

Les infos de Loisirs Solidarité des Retraité(e)s



LSR-Muret (Pôle Social)
1, avenue de l'Europe
31600 MURET
Tél. : 05 61 51 44 81
Site : www.lsr-muret31.org

JANVIER FEVRIER 2021 - N°95



L'année 2020 s'achève et le virus est toujours là pour nous tenir compagnie.

Si la crise économique affecte durement une bonne partie de la population, la vie sociale dont nous avons tant besoin est très perturbée et nous en souffrons.

Méchante année que 2020 pour l'ensemble du CA et pour les responsables des commissions.

Vous l'avez remarqué, malgré notre bonne volonté, toutes les initiatives ont dû être reportées ou annulées.

A quoi bon prévoir nous direz-vous, quand on ne sait pas de quoi sera fait demain ?

On nous avait dit le monde ne sera plus pareil, erreur ! C'est comme avant, sinon pire.

Effectivement, malgré les discours plus ou moins éclairés des uns et des autres nous pouvons constater que ce sont un peu toujours les mêmes qui subissent les désordres provoqués par cette crise sanitaire : travailleurs amputés d'une partie de leur salaire, étudiants sans petit job pour financer une partie de leurs études, soignants fatigués, désabusés et retraités qui attendent une revalorisation de leur pension

Que penser de ces textes rédigés en toute illégalité, qui n'ont d'autre but que de grignoter nos libertés et nous mettre au pas ?

Malgré la morosité ambiante, nous devons garder le cap pour maintenir le lien avec tous les adhérents en espérant que l'année 2021 qui se profile sera meilleure.

Cependant la vie continue, malgré la perte de nos amis : Paul, Alma et Jo, notre ancien président.

Chacun à sa manière nous aura transmis un petit héritage qui se nomme solidarité, respect de l'autre.

Le pire est-il passé ? Nous le souhaitons.

En attendant, ne baissons pas les bras, je l'ai déjà écrit. Soyons confiants tous ensemble pour que perdurent les valeurs auxquelles nous sommes attachés.

Plus que jamais nous devons être solidaires et fraternels.

L'ensemble du CA et moi-même vous souhaitons d'excellentes fêtes, en petit comité, prudence oblige.

Bonne année 2021 à tous.

Carmen

Mais pourquoi faire un journal des choses que l'on ne fera peut-être pas ?

Parce que nous sommes tous vulnérables et reliés les uns aux autres, et que ce sens de l'autre est bien plus impor-

Dans ce numéro

- Edito
- Vous nous avez fait part de vos trucs astuces et occupations
- En janvier et février
- Covid, vœux et carte retraités
- Hommage à Jo

Comité de rédaction et intervenants : Bernard Reveyrolle, Sylvie Reveyrolle, Juan-Maria Perez, Monique Perez, Fanou Figueat, Carmen Weber, Colette Rubiano, Maryse Pégart, Maurice Biart, Gerard Gauci, Nadine Stein

VOUS NOUS AVEZ FAIT PART DE VOS TRUCS ASTUCES ET OCCUPATIONS



Les jolies cigales ou les cœurs alsaciens en tissus provençal de Maryse si vous êtes intéressés, nous vous enverrons les tutos



Le buste bien dans l'actualité exécuté par Denis Rubiano

Des sites instructifs à aller voir

« Invitation au Voyage »

Ci-dessous un lien sur la chaîne TV Arte pour un beau documentaire de 40 minutes sur trois thèmes :

La Bavière de Wagner / La langue d'Oc / Broadway <https://www.arte.tv/fr/videos/091152-193-A/invitation-au-voyage/>

« Conférence sur la laïcité »

Organisée par le Conseil Départemental ce sujet, d'actualité permanente, est traité par deux enseignantes et un enseignant. Très intéressant : 'ce n'est pas la France qui est laïque, c'est la République qui est laïque, les français sont libres de leurs choix '. Durée 1H30 Voici le lien : <https://youtu.be/Q4-PvACPWVA>

Comment protéger au mieux ses données personnelles et limiter leurs diffusions sur Internet, sur son PC, Tablette et Smartphone.

De quoi sont composées les données personnelles.

- Mots de passe
- Photos et messages sur les réseaux sociaux
- Adresse IP propre à chaque appareil
- Géo localisation
- Ses données personnelles : Nom ; Prénom ; Age ; Adresse personnelle et numéros de téléphones mobile ou fixe, numéro de carte bleue ... etc

Comment protéger ses données sur Internet.

- Il faut créer un mot de passe « Robuste », c'est à dire 12 caractères minimums, composé d'au moins de :

- D'une Majuscule
- D'une Minuscule
- D'un Chiffre
- Des signes spéciaux (+ - * / \ ? ! # % ... etc)
- Plus le mot de passe sera long, plus il sera difficile à le décrypter et à trouver par les pirates d'Internet

Comment sécuriser vos achats sur Internet.

- Utiliser si possible des cartes bleues (CB) à usage unique
- Utiliser des sites avec un début d'adresse <https://> ('S' comme site sécurisé)
- Si possible, effacer la trace bancaire de votre CB sur le site d'achat que vous avez utilisé dans votre compte de vos données personnelles



Salut
les copinautes !



Pourquoi faut-il faire attention aux e-mails que l'on reçoit.

- Risque de fraude
- Risque d'usurpation d'identité, dans ce cas il faut porter plainte à la gendarmerie ou à la police nationale
- Piratage des données personnelles, mot de passe, contact de messagerie Etc
- Il faut bien vérifier le nom qu'il y a après @ pour savoir qui a envoyé cet e-mail
- Dans le doute il est préférable de supprimer cet e-mail que vous avez reçu ; afin d'éviter de se faire pirater ou si on vous demande des données personnelles et les références de votre carte bleue
- Les organismes officiels ou administrations ne vous demanderont jamais de tels renseignements
- Il est possible de créer une adresse e-mail exclusivement personnelle pour son entourage et une autre purement commercial ou autre
- Sur Orange il est possible de créer jusqu'à 5 adresses e-mail différentes

Comme sur son Smartphone ; PC ou Tablette il est impératif de supprimer l'historique de navigation pour éviter un éventuel piratage.
Bernard R



Nous projetons un nouvel atelier mémoire en 10 séances, salle Paillou le jeudi matin de 10h à 12h si cela vous intéresse ou si vous voulez vous y inscrire appelez Nadine ou Serge au 05 61 51 47 66

ATTENTION !

La réalisation de toutes nos activités est dépendante de la disponibilité des salles et de l'évolution des règles édictées par le gouvernement . Dès que nous disposerons des salles nous vous informerons du détail des activités.

ATELIERS

INFORMATIQUE

L'activité reprendra dès que nous aurons l'autorisation de l'utilisation de la salle du Pôle Social. Pour tout problème laissez un message à notre répondeur et nous transmettrons aux responsables de l'atelier.

MARCHE

Plusieurs balades étaient programmées dans le dernier trimestre 2020 mais n'ont pas pu être réalisées en raison du confinement (Roques-sur-Garonne, Four de Louge, Lac Lamartine). Elles sont reportées début 2021 mais faute d'éléments nouveaux sur ce qu'il sera possible de faire et à partir de quand, vous serez prévenus en temps voulu de leur organisation.

SALLE Maïté Anglade : 14 H 30 le vendredi après-midi

La commission « Maïté Anglade » qui cherche à vous apporter culture, divertissement et surtout convivialité à travers les activités des vendredis après-midi, continue d'engranger des idées pour être prête à vous accueillir dès que cela sera possible.

En attendant, sachez que Fanou est prête à nous faire jouer avec les mots dans son atelier d'écriture, qu'un très beau film sur Alfred Nakache nous attend depuis longtemps tout comme le prix du livre de LSR-Muret.

Nous avons aussi dans nos bagages une « Aventure en terre brésilienne » pour découvrir le Brésil autrement à travers le regard curieux d'un couple de voyageurs. Et, cela nous a peut-être inspiré, nous pensons vous proposer un après-midi déguisé... masqué, cela va sans dire !



Nous vous donnerons les dates précises et le détail de ces projets le plus tôt possible. En attendant, gardez le moral et retrouvons-nous vite !
Monique

« Le Covid-19 et nous »

La découverte de ce nouveau virus (décembre 2019) a mobilisé les chercheurs du monde entier dans le but de trouver les moyens de le contrôler et de pouvoir bien soigner les personnes atteintes. Un an après, le covid-19 nous a changé la vie. Nous passons d'un confinement à un autre confinement qui ne nous ouvre pas de perspective vers un retour à la normalité. Le vaccin ? Peut-être !

Les décisions gouvernementales nous privent de l'accès aux salles et des promenades, alors que le besoin d'échanger avec d'autres n'est plus à démontrer. De même, plus il y aura de distanciations à mettre en place pour des raisons sanitaires, plus nous aurons besoin des autres pour se « cultiver », maintenir le lien social et éviter aux gens de sombrer dans la déprime. La culture nous aide à comprendre et à construire le monde dans lequel nous vivons.

Lorsque nous avons pu organiser quelques activités, nous y avons respecté les règles de sécurité sanitaire scrupuleusement car nous respectons les règles qui sont dictées même si parfois nous ne comprenons pas tout comme, par exemple, l'impossibilité de faire une balade à l'air-libre-et-masqués à plusieurs.

Malgré tout, prenons soin de nous et de celles et ceux qui nous entourent sans oublier de vivre.

Juan

« Quand on va au cinéma, on lève la tête. Quand on regarde la télévision, on la baisse ». Jean-Luc Godard



A IMPRIMER ET ENVOYER LSR Muret solidaire des Retraité-e-s dans leurs difficultés actuelles, nous invite à envoyer les exigences des 7 organisations syndicales et de retraités au Président de la République.



DISPENSÉ
DU
TIMBRAGE

M. LE PRÉSIDENT
DE LA RÉPUBLIQUE
Palais de l'Élysée
55, rue du Faubourg
Saint-Honoré
75008 Paris

- Non à la perte du pouvoir d'achat
- **100 euros tout de suite** pour rattraper notre pouvoir d'achat
- Revalorisation des pensions indexée sur le salaire moyen
- Accès à la santé pour tous
- Prise en charge de la perte d'autonomie à 100% dans la branche maladie de la Sécurité sociale

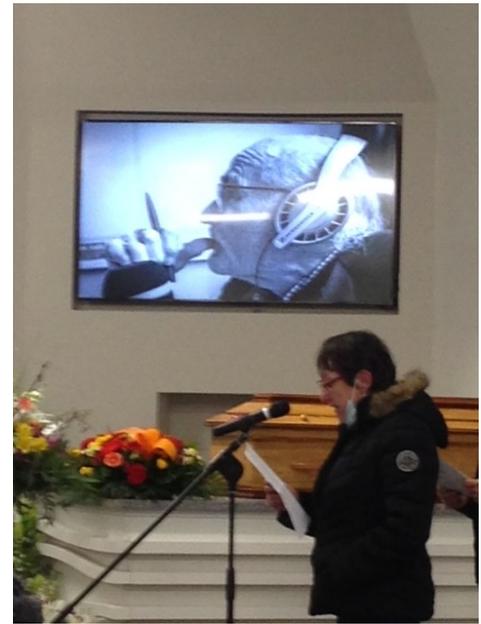
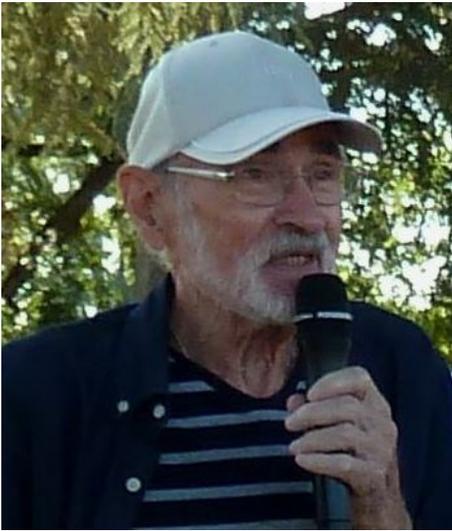
Nom et prénom :

Ville :

Courriel :

Signature :

L'hommage de LSR Muret aux obsèques de Jo Peron



Hommage de Carmen

Jo, nous sommes là, tes amis, tes potes, pour dire que nous te devons beaucoup :

Ton amour de la littérature nous a engagés dans ce prix des lecteurs de LSR-Muret, démarche que nous ferons perdurer avec le soutien de Nadine, ta plus belle rencontre, ce sont tes mots.

Il y a aussi ce projet que tu n'as pas pu mener à terme d'une résidence pour nous les retraités, vivants, bien vivants avant l'entrée en EPHAD.

Je remercie tous ceux qui t'ont entouré pour que tes derniers jours ne soient pas ceux du renoncement. Cela n'était pas dans tes habitudes.

Tes compagnons de route au sein de LSR saluent ton rôle de président que, peut être, par désillusion ou ta fragilité t'ont fait abandonner.

L'héritage est dur à assumer, tu m'avais prévenue.

En mon nom et celui de tous les membres du conseil d'administration, je te remercie pour nous avoir fait avancer, pour nous avoir donné les clés pour mieux prendre en compte les capacités de chacun d'entre nous, pour mieux faire tourner cette belle boutique qu'est notre association.

Ton engagement est un exemple : militant syndicaliste, militant de la culture émancipatrice, nous avons appris de toi.

Que les dunes du Sahara que tu as tant parcourues, recueillent ton âme ou ton esprit selon les croyances de chacun.

Kenavo Jo

Nous avons assisté aux obsèques de JO, après celles de Paul et Alma.

Jo notre ancien président a reçu les témoignages de reconnaissance et d'amitiés que bien d'entre nous n'ont pu lui témoigner par leur présence. Il en fut de même pour Paul Brun et Alma Legard.

Nous organiserons une rencontre pour célébrer leur mémoire dès que ce sera possible.

J'ai personnellement une pensée pour eux et leur famille en ces temps où nous devrions tous être réunis.

Je souhaite à tous que l'année qui s'achève soit porteuse de meilleurs moments.

Carmen