

EDITO : Parole de confinée

Dans cette période de confinement, appréciations de n'avoir jamais autant reçu de nouvelles de nos amis, de membres de notre famille éloignés qui s'inquiètent pour notre santé et notre moral. Cette sollicitude nous va droit au cœur. Dans notre association LSR Muret, cette solidarité se manifeste largement : mails, appels téléphoniques et autres moyens d'avoir des nouvelles.

Je ne pense pas que beaucoup d'entre nous aient attendu l'apparition de ce covid-19 pour se préoccuper de nos concitoyens et du sort qui leur est réservé dans cette société où les annonces, contradictoires parfois, nous feraient douter de notre raison et de notre bon sens.

Prolongeons les applaudissements et concerts aux fenêtres de nos cités, pour saluer et remercier tous ceux qui en dépit des risques encourus continuent à exercer leur métier afin que les services au public ne soient pas interrompus, afin que la vie continue, que les plus vulnérables ne soient pas abandonnés.

Soulignons positivement que certains médias, radios, télévisions, réseaux sociaux distillent des exemples de cette solidarité aussi variée qu'inattendue. Il semble donc que nous ne sommes pas aussi individualistes qu'on nous le dit.

Nous sommes en « guerre », ce sont les mots de notre Président, face à ce virus mortifère, mais nous sommes capables de nous surpasser. Et, plus encore comme l'histoire en témoigne : 36 après la crise de 1929 ; 1945 et le programme du CNR de reconstruction économique et sociale. Trouvons et fabriquons des masques, des respirateurs, des tests, des blouses pour nos soignants, et intervenants à tous les niveaux, pour les médecins volontaires souvent retraités.

Mais il faut surtout nous surpasser dans notre appréciation de la situation actuelle et nous interroger sur les causes des difficultés rencontrées notamment dans le domaine sanitaire.

Souvenons-nous : les personnels de santé, soignants, les directeurs de services jusqu'aux personnels d'entretien, ceux des EHPAD, nous ont alertés bien avant sur les conséquences des restrictions budgétaires, et bien que soutenus par une large partie de la population, rien n'a bougé ! Aucun de ces cris de détresse n'a été entendu !

De même pour ceux de la SNCF opposés à la privatisation galopante de l'entreprise qui se fait au détriment des usagers, idem pour ceux qui refusent la généralisation du travail le dimanche, pour tous ceux opposés à la réforme des retraites telle qu'on nous l'a présentée.

Le temps n'est pas à polémiquer à propos de la conduite de notre pays par les uns ou les autres. Simplement, interrogeons-nous sur les incohérences de notre société qui délocalise des emplois, des outils de travail (que sont les entreprises), la recherche, nous rendant dépendants de l'étranger. La mise en concurrence des travailleurs, des salariés, organise la précarité et la misère dans tous les pays du monde.

Le Président affirme que l'après crise, ce ne sera plus « comme avant ». Nous voulons croire à des transformations qui apporteraient plus de justice, pour nous tous, pour les retraités qui sont la raison de l'existence de nos LSR. Restons vigilants, que rien ne se fasse sans nous et à notre détriment.

En attendant des jours meilleurs, restons confinés et cultivons notre moral, comme nous invite ce 89ème, « Bulletin » de LSR Muret.

Carmen, la présidente de LSR Muret et la commission communication.

Dans ce numéro

- Edito
- Les adhérents s'occupent
- Comment le vit on ?
- Des idées pour garder le moral

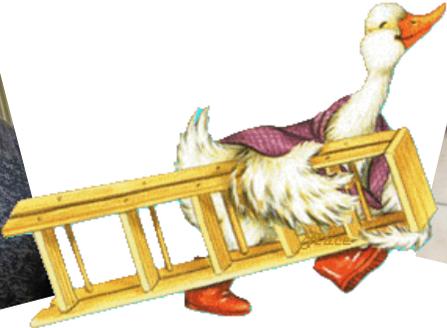
Comité de rédaction et intervenants :
Carmen Weber, Bernard Reveyrolle,
Sylvie Reveyrolle, Monique Perez,
Juan-Maria Perez, Maurice Biart, Mi-
reille Llabres, Nadine Stein.
photos, dessins, textes, corrections de :
Colette, Rolande, Bernard G, Danou,
Eliane, Veronique, Gérard.

Nos adhérents s'occupent comme ils le peuvent et nous ont envoyé leurs photos

Ménage de printemps



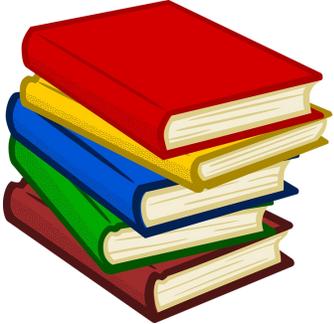
Guy : la fabrication de maquettes



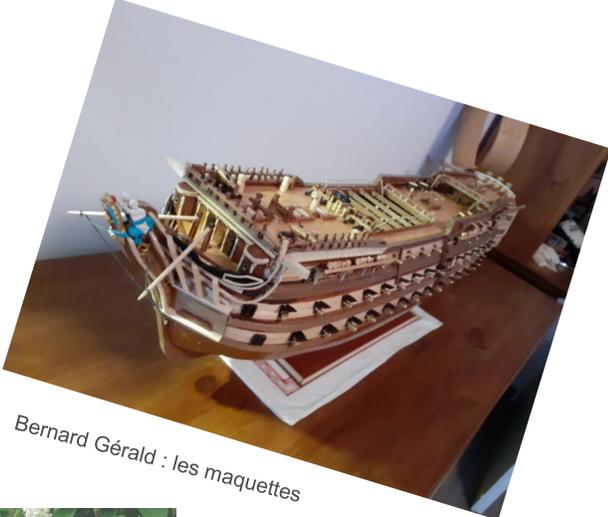
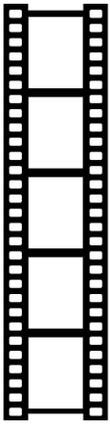
Monique : la préparation de plans



Monique et Colette : les fleurs et plantes



Danou : le chocolat pas sa fabrication mais sa dégustation. Attention aux kilos !



Bernard Gérald : les maquettes



Juan, Michel, Serge, et beaucoup d'autres : le jardin



Du fait du confinement ordonné par la Présidence de la République toutes les activités de notre association sont suspendues jusqu'à nouvel ordre. Selon l'évolution de la situation sanitaire du pays et des instructions données nous vous tiendrons informés au fur et à mesure.

Comment vit on cette situation ?

Quatre-vingt-six ans, j'ai intérêt à éviter le coronavirus car il n'y aura pas de réanimation pour moi. Mais ça va, je n'angoisse pas. J'en profite pour mettre de l'ordre dans mes papiers et puis je lis. Ne pas perdre de temps... il nous est compté ! Prendre la vie qui reste du bon côté et espérer que cette épreuve nous invite à œuvrer pour un monde plus solidaire.

« Je voudrais qu'on en sorte plus civilisés, pas nécessairement tous d'accord ou rassemblés »
Francois Surreau Mireille

Vivement que l'on puisse sortir pour aller aux activités de LSR
Eliane

Nous avons de nombreux contacts avec nos enfants et petits enfants avec l'application WhatsApp par la téléphonie mobile. Mais cela reste difficile à vivre dans l'ensemble sans contact physique social et amical. Bernard R.

« Nos hirondelles si fidèles, sont revenues nous faisant cadeau de leurs gazouillis, et de leurs vols majestueux. La Joie par une hirondelle d'environ 14 g !!! qui n'a pas d'état d'âme face à l'épidémie et n'a que faire de ce qui arrive aux Hommes. Elle, va continuer son cycle, faire ses petits et repartir pour l'Afrique dès les premiers frimas, et nous que serons-nous devenus ? A méditer..... Colette

« Sinon, je sais pas vous, mais moi je commence à ne plus savoir quoi faire de mes cheveux ! ils sont incoiffables et c'est pas demain la veille que je vais pouvoir les faire couper ! » Monique



Blagounettes

C'est la récré ! Trouve les lettres manquantes : ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

On attend beaucoup de vous : quand Shakespeare a été en quarantaine pendant la peste, il a écrit LE ROI LEAR. A vous !

Mon chat est assez fâché que je squatte chez lui depuis plusieurs semaines.

A vrai dire, on ne s'ennuie pas trop à la maison, mais il est étrange que dans un paquet de riz d'un kg il y a 7759 grains et dans un autre du même poids et de même marque il y a 7789. Bizarre !



Des idées pour garder le moral

LIRE ET ECRIRE : des conseils extraits du livre du **Dr Philippe Rodet**, "[Vous pouvez vivre mieux](#)", éd Eyrolles

1/ Lire pour s'évader

C'est au cœur de la 1^{ère} guerre mondiale qu'est née la "[bibliothérapie](#)", remède empirique destiné à apaiser les troubles post-traumatiques des soldats par la lecture de romans. Depuis, différentes études ont permis de valider l'effet de la lecture (fiction, développement personnel, contes, fables..) sur l'anxiété.

6 minutes suffisent!

Lire permettrait même d'**abaisser le stress de 60% en seulement 6 minutes** ... temps nécessaire au cœur pour ralentir son rythme et aux muscles pour relâcher les tensions.

2/ Écrire pour évacuer : [\(cette méthode nous l'appliquons au sein du Conseil d'Administration de LSR en nous écrivant des mails et en donnant de nos nouvelles, donnez-nous vous aussi de vos nouvelles, nous les lirons avec plaisir\)](#)

Mettre les choses noir sur blanc permet de libérer ses ressources cognitives, prendre du recul, mieux faire la part des choses. **C'est le principe de l'écriture expressive** : raconter des événements stressants en tenant une sorte de journal intime. Pour ceux qui jugeraient cette formule trop chronophage, il existe une autre solution.

Une simple liste avant le coucher.

Il suffit d'établir chaque soir une colonne des "plus" et des "moins" de la journée. Puis **sélectionner les trois points les plus positifs à nos yeux et ne plus penser qu'à eux en se couchant**. Cet exercice tout simple entraîne une **baisse de la sécrétion d'adrénaline et de noradrénaline** au niveau des glandes surrénales. Ce qui abaisse le stress et favorise un sommeil réparateur. Les premiers jours sont difficiles car on ne liste souvent que des points négatifs mais il faut persévérer.

le jour d'après on se met à l'ordinateur

Au moment d'écrire ces lignes nous pensons que la crise sanitaire que nous vivons ne sera pas terminée au mois de mai : nous n'aurons toujours pas la liberté de bouger à notre aise et les activités de notre association seront encore suspendues. Le temps est plus que jamais à la solidarité afin de sortir de cette crise sanitaire grandis et plus forts pour construire « l'après » annoncé le 16 mars par notre Président de la République : « Plus rien ne sera comme avant »

Dans cette période de confinement LSR-Muret a maintenu le contact avec les adhérents par internet et par téléphone : nous remercions les actrices (et acteurs !) de ces liens qui montrent l'esprit de notre association, toujours attentifs au bien-être de chacun.

Cela ne nous empêche pas de constater les difficultés de communication rencontrées avec les adhérents ne disposant de lien informatique. En période de crise, ce sont toujours les plus faibles qui en pâtissent le plus. De même, en période où l'information est vitale ce sont les plus « déconnectés » qui risquent le plus et ce ne seront pas les médias qui nous informeront des lieux où l'on peut se faire tester, par exemple.

A LSR-Muret, avec l'aide de l'Ecureuil &Solidarité, nous avons engagé l'achat de nouveaux matériels et nous avons cette volonté de faire progresser nos adhérents dans le domaine du digital et cela concerne tout le monde : ce sera une occasion à ne pas rater.

Bernard R et Juan

Nouveau calendrier après déconfinement

16/5 au 22/5		Séjour SEV reporté du 12 au 19 septembre
17/5 au 24/5 3/5 au 10/5 16/05 au 23/05	Séjours BSV	Treburden annulé Les Issambres reporté du 10/10 au 17/10 Les Issambres reporté du 24/10 au 31/10
29/5 au 30/5		Inter LSR Barcares Reportée 4 au 5 septembre

Les nouvelles sont anxiogènes et le déconfinement ne se fera pas "d'un coup". Comme nous faisons partie des personnes vulnérables et des populations les plus à risque nous sortirons probablement en dernier. Pour nous redonner un peu de baume au cœur, pourquoi ne pas aller sur le site de LSR, revoir les photos des voyages ou sorties que nous avons accomplis ensemble, le petit film du spectacle de nos 20 ans et celui de notre petite troupe. On se rappelle ainsi des bons moments et cela détourne l'attention de ce qui ne va pas.

Vous savez que vous pourrez toujours compter sur l'équipe du CA et de ses commissions, pour nous préparer, dès la sortie de ce confinement, de belles balades et voyages, un bon programme à Maité Anglade. N'oublions pas nos adhérents qui ne ménagent pas leur temps pour nous faire partager leurs connaissances en informatique, en méditation, en généalogie, en organisant des circuits de marche, ou en vous accueillant à nos permanences du lundi. Nous avons tous hâte de vous y retrouver et en bonne santé.

Nadine

« Le virus (Coronavirus) nous rappelle à notre humanité et à notre condition d'être profondément sociaux, inséparables les uns des autres » Edgar Morin