



**RETRAITÉS
ISÈRE**

S'ENGAGER POUR CHACUN
AGIR POUR TOUS

Repères 38

Journal des retraités CFDT de l'Isère

Décembre 2021 - n°47

Édito

Contre le désenchantement : les rencontres et les partages

Un message d'espoir, il faut y croire !

C'est l'appel de notre camarade Alain CAFFERATTO après l'AG de l'ULR de Grenoble-Agglomération et Sud-Isère. Laquelle n'a pas fait le plein de candidats au renouvellement de Conseil.

Alain s'interroge et constate :

"À quoi peut servir un syndicat de retraités dans ce monde globalisé où les retraités sont considérés comme des charges plutôt qu'une richesse ? Et la crise sanitaire n'arrange rien !"

Côté déconvenues, il s'inquiète : "À Grenoble comme dans les 6 autres ULR, le constat est fait qu'il est de plus en plus difficile de trouver des personnes qui s'impliquent. C'est aussi la réalité dans les syndicats d'actifs et dans le monde associatif. En dépit d'un grand souci de préparer la relève, nous peinons à trouver des militantes et des mili-

tants prêts à s'investir. Notre époque est marquée par l'individualisme, l'exclusion et la haine".

Côté espoir, il invite :

"Réaffirmons nos valeurs de la CFDT qui fondent nos actions et nos positions : Solidarité entre les générations, entre les hommes et les femmes, Solidarité avec les jeunes, avec les exclus, Solidarité environnementale, européenne et internationale".

Il conclut avec cette affirmation de Laurent BERGER : "notre syndicalisme ne se construit pas sur la terre brûlée, il est capable de faire des propositions, de faire des choix, de définir des priorités"

Sommes-nous fatigués ?

Laurent Berger, lui aussi, fait le constat d'une fatigue rampante. Et si ce n'était pas seulement les individus qui étaient fatigués, mais la société elle-même ? Sous l'égide de la Fondation Jean-Jaurès il signe la préface d'un ouvrage collectif sur la question. Les contributions donnent l'alerte mais ouvrent des pistes.

Ouvrage à télécharger sur :

www.jean-jaures.org

Contre la fatigue et le repli sur soi : maintenir le lien social

C'est aussi l'invitation lancée par les camarades de l'ULR du Nord-Isère. Le besoin de partager nos révoltes et nos espoirs "en présentiel" ressort à la lecture des articles proposés dans ce Repères.

Un hommage est rendu à Françoise LAPIERRE : sa fougue militante, en réunion ou sur les marchés, est comme une flamme à reprendre et à partager. Le lien social, la présence militante c'était son moteur de vie.

Dans ce numéro de Repères vous trouverez **des partages d'infos, de compétences et de réflexions** : les résultats des premiers travaux de la *Commission Qualité de Vie* et le bilan de la journée sur l'habitat montrent notre capacité à nous rassembler et à être productif !

Partage d'émotions sous la plume de Geneviève COLOMBANI qui aurait tellement aimé participer.

Et partages de découvertes, d'amitié et de bonne humeur à l'invitation de la Commission Détente et Culture

Bonne lecture

Maxence GIRARD



SOMMAIRE

Edito	P 1
ULR du Voironnais et Vienne	P 2
ULR de Grenoble et Nord Isère	P 3
Journée nationale de l'UCR	P 4
Livre blanc de l'UNCASS	P 5
Commission qualité de vie	P 6
Recommandations aliments	P 7
Journée d'étude sur l'habitat	P 8
Questionnaire sur l'habitat	P 9
Témoignage d'une adhérente	P 10
CR séjour Détente et Culture	P 11
Hommage Françoise Lapierre	P 12
Brèves : mot du trésorier	P 12
Encart Inscription séjour Pyrénées	

ULR du Voironnais - Bièvre - Chartreuse

Notre ULR comptait en octobre 2021 : 87 adhérent-e-s.

Nous organisons chaque mois une réunion à la Bourse du Travail de Voiron qui réunit une vingtaine d'adhérents. Nos ordres du jour commencent par une discussion sur les problèmes sociaux et d'actualité qui permet à chacun de donner son opinion et de repréciser les analyses de la Confédération ou de l'UCR sur des sujets comme la réduction des droits des chômeurs ou l'abandon de la Loi Grand Âge.

Par l'intermédiaire des mandatés dans le groupe de Travail « vieillissement » nous participons à l'actualisation de l'Analyse des Be-

soins Sociaux du C.I.A.S du Pays Voironnais.

Celles/ceux qui participent aux Commissions de l'UTR, qualité de la vie, ou Santé & Social nous rapportent les thèmes abordés, celles/ceux qui font partie de la Commission exécutive ou Bureau UTR-38 expliquent les points débattus. Nos adhérent-e-s peuvent donner leurs avis sans réserve, c'est notre façon de faire vivre la démocratie syndicale locale.

Courrier aux parlementaires

À la demande de l'UTR, nous avons écrit pour retenter de convaincre les trois députées de notre territoire de l'importance d'une Loi

Grand Âge.

Avec Jeanne Maury, Secrétaire de l'ULR Sud-Grésivaudan, nous avons écrit une lettre commune à la députée de la 9^e circonscription.

Seule la Députée de Chartreuse (5^{ème} circo) Mme KAMOWSKI a reçu notre délégation le 10 novembre. Cependant elle a souligné que la session parlementaire finira fin février 2022. Il faudra reprendre rendez-vous avec elle si elle est réélue ou avec le/la future députée. Nous le savions avant la rencontre, mais : la ténacité n'est-elle pas la base des vertus militantes ?

Franklin PAQUIN

ULR du pays viennois

L'Union Locale des Retraités(es) du pays viennois a tenu son Assemblée Générale le 21 septembre en la présence de 23 adhérents(es). L'Union Territoriale des Retraités de l'Isère et les Unions Locales des Retraités du Nord Dauphiné et de Voiron étaient des nôtres, et nous les en remercions.

Un moment d'échanges et de convi-

vialité autour d'un déjeuner partagé comme chaque fois. Il y deux ans que nous n'avons pas pu nous réunir. Nous avons eu des débats intéressants sur l'actualité nationale.

Le Bureau a été renouvelé, trois membres sortants et deux nouveaux entrants. Nous sommes donc 8 membres à agir au nom et avec nos 70 adhérents(es).

Gilbert CONTE reste le Secrétaire de l'ULR du pays viennois.

La CFDT était présente avec 12 militants(es) dont 5 retraités(es) sur le marché de Vienne le 16 octobre au matin. Un moment important pour aller à la rencontre des citoyens afin de leur apporter informations et soutiens, et les renseigner ou les orienter sur leurs préoccupations.

La particularité du territoire de Vienne est que les actifs et les retraités(es) militent main dans la main depuis au moins dix ans. Les retraités(es) épaulaient les actifs de l'Union Locale, comme chaque fois qu'il y a une action syndicale sur notre territoire.

Une équipe en ordre de marche pour affronter les défis qui nous attendent.



Editeur : UTR 38 CFDT - Bourse du Travail -
32 Av de l'Europe 38 030 GRENOBLE Cedex 2
Imprimerie : Vigny-Musset Repro

Directeur de publication : Josette DIZET
Rédacteur en chef : Maxence GIRARD
Maquette et mise en page : Bernard ALBERT et Maxence GIRAD

ULR de Grenoble et agglomération

L'ULR de Grenoble-Agglomération a tenu son AG le 5 octobre dernier.

Après les mots de bienvenue, Patrick Feder, notre Secrétaire Général ne pouvait manquer de rendre hommage à Françoise LAPIERRE très impliquée dans le fonctionnement de l'ULR.

Le Rapport d'activités (sur 3 ans au lieu des 2 ans habituels en raison de la crise Covid) a retracé les temps forts.

Notre ULR était en première ligne avec le collectif d'Associations pour promouvoir et soutenir le Pacte du Pouvoir de Vivre et pour en interpeller la préfecture et les députés LR et LRM.

A noter que Le Pacte du Pouvoir de Vivre est en cours de réactualisation en vue des Présidentielles et des Législatives. 15 associations, telles qu'ATD Quart Monde, se mobilisent à nos côtés. Ce pacte fera l'objet d'une réécriture. Des débats nationaux sont à venir : l'Isère est sur les rangs et la CFDT prendra sa part dans l'organisation. Pour plus d'infos, voir le site :

www.pactedupouvoirdevivre.fr

Présence de l'ULR lors de la Semaine Bleue et participation active au Conseil des Villes Amies des Aînés où la CFDT intervient sur les questions de Transport et d'habitat

Côté finances les 3 800 € annuels versés par l'UTR seront utilisés conformément aux orientations : financer les activités habituelles, les bulletins de l'ULR, la galette des rois avec

exposés-débats à thèmes.

Quelques orientations : favoriser et ritualiser les rencontres entre adhérents. Il s'agit de proposer des rencontres-débats en mettant à profit les compétences particulières et en valorisant les expériences de personnes engagées dans des actions en rapport avec nos valeurs et les centres d'intérêt de nos adhérents. Il a été suggéré d'ouvrir de nouveaux chantiers ou ateliers dans l'esprit de ce qui avait été fait par exemple pour la prévention des chutes, notamment des ateliers pour réduire la fracture numérique et aider nos adhérents à se familiariser avec les usages basiques de l'informatique.

Renouvellement du Conseil de l'ULR

Sur les 15 sièges à pourvoir 10 candidat-e-s se sont présenté-e-s et sont élu-e-s à l'unanimité par 74 voix.

Agnès LAEUFFER est élue Secrétaire Générale de l'ULR



Avant il n'y avait pas de masques ... mais des manifs !!!

ULR du Nord-Isère

TRAVAILLONS TOUS ENSEMBLE À MAINTENIR LE LIEN SOCIAL

La crise sanitaire que nous traversons (car elle n'est malheureusement pas terminée) aura eu pour effet, entre autres, de mettre à mal les relations et contacts entre les individus. Nous avons tous pu constater dans notre vie quotidienne, syndicale et associative, que l'implication et la participation des militants était difficile. Ceci n'est pas alarmant

en soi puisque le phénomène est général mais il faudra tout mettre en œuvre afin que la situation revienne à minima à la normale.

Le challenge ne s'arrête pas là car il faudra aussi pour le bon fonctionnement de notre syndicat que de nouveaux militants s'impliquent afin d'injecter du

sang neuf dans nos structures.

C'est à nous toutes et tous de travailler à restaurer ce lien relationnel indispensable à la compréhension de notre environnement et à la recherche de solutions et de propositions en accord avec nos convictions syndicales et militantes.

Dans les coulisses des journées nationales de l'UCR

L'Assemblée Générale de l'Union Confédérale des Retraités CFDT s'est tenue du 11 au 14 octobre 2021 dans le cadre très agréable d'Amnéville les Thermes, en Moselle. 200 participants ont été heureux de se retrouver après des mois de confinement et de travail en visio-conférence. Parmi eux, deux de nos camarades de l'UTR 38 étaient présents : notre Secrétaire Générale, Josette DIZET et son adjoint, Alain CAFFERATTO .

La matinée de la deuxième journée était consacrée aux travaux dans quatre ateliers dont chaque thème reprenait 4 points de la résolution du Congrès de Bordeaux :

- 1) Assurer l'avenir de notre modèle social.
- 2) Réfléchir à l'appellation et au fonctionnement des UTR.
- 3) Se développer et former les adhérents.
- 4) Comment mieux faire circuler l'information et avec quels outils ?

Josette a participé aux travaux de l'atelier 2, Alain à ceux de l'atelier 4.

Atelier 2 :

Quelle appellation pour les UTR ? Changement ou statu quo ? Quel fonctionnement : syndicat ou association, ou les 2 ? Quelles places pour les adhérents directs et pour les adhérents des SSR dans une même UTR ?

En conclusion, le groupe propose un nouveau nom pour les UTR : Syndicat des Retraités CFDT. Son fonctionnement serait celui d'un syndicat.

Atelier 4 :

Comment faire circuler l'information ? Avec quels moyens ? Quelles sont les améliorations possibles ? Comment utiliser les réseaux sociaux ? Comment lutter contre la fracture sociale ?

Pour faire circuler l'information, il existe actuellement les irex, document produit par l'UCR, envoyé à tous les adhérents, le journal « REPERES » 3 fois par an, les AG de l'UTR et des ULR, les journées d'étude, les colloques, les expositions,

Comment accompagner les adhérents dans la maîtrise du numérique ?

- En interne, des mandatés, des militants experts en informatique.
- Des services communaux
- Des associations (Age d'Or par exemple)



Du 1er au 15 septembre 2021, l'UCR a organisé une enquête flash **sur l'usage des outils numériques**, 22 % des adhérents de l'UCR ont répondu. Afin de mettre en place un plan d'actions sur l'usage de ces outils et sur la circulation de l'information, il a été fait une première analyse succincte des réponses en attendant une analyse plus profonde des réponses les plus significatives d'ici un mois.

Livre Blanc AUTONOMIE de l'UNCCAS

L'Union Nationale des CCAS a lancé le 17 novembre un Livre Blanc de l'Autonomie des Personnes Âgées. Franklin PAQUIN nous présente une synthèse du livre de 40 pages. Franklin est secrétaire de l'ULR du Voironnais et mandaté par notre UTR à l'Union départementale des CCAS de l'Isère.

L'UNCCAS fédère 4 200 CCAS communaux ou intercommunaux. Au total 8 800 communes concernées, 75% de la population, 51 millions d'habitants concernés ! De quoi se faire entendre dans le dialogue avec les pouvoirs publics et les partenaires publics ou privés (État, Départements, CAF, CPAM, CARSAT, EDF, Associations). **Ne pas oublier non plus que 126 000 agents de la fonction publique territoriale travaillent dans des CCAS.**

Pour rappel : 80 % des CCAS font des actions et animations contre l'isolement des P.A., gèrent 700 EHPAD et plus de 1000 Résidences autonomie. 30 000 aides à domicile sont employés par les CCAS pour 204 000 bénéficiaires. L'UNCCAS est un des grands acteurs de l'action sociale en France.

Avec ce Livre blanc, l'UNCCAS veut rappeler aux candidats à la Présidentielle que la Loi Grand Age promise en 2017 et les années suivantes a été abandonnée en septembre 2021. L'UNCCAS le dit haut et fort, le secteur de l'accompagnement des Personnes Âgées doit être vu comme une opportunité d'expérimentation, d'innovation et de progrès social et non sous le seul angle réducteur des charges financières.

Une préoccupation immédiate concerne **les aides à domicile employées par les CCAS et CIAS** : les revalorisations des salaires obtenues lors du *Ségur de la Santé* ne bénéficient qu'aux salariés du privé. L'UNCCAS ne peut accepter que cette inégalité de traitement mette en danger le service public territorial du Grand Age. Augmenter les salaires pour les seules associations privées de l'aide à domicile et oublier celle des CCAS et CIAS est inacceptable car cela crée deux systèmes.

Les principales propositions de l'UNCCAS :

- ⇒ priorité à la lutte contre l'isolement,
- ⇒ soutien au développement d'offres d'hébergements alternatives, dont les résidences autonomie,
- ⇒ adaptation du logement (faciliter l'accessibilité et la mobilité),
- ⇒ Réduction de la fracture numérique,
- ⇒ préservation du lien social dans les aménagements urbains,
- ⇒ sans oublier les Personnes Âgées handicapées dont le nombre augmente.

Tous ces objectifs et actions vont dans le même sens que les revendications de la CFDT Retraités et nos mandats CFDT dans les CCAS ne peuvent qu'y souscrire.



Pour ceux qui nous ont fourni leur adresse mail, le livre blanc est en pièce jointe



La commission Qualité de vie de l'UTR s'est penchée sur le sujet de l'Alimentation qui nous concerne toutes et tous !

Comment bien s'alimenter en respectant quelques grands principes simples ?

Nous nous sommes appuyés sur les objectifs du Programme National Nutrition Santé (PNNS) 2018-2022. Lancé en 2001, le PNNS est un plan de santé publique visant à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition.

Pour le PNNS, la nutrition s'entend comme l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique. Selon l'âge et le mode vie, les besoins sont différents d'une personne à l'autre.

Aujourd'hui, nous vous présentons **les principes fondamentaux** qui nous semblent incontournables.

Pour se nourrir avec plaisir selon nos besoins, utilisons notre cerveau !

- ⇒ **Écoutons-nous !**
- ⇒ **Testons les pratiques ou les conseils !**
- ⇒ **A chacun son alimentation !**

Respectons les principes fondamentaux suivants et notre centre régulateur sera d'autant plus efficace :

1 Ayons conscience de manger !

Évitons de manger en pensant à autre chose, en regardant la télé, avec des discussions animées, etc ..

2 Prenons un temps de repas suffisamment long !

Évitons de manger trop vite, de manger des aliments semi-liquides (compotes sucrées...) ou trop mous (petits pains tendres à la viande hachée bien connus des jeunes...).

3 Consommons des aliments agréables !

Sinon nous risquons de consommer « trop » en recherchant un plaisir que des aliments sans goût ne nous donneront pas !

4 Évitéons les aliments trop élaborés ou ultra-transformés !

Ils nous trompent par les graisses, les sucres cachés (coca cola) et les arômes artificiels.

5 Respectons les grandes règles de l'équilibre alimentaire et consommons des aliments variés !

Sur la page suivante, vous trouverez les objectifs du PNNS 2018-2022. (Programme National Nutrition Santé)

Ceux-ci sont issus d'un consensus entre les différents acteurs de l'alimentation : producteurs, transformateurs, consommateurs, experts. Nous estimons ces objectifs comme une base minimum, que chacun peut respecter ou améliorer en fonction de son état de santé.

Dans les prochains numéros de Repères, nous développerons ces grands principes puis nous aborderons différents sujets :

- ⇒ Pouvons-nous manger n'importe quoi à n'importe quelle heure ?
- ⇒ Comment s'informer tout en gardant un esprit critique ?
- ⇒ Comment comprendre les différents étiquetages nutritionnels et environnementaux (labels, logo, nutri-score, planet-score) ? les différentes applications (Yuka, etc) ?
- ⇒ Quel impact a notre alimentation sur l'agro-alimentaire et sur la biodiversité ?
- ⇒ Et plein d'autres sujets à venir ...

Nous publierons également la réponse à **une question choisie** parmi celles que vous pouvez nous adresser sur notre boîte mail Qualité de Vie : gvcfdt38@gmail.com

Programme national nutrition santé (PNNS)

Prenez plaisir à manger : privilégier la variété

Prenez le temps de manger et de déguster

AUGMENTER

Au moins 5 fruits et légumes par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits

Frais, surgelés ou en conserve !
Bio et de saison de préférence
1 verre de jus de fruit pressé max car trop de sucre

Le Fait Maison

Au moins 2 fois par semaine des légumes secs

Naturellement riches en fibres
Ex: lentilles, haricots, pois chiches
Peut remplacer la viande mais à associer avec des céréales

Petite poignée par jour de fruits à coque

Riches en oméga 3 : noix, noisettes, amandes et pistaches non salées, etc.

Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour

dans les activités du quotidien et les loisirs et activités sportives

ALLER VERS

2 fois par semaine du poisson, dont un poisson gras

Frais, surgelés ou en conserve !
Bio et de saison de préférence
Varier les espèces : sardines, maquereau, hareng, saumon...

Au moins un féculent complet par jour

Les produits complets sont + riches en fibres

Privilégiez les huiles de colza, de noix et d'olive

Riches en oméga 3

2 produits laitiers par jour

Pour varier les plaisirs, alternez entre yaourt, lait, fromage blanc et fromages. Variez les types de fromages. Sauf les desserts lactés, la crème fraîche et du beurre

Les matières grasses ajoutées - huile, beurre et margarine - peuvent être consommées tous les jours en petites quantités.
Colza, noix : riches en oméga 3

RÉDUIRE

Alcool : maximum 2 verres par jour et pas tous les jours

Limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés

Limiter les produits NutriScore classés en D et E

Réduire sa consommation de sel
Limiter la charcuterie à 150 g par semaine

Privilégier la volaille, et limiter les autres viandes (porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500 g par semaine

Alterner dans la semaine la viande, la volaille, le poisson, les oeufs, les légumes secs.

Ne restez pas assis trop longtemps : prenez le temps de marcher un peu toutes les 2h

T. FIOLET www.quoidansmonassiette.fr

Adapté de Recommandations relatives à l'alimentation, à l'activité physique et à la sédentarité pour les adultes. Saint-Maurice : Santé publique France, 2017. 62 p.

Follow @T_Fiolet

Journée d'étude sur l'habitat du 21 octobre 2021

Quand on avance en âge : anticiper

L'habitat quand on avance en âge : anticiper. Un sujet rassembleur bien préparé et bien mené pour la journée d'étude du 21 octobre 2021 au campus de La Brunerie à Voiron.

Avec plus de 100 participants cette journée a fait le plein (il a fallu bloquer les inscriptions) mais nul doute que nos militants dans toute l'Isère sauront partager et mettre à profit pour un plus grand nombre les informations recueillies.

Cette journée constitue un temps fort de la vie de notre UTR mais ne doit pas rester sans suites. Ceux qui n'ont pu participer à la journée

trouveront d'autres occasions d'échanger sur le thème du logement et de l'habitat dans les Commissions sociale-santé, Qualité de vie mais surtout dans leurs ULR car les conditions du *bien vieillir* sont à réfléchir et à revendiquer au niveau de nos lieux d'habitation.

Que prévoient nos élus locaux ?
Quel accès aux informations ?
Quel projets d'urbanisme à court ou moyen terme ?

Quelles aides aux adaptations de logement ?
Quelles facilités de transport ?
Quelle offre d'habitat en résidence-

Autonomie, en Ehpad dans les environs ?

Quelles facilités pour entreprendre les démarches ?

Comme l'a souligné Claude Fages, maître d'œuvre de cette journée, *il ne peut y avoir de politique gérontologique sans traiter de l'habitat, de sécurité, de proximité des services, d'accessibilité et de maintien des liens sociaux.*

De quoi faire écho aux attentes des participants si l'on en juge par leurs réponses au questionnaire lors de l'inscription à cette journée d'étude.

Maxence GIRARD

Et la CFDT dans tout ça !

- Être porte-parole, force de proposition sur les moyens à développer pour le bien vivre intergénérationnel et social

- Communiquer sur les différentes solutions existantes

- Aider dans les démarches pour les adaptations des logements et la recherche de solutions alternatives notamment des petites structures

- Être présent dans les associations qui agissent en direction de nouvelles pistes comme les habitats alternatifs

- Interpeller les politiques : **Défendre la loi grand âge**

- Soutenir le développement des services de soutien à domicile notamment en améliorant les salaires et la formation des aides à domicile

- Se battre pour des établissements publics pour toutes les bourses

- Faire évoluer la loi pour Mourir dans la Dignité (pour tous)

Les adhérents ont apprécié ce ques-

tionnaire qui permet de réfléchir et d'anticiper

Les pistes d'action que la CFDT peut soutenir pour pallier les difficultés rencontrées pour bien vieillir ?

L'habitat :

Développer un argumentaire pour que les mandatés aux CCAS-CIAS défendent l'habitat inclusif auprès des collectivités locales.

Faciliter l'accès des personnes âgées à la Vie culturelle/ sociale :

Des propositions dans le Pacte de Pouvoir de vivre dont la CFDT est moteur.

Mobilité :

Recueillir les bons exemples pour inciter leur duplication. Ex : Mini bus et taxis à la demande.

Inciter les communes à mettre en place des transports à la demande.

Travailler avec les mandatés CCAS

Lutter contre la fracture numérique :

La CFDT devrait se battre pour l'arrêt de l'informatisation systématique.

Demander à ce que pour chaque démarche il y ait possibilité de la faire également par courrier, téléphone ou en visu avec quelqu'un.

Demander un accompagnement et pas uniquement un guichet. Cf Maison France service : Créer des nouveaux emplois, solliciter les communautés de communes.

Une rubrique dans un journal de la CFDT : SOS informatique + Avoir les bons numéros +Dépannage en ligne.

Pratiquer un sport adapté :

Faire un catalogue de ce qui existe et des aides possibles : un chèque "vieux" sur le modèle du chèque jeune.

Réfléchir à comment susciter l'envie, inciter les gens à venir. Privilégier une communication papier.

Comment rester chez soi ?

Des moyens financiers pour les plans d'aide à l'autonomie des anciens

Se battre pour la revalorisation des métiers d'aide à domicile

Mettre en place une charte pour les sorties de l'hôpital et toutes informations utiles aux suites d'une hospitalisation.

Publication de ces pistes d'action dans un communiqué de presse.



La journée d'étude du 21 octobre 2021 à Voiron a donné l'occasion aux adhérents de répondre à un questionnaire sur l'Habitat : voici la synthèse de leurs réponses

87 réponses

44 femmes	57 vivent en couple	60-75 ans : 46	50 vivent en maison individuelle (57 %)
31 hommes	29 personnes vivent seules	76-85 ans : 32	36 en appartement
12 non renseignés	1 personne en cohabitation	86 ans et + : 9	1 non renseigné

A quel âge est-on vieux ?

28 personnes ont donné un âge précis soit un tiers seulement (réponses s'étalant de 70 à 100 ans !)
Beaucoup répondent : "c'est fonction de l'état de santé et de dépendance !"

Où allez-vous vieillir ?

63 personnes déclarent : "dans mon domicile actuel" Soit 72%
Mais 48 personnes seulement pensent qu'elles pourront rester dans ce domicile.

Projets de travaux d'adaptation

35 personnes y pensent soit 40%
Types de travaux : Aménagement salle de bain- Barres d'appui- Escaliers électriques.

Ce qui est important

Être en lien, être entouré(e), avoir des amis (43 réponses)
Avoir un logement adapté (29 réponses)
Avoir des services à proximité (28 réponses)



Le "bloc-notes" des solutions évoquées dans la journée

- ⇒ **Accueil familial** : Mandaté par le Département, le *service d'accueil familial social Sainte Agnès* implanté à Fontaine et à La Tour-du-Pin propose des hébergements de personnes âgées en familles d'accueil agréées
- ⇒ **Accueil temporaire** : certains établissements, médicalisés ou non, proposent un accueil temporaire pour personnes âgées. Voir par exemple l'annuaire *logement-séniors.com*
- ⇒ **Habitat inclusif** : c'est le label obtenu par l'association *Vivre aux vignes* à Grenoble (quartier de L'Île Verte)
Des appartements regroupés à services partagés (auxiliaire de vie disponible 24h/24)
- ⇒ **Immeubles intergénérationnels** : par exemple, à Crolles, en partenariat avec la SDH, les Marronniers accueillent des personnes âgées (isolées ou en couple mais également des familles avec ou sans enfants et des jeunes célibataires)
- ⇒ **Ehpad Hors-les-murs** : sur le modèle de l'HAD (hospitalisation à domicile). Il s'agit de sortir « hors les murs » les prestations et l'expertise de l'EHPAD, une coordination opérationnelle des intervenants médico-soignants (aides à domicile, infirmières, kinésithérapeutes...). Dispositif en cours d'expérimentation "au compte-gouttes". Cahier des charges sous contrôle de l'ARS
- ⇒ **Association SOLIHA (solidaires pour l'habitat)** : issue de la fusion des Fédérations PACT et Habitat & Développement. Des aides pour adapter son logement, pour améliorer son confort, son autonomie, garantir sa sécurité et répondre au besoin du maintien à domicile.
- ⇒ **AG2R "Bien chez moi"** : service diagnostic avec analyse précise et personnalisée du logement, des habitudes de vie pour anticiper l'avancée en âge, visite d'un ergothérapeute diplômé d'état, participation financière de 15€ seulement pour le diagnostic, solutions et conseils d'aménagement concrets
- ⇒ **DIGI (Domicile Intergénérationnel Isérois)** : C'est un échange de bons procédés ; une chambre pour le jeune en contrepartie de présence et de petites aides au senior, sans se substituer aux services d'aide à domicile, avec une participation financière fixée selon la présence le soir.

Grenoble le 15 octobre 2021

Chères et chers camarades, chères et chers ami-e-s,

Je vous adresse ci-joint, l'enquête sur "Comment j'envisage mes quarante prochaines années". J'ai plus de 82 ans, j'en aurai donc 122. Quel bel âge, je vais me prendre pour Abraham !!

Cette enquête est très intéressante et permet de faire le point sur le mieux vivre dans la vieillesse.

Je suis à la retraite depuis 21 ans et j'ai vécu des moments passionnants sur la question du vieillissement à la CFDT. Je n'oublie pas cette rencontre avec les retraités, les soignants et les aides à domicile, eux aussi militants CFDT. Une rencontre riche d'échanges, d'écoute dans le respect de chacun.

Il est certainement nécessaire et urgent de parler de logements adaptés et de modèle de vie. Mais, je crois, que cette question doit être accompagnée de création d'emplois d'aides, "auxiliaires" de vie, infirmiers, aides-soignants, dignes de ce nom.

J'ai recensé sur l'agglomération de Grenoble, 69 associations d'aides à domicile agréées ou autorisées par le département de l'Isère.

Ne serait-il pas plus logique que la Fonction Publique prenne en charge ces personnels ?

Mon expérience personnelle : (mais je suis hors-sujet !)

Classée GIR 4, la Maison de l'Autonomie, m'a accordé 6 H d'aide à domicile.

Je suis atteinte d'une myopathie évolutive.

J'apprécie cette aide. Je suis heureuse de recevoir, chez moi, un grand nombre de personnes, bien souvent étrangères (Afghan, Tunisienne, Algérienne, Mauritanienne) qui, avec leur histoire, bien souvent douloureuse, font le maximum pour m'aider. Elles se sentent, cependant exploitées par des emplois du temps difficiles à respecter en raison des déplacements.

Mes relations avec mon association sont très bonnes.

Je lui ai cependant dit que *"les aides à domicile n'étaient pas des manteaux suspendus à un clou et les personnes âgées ou en perte d'autonomie n'étaient pas pour autant des légumes ni des ectoplasmes"*.

De plus, j'ai l'expérience d'avoir accueilli mes parents handicapés, chez moi, pendant 2 ans 9 mois avec l'aide de la Mairie d'Echirolles.

Un cancer m'a mis dans l'obligation de mettre mes parents en EPHAD. Encore une expérience !!

La lecture de cette "bafouille" va vous prendre du temps. Je vous prie de m'en excuser.

Je crois qu'il est important de partager les petits riens de la vie, si précieux pour les personnes âgées qui gardent cependant leur jeunesse de caractère et l'envie d'une société plus juste.

Je dois apprendre le "lâcher prise" et la recherche de la Sagesse.

Autrefois mes chaussures allaient seules aux manifs, maintenant elles savent aller aux Centres de Soins. Et oui, les temps changent !!

Cordialement, avec ma profonde gratitude syndicaliste.

Geneviève COLOMBANI

SÉJOUR DÉTENTE ET CULTURE EN FRANCHE-COMTÉ

Après le Gers en 2020 et avant les Pyrénées-Orientales en 2022, c'est dans le département du Doubs, à Métabief, que s'est déroulé notre séjour, du 19 au 25 septembre 2021. Nous étions hébergés au village-vacances VTF Le Bief rouge, dans un cadre confortable.

Pour les 35 participants, avec passe sanitaire et masqués quand il le fallait, ce temps de découvertes, d'échanges, de rencontres était très attendu après des mois marqués par l'épidémie de Covid19.

Métabief, dans le massif du Jura, à 1000 mètres d'altitude, s'est développée grâce au tourisme, mais l'activité agricole y est encore importante. C'est là, au pied du Mont d'Or, qu'est né le célèbre fromage. La fromagerie locale, qui allie architecture traditionnelle et gestion ultra-moderne, produit et affine également le Comté et le Morbier, AOP emblématiques du Jura.

Ulrick, notre accompagnateur, nous a fait découvrir maints aspects de cette région, à travers des paysages verdoyants, façonnés par le cours capricieux du Doubs, de la Loue chère à Courbet et du Lison. De nombreux forts contrôlent les vallées, comme la citadelle de Besançon fortifiée par Vauban, ou les forts de Joux et Salins, ceux-là plus destinés à encaisser les péages et empêcher la contrebande du sel.

La Franche-Comté est fière de ses traditions entretenues par des entreprises familiales qui ont su s'adapter à la modernité. A Pontarlier on distille de nouveau l'absinthe dans des alambics en cuivre, et autour de Morteau les salaisons sont fumées au bois dans les hautes cheminées coniques des « tuyés ». L'ancien fort Saint Antoine abrite une cave d'affinage, véritable "cathédrale enterrée", où

le retournement des 100.000 meules de Comté est effectué par des robots. Survivance du passé, le « sanglier » découpe dans l'écorce de l'épicéa les sangles destinées à entourer les fromages Mont d'Or. Mais l'avenir est incertain, car les épicéas sont malades.

Autre résurgence du passé, la réhabilitation de l'ancienne voie ferrée Pontarlier-Vallorbe par une association qui propose un repas traditionnel dans un ancien wagon de l'Orient Express tracté par le petit train Conifer.

Une grande tradition comtoise est l'horlogerie et la mécanique de précision. Au musée de l'horlogerie à Morteau répond côté suisse le Centre international de la mécanique d'art qui expose boîtes à musique et automates. Aujourd'hui les horlogers formés dans les écoles françaises sont très nombreux à partir travailler en Suisse, où les salaires sont plus élevés. Plus généralement, de nombreux habitants cherchent à travailler en Suisse, d'où des migrations quotidiennes et des bouchons routiers dans la région de Pontarlier. Les Suisses, eux, viennent faire leurs achats en France et parfois y logent, accentuant la pression immobilière.

En Suisse nous avons pu découvrir Gruyères, son château et sa fondue « moitié-moitié » (gruyère et vacherin) et flâner sur les rives du Léman.

Petite déception : les deux syndicalistes de l'UTR 25 sont arrivés très en retard à la rencontre prévue, ce qui a un peu limité les échanges avec eux. C'est une UTR importante de 600 adhérents avec 5 ULR, 7 SSR et 9 SFR, qui travaille à l'aide de 4 commissions/ Transition énergétique, Vivre son âge, Europe, Communication (en particulier sur l'utilisation du numérique).



Françoise Lapierre nous a quittés

Françoise Lapierre est décédée le 1er juillet dernier à l'âge de 77 ans. L'UTR 38, l'ULR de Grenoble-Agglomération, le Comité de rédaction de Repères se sont associés à l'hommage rendu par ses camarades du SGEN-CFDT qui ont rappelé son parcours et souligné le rayonnement de sa personnalité (extraits).

Physicienne, enseignante-chercheuse, elle a enseigné à l'université Joseph-Fourier et conduit ses recherches au Centre de Recherche sur les Très Basses Températures (CRTBT), maintenant dans l'Institut Néel, où elle était spécialiste de composés magnétiques et de leur étude à très basse température. Passionnée de recherche et de formation, elle a formé de nombreux étudiants à la physique.

Militante infatigable, elle a largement contribué à l'implantation de la CFDT dans l'enseignement supérieur et la recherche sur l'académie de Grenoble.

Ses camarades du SGEN-CFDT ont souligné son enthousiasme, son rire inoubliable, ses 'coups de gueule'...Au « conseil de branche » du supérieur du Sgen-Cfdt elle allait régulièrement rue Bolivar à Paris pour contribuer à défendre les personnels face aux nombreuses évolutions de l'enseignement supérieur et de la recherche et du métier d'enseignant-chercheur.

Comme l'a rappelé Patrick Feder lors de l'AG de l'ULR de Grenoble-Agglomération, Françoise a siégé de nombreuses années au Bureau de l'Union Départementale CFDT de l'Isère où elle a su se faire entendre. Après sa retraite, elle a continué à militer activement au sein de l'union des retraités CFDT. Elle y a pris des responsabilités en tant que trésorière, en liaison avec l'UD, avec toujours ce dynamisme et son militantisme de proximité, dans la rue pour distribuer des tracts et pour faire entendre la voix de la CFDT lors des manifestations.

Elle a participé au lancement de la Commission Environnement, devenue Commission Qualité-de-vie et elle était membre de notre Comité de rédaction de Repères38.

La CFDT Retraités lui dit un grand merci, elle laisse un grand vide. Nous présentons à toute sa famille, nos sincères condoléances.



De gauche à droite : Franklin Chantal Christiane Bernard Françoise Serge et Maxence
Réunion du comité de rédaction du 22 mars 2017 avec Françoise.

BRÈVES

Le mot du trésorier

Le dernier Bureau de l'UTR 38 a décidé de passer au **prélèvement mensuel** des cotisations à partir de janvier 2022.

En conséquences vous serez prélevé le 10 janvier de votre cotisation de janvier, puis en février, etc.

Le Bureau a décidé de ne pas appliquer l'ajustement des cotisations proposé par l'UCR. Vous devez donc vérifier que votre cotisation correspond bien à 0,50 % de l'ensemble de vos pensions.

Et contacter le trésorier pour les modifications éventuelles.

Jacques THIVOLLE

Conditions de vie en EHPAD, bienveillance

Des membres de la Commission Sociale-Santé s'organisent en groupe de "personnes ressources" qui travaillent à constituer un **réseau d'entraide** avec ceux qui ont un proche en situation de dépendance, en Ehpad ou à domicile.

Occasion de rappeler l'existence d'un **Guide pour les proches aidants**, avec 43 fiches pratiques, édité par l' UCR CFDT.



Pour commander le guide :

Appeler le nouveau numéro d'appel de l'UTR : 07 57 58 95 74

Ou par courrier : UTR CFDT Bourse du travail - 32 Avenue de l'Europe
38 030 GRENOBLE cedex 2