parents, ni grands parents !

S'ils en avaient, ils ne pourraient qu'en vanter leur utilité. En effet, ils sont partout, soucieux de faire le bien et rendre service. Ils jouent aisément le rôle de nounou en gardant les petits enfants, celui d'aide-soignant en s'occupant de leurs aînés, de bénévoles en s'investissant dans des associations de solidarité envers les plus démunis. Nombreux sont ceux qui œuvrent au bien-être des citoyens au sein de leur commune comme conseiller municipal ou membre du CCAS.

Plus largement, ils devraient se rendre compte que ce que revendiquent les personnes âgées est bien au-delà de leurs propres intérêts. Rendre des trottoirs abordables, installer plus de bancs publics, mieux couvrir les espaces en toilettes publiques, augmenter les transports en commun à des tarifs accessibles etc. tout cela faciliterait aussi la vie de l'ensemble des citoyens.

Ils ne devraient pas négliger les emplois nécessaires dans des métiers nouveaux au sein des structures d'aide à domicile et des entreprises pour permettre de vivre le plus longtemps possible chez soi.

Ils seraient bien avisés de **soutenir l'adoption d'une loi autonomie** permettant entre autre de réduire le reste à charge dans les EHPAD, afin que les enfants n'aient pas à payer la facture ?

Non vraiment, plutôt que le dénigrement, mieux vaut rechercher les moyens de vivre ensemble.

Pour paraphraser Martin Luther King, je fais le rêve que certains mots se terminant en ISME comme racisme, fascisme, âgisme soient un jour rayés de notre vocabulaire.

Michel BULTEZ

Numéro 86 Février 2023 Sommaire

Éditorial

Page 1 Édito du Secrétaire Général

Mot du trésorier

Page 2 Mot du trésorier
Agenda
Rencontre 'fin de vie'

Activité syndicale

Page 3 #Retraite à 64ANSc'estNON
Page 4 Nostalgie quand tu nous tiens
Page 5 Action UTR à la RTCR
Hommage à D. Godineau

Vacances Loisirs Culture

Page 6 Le groupe LVC, les objectifs
La carte CEZAM
Page 7 Projets séniors

Vie et passion

Page 8-9 La randonnée selon Hervé

Bon à savoir

Page 10 Complémentaire santé
Contrat UCR/MGEN

Libre expression

Page 11 Fin de vie
Non à l'apartheid sexiste

Détente

Page 12 Mots à deviner



Mot du Trésorier

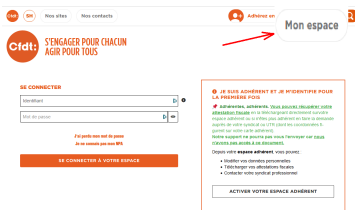
Attestation fiscale

Comme vous le savez, l'adhésion à la CFDT implique l'engagement à verser une cotisation mensuelle, proportionnelle à sa pension nette imposable avant impôt, de 0.5%. Dans le cadre de la reconnaissance du syndicalisme, l'état permet aux adhérents de bénéficier d'un crédit d'impôt. Celui-ci est égal à 66% des cotisations effectivement réglées entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre 2022. Sachez qu'il n'est plus nécessaire de joindre son attestation fiscale à sa déclaration d'impôt, il suffit juste de préciser la somme et de pouvoir la produire en cas de contrôle fiscal.

Pour que la cotisation de chaque adhérent(e) soit calculée de la façon la plus juste possible, il est indispensable que ce montant soit mis à jour chaque année.

Pour ceux ne l'ayant pas encore fait, je vous invite à me transmettre le montant net imposable de vos pensions de l'année 2022, afin d'ajuster le montant de votre cotisation (en plus ou moins).

Pour cela activer votre espace adhérent (si vous n'y avez jamais accédé)



L'attestation fiscale 2022 est disponible en ligne depuis le 27 janvier 2023 et chaque adhérent peut la télécharger sur :
<https://monespace.cfdt.fr>

en renseignant votre identifiant avec votre numéro NPA - Numéro Personnel Adhérent de 10 chiffres - figurant sur votre carte d'adhérent. Ensuite, entrer un mot de passe de votre choix.

Si question ou problème, voir votre référent syndical de secteur ou me contacter ph.goullieux@laposte.net. L'attestation sera envoyée par La Poste à tous les adhérents ne disposant pas d'Internet.

Pour toute modification de votre adresse mel, pensez à la communiquer au Trésorier.

Philippe GOULLIEUX

AGENDA



JANVIER

- 16 Bureau de l'UTR
- 20 Michel BULTEZ participe au comité de pilotage Ville amie des aînés ROYAN
- 24 Rencontre antenne SAINTES
- 30 Conseil UTR

FEVRIER

- 9 Rencontres Antenne La Rochelle
- 13 Bureau de l'UTR
- 14 Rencontres Antenne Rochefort
- 21 Patrick GUICHARD et Norbert WASSMUTH participe au conseil élargi URR

MARS

- 2 Bureau de l'UTR
- 20 Conseil UTR
- 13 Rencontres Antennes Rochefort
- 27 Rencontre antenne ROYAN

AVRIL

- 4 Patrick GUICHARD participe au conseil URR
- 17 Bureau de l'UTR

MAI

- 11 Formation 'Conduite de réunion' La Rochelle
- 25 Conseil UTR

JUIN

- 1^{er} Rencontre sur la fin de vie (voir ci-dessous)
- 6-9 Congrès UCR Valence
- 19 Bureau de l'UTR
- 26 Conseil UTR



L'UTR organise une rencontre « éclairage » sur la fin de vie

le jeudi 1er juin après-midi

Auditorium du forum des marais

2 Quai Aux Vivres (le port) ROCHEFORT

Réservé aux adhérents retraités, actifs et sympathisants (accompagnant un ou une adhérent.e).

Capacité de la salle : 100 personnes

Pensez à réserver par mail charentemaritime@retraites.cfdt.fr ou en laissant un message sur le répondeur de l'UTR 05.46.41.72.64.

Activité syndicale



L'UTR engagée dans l'action



La réforme des retraites marque l'actualité de ce début d'année. L'UTR a approuvé la stratégie de la CFDT. Elle a approuvé la clarté de ses interventions dans les médias, la qualité des outils, la pédagogie faite au travers des tracts et webinaires.

« Ce ne sont pas des rustines qui changeront un projet de loi injuste et brutal »

Parce que solidaires avec les travailleurs, parce que la retraite minimale à 1 200 euros brut pour une carrière complète annoncée est loin de correspondre à la réalité, les retraités CFDT ont répondu présents dans les cortèges, souvent rejoints par des personnes non adhérentes qui ont fait le choix de porter les couleurs de la CFDT.



L'UTR salue l'unité de l'intersyndicale autour du refus des 64 ans et de l'accélération de l'allongement de la durée de cotisation.

Dans certains débats, on parle de faire contribuer les retraités. C'est nier qu'ils ont déjà donné au travers d'une sous-indexation des pensions au cours du précédent quinquennat.

« Les gens ont le sentiment que les choses se passent sans eux, qu'ils ne sont pas écoutés. Les pouvoirs publics ne captent plus les réalités de travail pour ensuite construire les politiques sociales. »

On parle aussi de taxer « les riches ». Oui, mais cela doit l'être dans le cadre d'une réforme de la fiscalité, pas des retraites.



Le financement de la retraite par répartition doit rester basé sur les cotisations.

La pression sur le gouvernement et les parlementaires est nécessaire, mais devons faire en sorte que l'opinion, qui aujourd'hui nous est favorable, ne s'inverse avec des actions radicales qui s'installeraient dans le temps.

« L'obstruction n'est pas une solution, mais une impasse. Il faut absolument que la représentation nationale débatte au relèvement de l'âge légal à 64 ans. »



Question d'un adhérent à l'UTR: Comment éviter que nos petits enfants aient à payer un déficit futur ?

À la CFDT, nous n'avons jamais nié la réalité de ce déficit. Et nous ne sommes pas opposés à la nécessité de prendre des mesures pour le résorber. Mais il ne s'agit pas là d'un déficit public car dans le **système par répartition** les cotisations des actifs servent à financer les pensions des travailleurs qui sont à la retraite.

La CFDT a toujours considéré qu'une réforme rendant plus d'équité et de justice sociale était nécessaire. Depuis le Congrès de Tours en 2010, elle défend l'idée d'un système uni-

versel qui rassemble tous les travailleurs.

C'est pourquoi en 2019 elle rappelait que pour la construction d'un régime universel, la CFDT accepte le principe d'un régime par points comme elle accepterait n'importe quel régime contributif.

Ce qui est uniquement en cause aujourd'hui, c'est le report de l'âge légal à 64 ans et l'accélération de l'augmentation de la durée de cotisation.

Activité syndicale

Nostalgie quand tu nous tiens...

La nostalgie est un état de l'esprit qui peut s'installer à tout âge, mais davantage encore quand on avance en âge. Nous, militants UTR CFDT, ne sommes pas à l'abri, ainsi en est-il pour les manifestations.

Durant notre vie professionnelle nous avons agi, lutté au côté de nos collègues pour l'amélioration de nos conditions de travail. Et puis est venu le temps de la retraite, Un vide : plus d'activité syndicale sur le lieu de travail. Et le sentiment que l'UTR17 n'agit pas alors que d'autres organisations syndicales manifestent. Et ce regret, cette frustration : pourquoi ne participons-nous pas ?



taines organisations prolongent un mouvement alors qu'un accord majoritaire a été trouvé, sans obtenir d'autre résultat qu'une gêne prolongée pour les travailleurs ayant besoin de carburant, quel est le bénéfice ? Où est l'esprit de responsabilité ?

Le dernier exemple en date est le conflit des cheminots, où la CFDT est dans l'action, négocie des accords et y appose sa signature après consultation de ses adhérents.

Revenons aux faits. **L'UTR17 agit :**

Des militants s'engagent dans des Conseils de Vie Sociale d'EHPAD, sont mandatés dans des CCAS.

Elle se manifeste : distribution de tracts sur des marchés, interpellation des décideurs sur la nouvelle tarification des transports publics de La Rochelle (voir page 5).

Elle manifeste : devant le Conseil Départemental en soutien des salariés du secteur social, devant l'hôpital en appui aux personnels.

Mais, il est vrai, elle ne participe pas à certaines manifestations : elle n'était pas récemment devant le siège du Medef au côté d'une intersyndicale, ayant d'ailleurs ignoré la CFDT, au sujet des retraites complémentaires AGIRC ARCO... que le conseil d'administration paritaire de ce régime avait dès octobre décidé de revaloriser au 1er novembre en application des accords paritaires nationaux interprofessionnels de 2017 et 2019.

Quel était alors le sens de cette manifestation ?

La CFDT a toujours préféré l'action persévérante dans les entreprises, la négociation sans faiblesse qui paye, à la manifestation spectaculaire sans effet, sans jamais reculer devant ce type d'action quand cela s'avère nécessaire et utile.

Quand, dans le récent conflit des raffineries, cer-

La CFDT est toujours au rendez-vous de l'action quand la situation le justifie, mais elle ne s'associe pas à des mouvements ou manifestations qui ne relèvent pas de sa logique syndicale. C'est pour moi ce qui en fait sa crédibilité, sa force et sa solidité et qui m'a amené à y militer toute ma carrière, et à continuer au sein de l'UTR17.

Pour la CFDT, mieux vaut faire, que paraître !

Alain Marcoux



entre la France et la Chine et des milliers de suppressions d'emplois. Première syndicaliste lanceuse d'alerte en France. Un film éprouvant qui dénonce également l'absence de courage politique d'un certain gouvernement dit, de gauche. Déjà, l'avocat de Henri Proglio, ex PDG de EDF, exige de voir le CFDT d'Areva engagée en film très rapidement... A 2012 dans un combat voir absolument et à la contre sa direction pour faire savoir ! empêcher des transferts de technologies nucléaires

Sortie le 1^{er} mars 2023.

Activité Syndicale

L'UTR CFDT de Charente Maritime obtient gain de cause !

Par courrier du 8 novembre 2022, nous avons interpellé la Communauté d'agglomération de La Rochelle sur la nouvelle tarification du ticket de bus unitaire pour les voyageurs occasionnels, dans les bus de la Régie des Transports Communautaires Rochelais



Ce qui n'est évidemment pas le cas lors de l'achat d'un ticket unitaire dans le bus pour un voyage occasionnel !

Par courrier du 12 décembre 2022, le Vice-président de la Communauté d'agglomération de La Rochelle nous répond.

(RTCR). En effet, le Conseil communautaire envisageait d'appliquer à l'été 2023, une **tarification différenciée selon le mode de paiement** (Espèce à 1.50€ ou 1.20€ avec un système de paiement billettique) pour un ticket unitaire acheté à bord d'un bus lors d'un voyage occasionnel (faisant ainsi fi de l'inégalité de traitement entre usagers et de la fracture numérique pour les seniors).

Or, en matière de tarification des services publics s'il est possible de moduler les tarifs suivant les usagers, cette possibilité doit être appréciée au regard du principe d'égalité des usagers, c'est-à-dire qu'il faut des différences de situations objectives entre les usagers ou qu'une nécessité d'intérêt général la justifie.

« *Le Conseil Communautaire, en séance du 7 juillet 2022, a effectivement acté l'augmentation du tarif du ticket de bus unitaire Yélo, afin de le passer de 1.30€ à 1.50€ à compter de l'été 2023. Toutefois, aucune différenciation tarifaire en fonction du mode de paiement n'a été validée. **Ce même tarif s'appliquera quel que soit le mode de paiement, en espèces ou par carte bancaire, et le lieu d'achat, dans le bus, sur l'application Yélo, chez les dépositaires ou via les distributeurs automatiques de billets (DAB)** ».*

Il est tout de même curieux que le Vice-président avance un tarif unique de 1,50€ alors qu'il pourrait être de 1.20€. Restons vigilant sur ce dossier.

A suivre...

Philippe Goullieux

Dominique GODINEAU nous a quittés.

Ce qui caractérisait notre ami Dominique, c'était son enthousiasme, sa volonté de convaincre, sa bienveillance et son sourire malicieux, et bien sûr sa certitude d'un monde plus écologique et plus solidaire.

Je le connaissais depuis longtemps, et aussi sur le plan syndical où nous militions tous les deux à la CFDT depuis les années 70. Adhérent à la CFDT en 1972, il a contribué à l'évolution de la fédération CFDT Communication Conseil Culture en tant que postier, puis militant actif à la L'Union Territoriale des Retraités CFDT de la Charente Maritime qu'il a représenté au Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie, il a été membre du conseil et du bureau de l'UTR 17 de 2017 à 2021.

Dominique était un pragmatique, accessible, d'abord bénévole caritatif puis compagnon de route des Verts, d'Europe Écologie Les Verts de 1989 à 2020, il s'est investi dans diverses élections et je l'ai notamment côtoyé au sein de la liste de gauche rassemblée menée en 2014 par Isabelle PICHARD CHAUCHE, puis au sein du Conseil d'Administration du CCAS de SAINTES jusqu'à aujourd'hui.



Ce n'était pas un inféodé, il avait sa liberté d'action dans le débat politique, notamment lors des élections municipales de 2020 où, une fois de plus, nous nous étions retrouvés pour soutenir une ligne d'action qui nous semblait concrète et dans le dialogue.

Depuis sa disparition, plusieurs acteurs de la vie saintaise et au-delà m'ont fait part de leur tristesse et tous, militants CFDT, fonctionnaires territoriaux au sein du CCAS ou de la Ville, administrateurs du CCAS, militants caritatifs charentais maritimes, militants associatifs ou politiques, gardent le souvenir d'un animateur de débat et d'un homme de convictions et lui rendent hommage.

Comme beaucoup, je suis triste aujourd'hui et j'ai perdu un ami, mais je conserverai en mémoire tout ce que nous avons partagé en termes d'idées, de réforme et d'une certaine fraternité humaine.

Jean-Pierre BOUTET-PETIT

loisirs - Culture - Vacances

Le Groupe Loisirs-Culture-Vacances est composé de 10 personnes :

Alain Marcoux, Claude Delaire, Paulette Giraud, Michel Fournier, Marie-Claude Guittet, Roger Foubert, Michèle Ringwald, Lionelo Angelo, Norbert Wassmuth et Jean-Pierre Bauve.

Son Fonctionnement

Le groupe se réunit 4 fois par an pour élaborer des propositions en matière de Loisirs, Culture, Vacances. Les conclusions sont soumises au vote du Conseil.

Ses Objectifs

1. Quelle place occupe ces activités dans l'engagement des UTR, URR, ULR et quelle place pourrait-elle occuper dans un schéma militant où elles ne seraient plus cantonnées à des sorties « récréatives ou découvertes », mais aussi à une action militante pour étendre le droit aux vacances et aux loisirs et à l'accès à la culture pour tous ?

2. Cette action militante ainsi

définie, pourrait-elle permettre, en adéquation avec les valeurs de la CFDT, une **action territoriale** en lien avec des structures chargées de l'accompagnement social ?



3. Comment définir un plan d'action, et l'expérimenter localement et régionalement ?

4. Comment mieux se saisir des dispositifs existants (Ex : Séniors en vacances, séjours "Vivre sa retraite en forme", convention ministère de la

culture-TSS ...) pour agir ?

5. Comment faire de nos réflexions et échanges des projets locaux tendant à proposer à certains adhérents et militants, d'être des Acteurs Territoriaux « Ambassadeurs du droit aux vacances et à la Culture pour Tous ».

Peut-on tenter de faire un recensement des aides (UTR) et dispositifs financiers sollicités pour rendre plus accessibles ces actions Loisirs-Culture-Vacances ? Les outils dont nous disposons sont nombreux, mais il faut un engagement de tous pour se répartir les tâches et les propositions d'activités

Jean Pierre BAUVE



Le réseau CEZAM

Le réseau Cézam propose à ses adhérents, des voyages, séjours, et toute une palette de remises et avantages, sur l'Aquitaine et la Charente Maritime, mais aussi sur le territoire national. La cotisation modique (15 € à l'année) est également une contribution au fonctionnement d'une fédération, qui continue d'articuler des valeurs et des avantages financiers.

Le **Groupe Loisirs-Culture-Vacances** a décidé de faire appel aux salariés de Cézam pour certaines sorties, qu'elles soient déjà proposées ou confectionnées à la demande de l'UTR.

CEZAM et la CFDT

Dès 1967 avec ALICEA (Inter-Ce de l'agroalimentaire) puis dans les années 80, la CFDT l'impulse pour les activités des CE et assimilés, l'idée majeure est de permettre à des petits CE et aux collectifs, sans moyens de permettre aux salariés des petites et moyennes entreprises, d'accéder à des activités, et aux élus de bénéficier d'une mutualisation de l'offre et des ressources.

Le Réseau se développe autour d'un objectif : mettre en commun des idées et des moyens, afin de permettre à tous de bénéficier des activités.

Leurs mots d'ordre : ouverture, mutualisation, coopération, solidarité, émancipation.

Dès 2002, se constitue une union économique et sociale (UES) et depuis 2019 tous les Inter CE ont pris l'appellation de Cezam (exemple pour le 17 le Credes,

est devenu une antenne de Cezam Nouvelle Aquitaine sur la Charente maritime) et le conseil d'administration comprend 4 administrateurs CFDT, les autres postes d'administrateurs étant occupés par des CSE gérés par d'autres syndicats

Pour plus de détails allez sur <https://www.cezam.fr/choix-antenne>

Jean Pierre BAUVE

Projet Séniors en Vacances

L'ANCV propose depuis 2007 des séjours de vacances, en dehors des mois de juillet et août afin de permettre le départ de séniors sur des dates moins fréquentées par des familles, et permettre également de consolider des mois de travail saisonnier.

Des aides financières, destinées aux non-imposables, viennent alléger le coût du séjour (environ 40 %) permettant l'accès au droit aux vacances pour des personnes « éloignées » du départ en vacances.

Ces projets peuvent également concerner des aidants sur des séjours de répit, bienvenus, qui permettent de souffler.



Les effets après un séjour :

Un impact très positif en particulier en termes de motivation pour repartir une envie d'aller vers les autres, facilitée, en particulier pour les partants en groupe, par la proximité géographique liée au porteur de projet de la forme physique perçue et de l'envie d'aller vers les autres

L'UTR a validé 3 projets (2018, 2019, 2022) et un nouveau projet verra le jour pour 2023 avec la destination de Port-Manech en Bretagne.

Le nombre de partants est en progression avec 50 partants en 2022, ce qui porte à 85 personnes différentes partis par le biais de Séniors en Vacances.

Ses Réalisations

Au Terrou, en 2019.

Comme chaque année depuis 2017, et après un 1^{er} séjour de 8 jours au Pays Basque, une proposition de séjour dans le Quercy a réuni, près de 35 personnes pour sillonner le Lot, en passant par Rocamadour et autres sites remarquables.

A BARBASTE en 2021

C'est un village éco-épicurien implanté en pleine nature, non loin de Nérac où un groupe d'une trentaine de retraités y a séjourné du 17 au 19 octobre.

A l'OUSTAL en Aveyron en 2022

Encore un magnifique village vacances niché entre deux vallons, pas si loin du bien nommé vallon de Marcillac, qui donne son nom au vin de Marcillac.



Comme en Gascogne, le groupe composé d'anciens participants aux séjours des années précédentes ont été rejoints par de jeunes retraités : des « Juniors », sans que la bonne humeur en soit affectée bien au contraire...

Les Perspectives

Pour 2023, Le Groupe a déjà choisi de reconduire, un projet de séjour Séniors en Vacances, en tenant compte du succès de l'opération en 2022, et de la volonté affichée des participants de faire un nouveau séjour.

La majorité du groupe a reconduit la durée du séjour (5 jours) et choisi la Bretagne au Village Club Miléade à Port-Manech, un établissement de qualité en bord de mer et de la rivière le Belon.



La nouveauté pour 2023, est l'option choisie par la Commission de proposer une sortie par trimestre.

À ce titre un séjour de 2 jours sera proposé pour le printemps, au VVF de La Bussière.

Une prochaine réunion du Groupe dans les jours qui viennent, entérinera ces orientations plus concrètement, sachant que l'équilibre recherché consistera à alterner des propositions de sorties à contenu culturel, découvertes du patrimoine, visites d'usines, et des destinations de proximité alternant avec les séjours de 2 jours et 5 jours.

La volonté du groupe sera également de travailler sur des séjours accessibles financièrement (aides possibles en fonction des revenus).

Par ailleurs il sera proposé par le Groupe LCV en lien avec le groupe Action sociale CCAS des séjours de répit aidants/aidés.

Jean Pierre BAUVE

Vie et passion

Hervé GUIONNET, nous raconte comment, chemin faisant, il est devenu un adepte de la randonnée et membre actif de la Fédération Française de Randonnée.

Pourquoi et comment j'en suis arrivé là !

Depuis pas mal d'années dans ma carrière professionnelle, je souffrais terriblement du dos.

De séances de kiné en doses d'antalgiques de plus en plus grandes, le même scénario se répétait inlassable, avec une efficacité toute relative. L'ambiance au travail, la pression de la hiérarchie, les années qui passent et les soucis ont fait que je finissais par en avoir plein le dos.

Il fallait casser cette spirale infernale ; tel était le constat médical ! Alors, en dernier recours rendez-vous fut pris dans un centre de rééducation et de réadaptation à La Rochelle : Le Centre Richelieu. Admis pour un mois, commence alors un processus de remise en forme avec activité physique adaptée en complément de séances de kinésithérapie, ergothérapie, suivi psychologique, travail en piscine, séances de relaxation le tout dans un cadre idéal : entre Port Neuf et la plage de la Concurrence, juste en face du Port des Minimes et le Phare du Bout du Monde.

J'avais le mois de septembre pour me remettre sur pied avant de retrouver le travail en usine.

Lors de ces séances de rééducation fonctionnelle en piscine, je découvre la marche aquatique, puis quelques jours plus tard, la marche nordique. C'est ainsi que je fus contaminé par le virus.

Lors de la consultation de fin de séjour au centre, la forme physique était de retour, et les médi-

caments en tout genre avaient disparu de ma pharmacie. Il fallait juste continuer cette activité physique tant bénéfique à mon corps et à mon mental pour une rémission de longue durée.

Mais quelques semaines après, le rythme Voiture, Boulot, Dodo avait eu raison de mes bonnes intentions et la rechute se profilait à l'horizon... Prise de conscience : si je ne changeais rien, tout allait redevenir comme avant.

Plongeur de longue date, la mer m'attire toujours et j'allais parfois nager du côté de Fouras et j'y voyais des personnes en shorty ou en combinaison néoprène marcher dans l'eau. Je me renseigne sur leur activité : Ils pratiquaient le longeo-cote en toutes saisons sur la grande plage de Fouras.



Je m'inscris pour une « séance découverte » et, ravi de cet essai où je n'ai pas eu mal au dos je repars avec toutes les infos nécessaires pour m'inscrire au club. La semaine suivante j'étais de retour au local de l'association avec une tenue adéquate pour pratiquer, un chèque accompagné du bulletin d'adhésion et certificat médical en poche avec la béné-



diction de mon toubib et pour seule recommandation : à consommer sans modération.....

Sans vraiment m'en rendre compte, je venais de mettre le doigt dans un engrenage qui ne s'est jamais arrêté depuis. C'était à l'automne 2017, et je venais de prendre une licence à la Fédération Française de Randonnée Pédestre pour pratiquer la marche aquatique.

La forme physique revient, la tête se vide des soucis quotidiens comme par magie, de nouveaux amis se font. Les vagues déferlent parfois, la morsure du froid se fait sentir à l'occasion, mais l'envie de recommencer revient dès que l'on retrouve la chaleur des vêtements secs en hiver, et aux beaux jours quel plaisir de se mettre à l'eau au petit matin ou à la tombée du jour, dès lors que l'on marche avec des copains. Nul besoin de savoir nager, le niveau d'eau se situant entre nombril et poitrine. Les séances adaptées au niveau physique de chacun sont encadrées par des animateurs formés et brevetés par la FFRando avec pour priorité la sécurité des participants.

Ils sont en cela accompagnés à chaque séance d'un assistant

dont je fais partie, lui-même formé au sein du club pour compléter le dispositif d'encadrement des séances.



Chemin faisant, j'entends parler à côté de moi de séances de marche nordique qui sont organisées au sein du même club et plus précisément de séances de découverte pour faire connaissance avec cette deuxième activité proposée. C'est décidé, un samedi matin, équipé d'une simple paire de chaussures de marche, d'un petit sac à dos dans lequel j'ai glissé une bouteille d'eau et une barre de céréales je me présente à la séance découverte « Marche Nordique » que j'avais eu le plaisir de pratiquer en rééducation fonctionnelle. L'animatrice en charge de cette séance nous présente les bâtons de marche, ainsi que leur utilisation et la façon de progresser en technique de marche.

Et là encore, re-contamination... je retourne voir mon médecin pour modifier mon certificat médical, et je repars sur les sentiers et les chemins du pays Rochefortais, sur la grande plage de Chateillaillon ou dans la forêt de la Coubre en compagnie d'un animateur breveté, encadrant la sortie et d'une bande de joyeux marcheurs de tous poils.

L'hiver suivant, le club organise un séjour raquettes à neige dans les Pyrénées, je m'y inscris et retrouve le même plaisir de randonner, mais cette fois encadré par un accompagnateur montagne diplômé dont c'est le métier.

L'échange n'en n'est que plus intense...

Serait-ce la troisième vague ?
Peut être bien....

La période Covid s'installe et les confinements se succèdent. Les vies changent et bien des choses s'interrompent, se transforment ou s'affirment... Mais l'envie de marcher est toujours là et chaque occasion est mise à profit. Les confinements s'assouplissent et l'autorisation de reprendre le long côtes est à nouveau accordée. Il me faut à tout prix être dehors, dans l'eau, marcher, pratiquer des activités de plein air et en groupe. Après une période d'incertitudes concernant la pandémie, la vie associative du club des « **Des Foulées Nordique de la Prée** » reprend de plus belle avec une recrudescence du nombre d'adhérents.



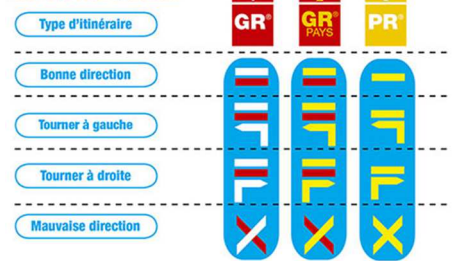
La Fédération Française de Randonnée reprend ses formations, je m'inscris à la formation du Brevet Fédéral d'animateur de Marche Nordique... le virus est tenace

Et je continue de marcher et en plus j'encadre..... sur des sentiers connus et reconnus !

Mais quelque chose de plus profond encore est encore enfoui en moi : **La randonnée pédestre ?**

Le comité départemental de la Fédération organise des sessions de formation de baliseurs : ces

LES TYPES DE BALISAGE



bénévoles qui créent, adaptent et entretiennent le balisage des sentiers de Grande Randonnée par exemple le GR 360 en Charente Maritime, les GRP (sentiers de grandes randonnées de Pays) les PR (circuits de promenades et de randonnées).

Je fais cette formation et depuis je balise à l'automne et au printemps et en équipe.

Lors de ce stage, les formateurs nous parle du CARP (Certificat d'animateur de Randonnée de proximité), plusieurs d'entre nous sauterons le pas. Sécurité, Cartographie et Conduite de groupe sont au programme. **Et la quatrième vague est passée !**

Oui mais, pour aller randonner en montagne en groupe l'été, cette formation ne suffit pas, il faut un Brevet Fédéral d'Animateur de Randonnée Pédestre.

Pourquoi pas ?

Le processus est en route..... pourvu que ça marche

Hervé GUIONNET

Merci à la Fédération Française de Randonnée pour les photos, si vous aussi, ces activités vous intéressent, n'hésitez pas à visiter leur site pour trouver des clubs dans le département.

<https://www.ffrandonnee.fr/>



Scanner moi pour accéder au site de la Fédération Française de Randonnée

Bon à savoir

Protection Complémentaire de santé solidaire

Cette protection complémentaire permet d'avoir accès aux consultations médicales et aux traitements sans avance de frais, de même qu'à la plupart des soins dentaires, optiques, aides auditives, dispositifs médicaux, etc.

La demande peut être faite en ligne ou auprès de la caisse d'assurance maladie ou d'une complémentaire santé proposant cette offre.

Sans participation, le seuil de ressource de juillet 2022 pour une personne seule est de 798€ et pour un couple 1196€. Avec participation entre 798€ & 1077€ et pour un couple entre 1196€ et 1615€.

Montant de la participation entre 25 et 30€ par mois selon l'âge et les revenus.

Trop de bénéficiaires potentiels ne demandent pas cette aide (voir sur www.ameli.fr).

L'Assurance maladie propose en ligne un simulateur permettant de savoir si on a droit à la Complémentaire santé solidaire. En cas de réponse positive, pour toute demande, il est nécessaire de choisir un organisme gestionnaire (caisse d'Assurance maladie, mutuelle...)

Si vous avez un problème de compréhension ou pour vous inscrire : contactez l'UTR.



Avec la CFDT Retraités, vous bénéficiez d'une complémentaire santé de qualité

Au moment du départ à la retraite, les salariés perdent le plus souvent le bénéfice de la complémentaire de groupe souscrite dans le cadre de leur entreprise. Le coût devient donc très important.

La CFDT Retraités propose à ses adhérents ce service en contrat de groupe.

Vous pensez poursuivre votre adhésion au contrat de votre entreprise aux mêmes conditions lors de votre départ en retraite. Comme c'est rarement possible, vérifiez votre situation en étudiant l'accord d'entreprise dont vous bénéficiez.

L'intérêt d'opter pour le contrat collectif

Les conditions d'un contrat collectif sont toujours meilleures qu'un contrat souscrit à titre individuel.

En moyenne, un contrat souscrit à titre individuel est de 30 à 40 % plus onéreux pour les mêmes garanties. C'est la raison qui a déterminé le choix d'un contrat collectif CFDT Retraités / MGEN Solutions.

Dans ce cadre, pas de délai de carence, la prise en charge est immédiate, pas d'augmentation de cotisation en avançant en âge, pas d'exclusion quel que soit l'état de santé.

Ce contrat de groupe donne accès aux réseaux KALIXIA (optique) et AUDISTYA (audition), ce qui permet d'avoir une consommation plus solidaire et responsable.

Benoit PRINCE Secrétaire général adjoint UCR

Les structures de cotisations

4 niveaux de garanties proposés au choix de l'adhérent en fonction de ses besoins

		Azur 1	Azur 2	Azur 3	Azur 4
Régime Général	Isolé	54,87 €	85,85 €	110,42 €	134,97 €
	Duo	101,78 €	158,43 €	204,23 €	250,03 €
	Famille	121,25 €	188,52 €	242,95 €	297,37 €

Contact CFDT Charente Maritime :
Marc GIRAUD 06 43 65 50 68
giraudmlarochelle@wanadoo.fr

AZUR

Les conditions pour bénéficier du contrat collectif CFDT Retraités / MGEN Solutions

Seule condition : vous devez être adhérent à la CFDT Retraités. Les UTR disposent des documents nécessaires vous permettant de choisir votre option d'adhésion. Elles vous guideront dans vos démarches. Votre demande doit transiter par votre Union de retraités qui apposera son tampon sur le bulletin d'adhésion à la complémentaire santé.

libre expression

Cet espace de libre expression, est réservé aux adhérents qui veulent partager un sujet sans que cela n'engage la CFDT ni l'UTR CFDT

Dans le cadre du choix de la fin de vie dans le respect et la dignité., André PRESCHÉL nous propose une poésie : **Debout.** Elle a été mise en musique par Philippe Renardin à la vielle. .

Debout

Amis !
Quelque soit la grandeur de
votre amour
La longueur de mes nuits, les
chaleurs de mes jours
Ou les cellules révoltées de
mon corps indocile
Voir parfois les idées folles de
mon esprit fragile
Quelques soient les douleurs
issues de mes pièces grin-
çantes
La fraîcheur de mes mains
plus ou moins tremblantes
Ou les sifflets incertains de
mon souffle trop court

Les battements oscillants de
mon cœur sans recours.
Écoutez s'il vous plaît cette
unique prière
Exaucez sans scrupules mon
vœu de rester fier
Je veux vivre debout, vivre
comme un fou
Vivre un point c'est tout, mais
uniquement debout.
Si un jour je mets le genou à
terre
Regardez encore et toujours
l'homme d'hier
Mais si les deux genoux un
jour ne font qu'un

Alors, abattez-moi comme un
chien !
Un chien que vous aimiez bien
A qui il ne manque presque
rien
Le chien de votre enfance
Qui avait votre confiance
De ceux qui traînent trop l'ar-
rière-train
Pour se sentir encore un chien
A qui l'on dit en caresse un
dernier câlin.
« Merci mon bel ami, c'était
bien »
Je veux vivre jusqu'au bout,
vivre comme un fou
Jusqu'au bout mais seulement
debout.
Droit comme un i, un point

dessus, c'est tout.
Et le reste, tout le reste, je
m'en fous
Osez par vos mains, me rendre
la justice.
Sauvez-moi par vos soins, de
mes derniers supplices
Je vous le dis sans faiblesse
aucune
Vous ferez de ma vie une belle
fortune
Je veux vivre jusqu'au bout,
vivre comme un fou
Jusqu'au bout mais seulement
debout.
Droit comme un i, un point
dessus, c'est tout.
Et le reste, tout le reste, je
m'en fous.

NON A L'APARTHEJD SEXISTE !

En Arabie Saoudite et en Iran l'apartheid entre les femmes et les hommes s'impose partout (et c'est un euphémisme de le dire) ; le sport ne fait pas exception !

Que fait le monde du sport face à ce problème ?

La pratique du sport n'est pas interdite dans ces pays islamistes mais les femmes doivent porter le Hijab, un habit islamique qui couvre le corps. C'est un signe de propagande politique et religieuse qui bafoue les règles de neutralité de la charte olympique !

Conformément aux règles de la charia qui régissent l'Iran et l'Arabie Saoudite, la participation des femmes aux compétitions internationales sportives est conditionnée par :

- le port d'une tenue islamiste, couvrant les sportives de la tête aux pieds.
- la non-mixité des lieux et des compétitions.
- la participation aux seules disciplines considérées comme "coraniques".

En Iran, depuis la mort de Jina Mahsa Amini suite à son arrestation par la police des mœurs, pour n'avoir pas porté correctement son voile, les femmes et les hommes se révoltent contre le régime isla-

miste et le port obligatoire du voile. La CFDT et les syndicats français dans un communiqué de novembre 2022 soutiennent les droits élémentaires des femmes Iraniennes à disposer de leur corps et à se vêtir comme elles le souhaitent et condamnent la répression sanglante menée par les mollahs (tortures, viols, pendaisons, plus de 400 morts à ce jour, etc.).

Pendant que des femmes et des hommes meurent en Iran, la moindre des choses serait que le Comité International Olympique (CIO) applique enfin dans le sport la règle de la neutralité pour combattre l'idéologie islamiste et l'apartheid sexiste, le sexisme est une discrimination fondée sur le sexe.

Les prochains Jeux Olympiques vont se dérouler à Paris en 2024. Son slogan "Ouvrons grand les Jeux", devrait devenir selon nous « Ouvrons grand les yeux ! ». Car la vraie question est de savoir ce que le Comité d'organisation de Paris veut vraiment ouvrir ? Partagerait-il les valeurs de

l'Olympisme fondées sur le respect des principes éthiques fondamentaux universels inscrits dans la Charte Olympique et affirmant qu'« Aucune sorte de démonstration ou de propagande politique, religieuse ou raciale n'est autorisée dans un lieu, site ou autre emplacement olympique » (règle 50-2 de la charte olympique) et que « la jouissance des droits et libertés reconnus dans la présente Charte doit être assurée sans discrimination d'aucune sorte, notamment en raison [...] du sexe [...] ».

Les règles de non-discrimination et de non-interférence du politique et du religieux dans le sport ont déjà été appliquées !

Le Comité d'organisation des J.O. de Paris 2024 restera-t-il indifférent à l'apartheid sexuel imposé ou aura-t-il la hardiesse de faire respecter les règles fondamentales de la Charte Olympique.

Le CIO doit sanctionner les pays qui par un « apartheid sexiste » bafouent les principes de la Charte Olympique, comme il a su le faire à l'encontre de l'Afrique du Sud

sous le régime de l'apartheid racial ! En 2015, le CIO et la FIFA ont suspendu le Koweït en raison de l'ingérence du gouvernement dans les affaires sportives. Les sportifs Koweïtis ont été privés des JO de Rio et des qualifications pour le Mondial 2018, etc.

De son côté, la Ligue du Droit International des Femmes (LDIF) compte bien inciter le président du Comité national olympique et sportif français à faire exclure les pays n'appliquant pas les principes de non-discrimination et de neutralité aux prochains J.O. Sa stratégie consiste à ne plus combattre directement le voile islamiste dans les emprises sportives pour soumission aux hommes, car il se trouvera toujours une « petite dinde voilée » ou une « féministe voilée » pour s'écrier c'est mon choix ! Pour la LDIF, il convient de mieux combattre l'apartheid sexiste en s'appuyant sur les règles de neutralité des textes des J.O et le reste suivra...

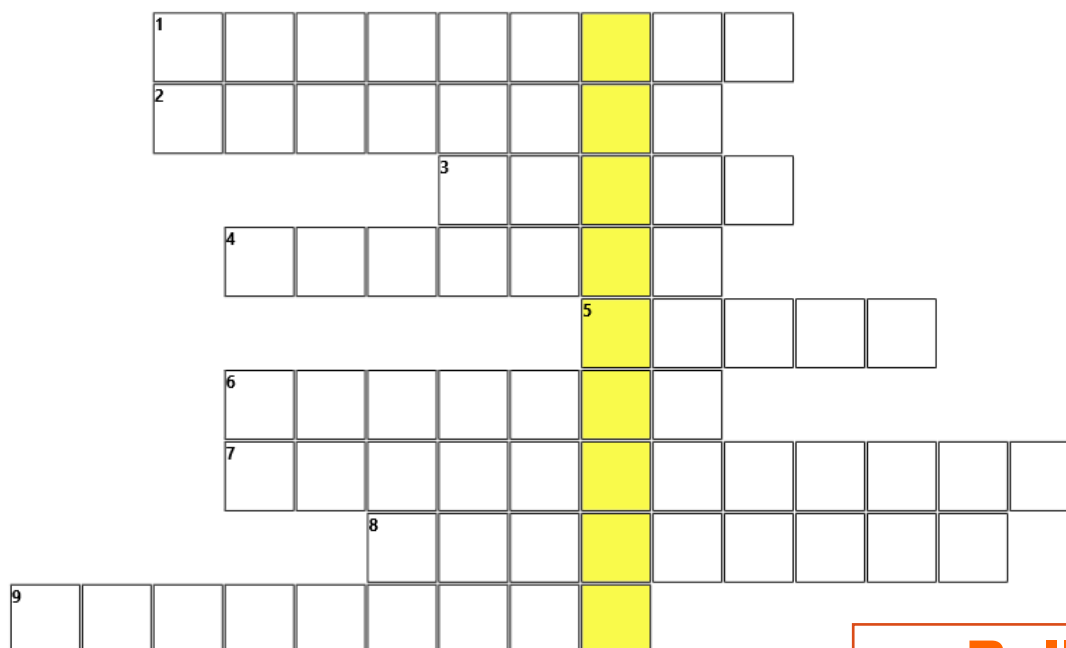
Nous adhérents CFDT soutenons le combat des femmes qui luttent pour leurs droits à disposer de leurs corps et à pouvoir se vêtir comme elles le souhaitent, pour que leurs aspirations légitimes de liberté et de démocratie deviennent une réalité."

Groupe de travail laïcité

N'hésitez pas à nous proposer vos jeux de réflexions

Mots à deviner

Devinez les mots qui correspondent aux définitions, et retrouvez le mot mystère.



1- Quand les prix augmentent.

2- Le SDF n'en a pas.

3- Exclusion.

4- En recherche d'emploi.

5- Fait partie des bons vœux.

6- Une des valeurs de la République.

7- Accès à l'autonomie, obtenue dès 16 ans, elle permet aussi de lutter contre le mot à retrouver.

8- Elle permet de vivre ensemble, d'apprendre, de s'épanouir ; elle peut aussi être populaire.

9- Qui a rapport au peuple.

Après avoir renseigné tous les mots de la liste ci-dessus, le mot mystère devrait apparaître, nous attendons votre réponse, 3 gagnants seront tirés au sort et recevront un *magnifique* cadeau.

Bulletin d'information

Dépôt légal à la date de parution
ISSN 1299-958 X

Publication
UTR 17 – CFDT

Comité de Rédaction
Directeur de publication
Michel BULTEZ

Mise en page
André BIANEIS

Contact
UTR 17 – CFDT
119 bis rue des Gonthières
17140 Lagord
05.46.41.72.64.

charentemaritime@retraites.cfdt.fr
<https://cfdtretraites17.wordpress.com>

Réponse au jeu des mots mêlés du journal N° 85 de juin 2022 .

Le mot à trouver était **DROIT DE VOTE** Pas de gagnant cette fois, qui se soit déclaré, le cadeau est remis en jeu, dans ce numéro, retrouvez le mot mystère, nous attendons vos réponses.