

## Retour sur l'Assemblée Générale de l'ULR CFDT Montaignu du 20 Mars.



Près de 40 participants à cette Assemblée Générale ou les adhérents ont approuvé les rapports d'activités, orientation et financier

Une date fixée et connue bien à l'avance : Une invitation avec un ordre du jour clair transmise longtemps à l'avance : Un rappel la semaine précédente ainsi qu'une parution par « l'infocale » Ouest-France.

– TOUTES les interventions sur clef USB pour projection par vidéo projecteur : ce qui a permis à tous une réelle participation et une excellente compréhension.

- ainsi que l'intervention de Mme Pascale Pineau.

Ce succès participatif est du à la préparation collective du conseil ULR tant matérielle que pour les rapports. Ce succès nous conforte dans l'idée qu'il faut permettre aux adhérents de se retrouver pour échanger et surtout les écouter et LES ENTENDRE. Tenir compte de leurs avis et ensuite être concret dans l'application des décisions. (L'inverse des politiques) Le respect des horaires. Etre attentif aux difficultés de notre âge : malentendant, vision, mobilité, etc...moyens de transport, covoiturage, différence de ressources financières, etc...

**Très positif ; ce lien ULR / UL. La présence de militants UL à notre AG. Super.**



*Un questionnement* : SSR/ULR. Leur rôle, la part de la cotisation dans chaque structure.

*Etonnement* : pourquoi l'interpro ULR est défavorisé ? Et pourtant sa place est perçue positivement.

*A poursuivre au plus vite* : Le lien syndicats et ULR. Transfert des adhérents vers ULR (Union Locale de retraités interpro Montaignu pour notre secteur) ou SSR (sections syndicales de retraités) sans renier le vécu et ce besoin de rester en contact avec son secteur professionnel, pour des motifs précis : ex. complémentaire-santé.

## L'intervention de Madame Pascale Pineau – Psychologue. « bien vivre sa retraite, est-ce naturel ? »

Première constatation : on vieillit dès le lendemain de sa naissance ;

Quand on est jeune, on veut vieillir et vice-versa ;

Vieillir : une philosophie que l'on a dans sa tête : certains de 90 ans sont jeunes et d'autres de 40 ans sont vieux.

Allongement de la vie, ..dans quel état d'esprit ...état physique

La retraite, une étape de la vie. A-t-elle été anticipée. Je vais occuper mon temps comment ?

Par des services productifs : bénévoles (engagement dans associations sport collectif, ...culturel... social etc... personnel, marche, chant, etc..... engagement humanitaire.... engagement social local, dans animation maisons de retraite.... engagement syndical CFDT, ou d'autres.

Le vivre ensemble : la communication ça se crée. « On voisine, langage nouveau ».

La retraite, destructuration du temps, plus d'horaire fixe. Pourtant l'agenda est toujours chargé.

C'est perdre des repères pour en gagner d'autres. Savoir dire oui, savoir dire non.

Transition du cycle de la société : la retraite c'est un super métier, oui quand la santé nous accompagne.

Donc ne pas laisser de côté ceux que la vie n'a pas épargnés. Engagement auprès des autres : décès brutaux, veuvage, maladie, solitude, etc...

Notion de crise : la société nous a mis dans des cases. Crise des dizaines, de l'adolescence à celle du passage à la retraite, crise identitaire. Période de questionnement à chaque étape de la vie.

La retraite souhaitée ou la retraite imposée ? Des décisions à prendre.

Personne n'est parfait. Se respecter. S'écouter. Prendre sa place, une place pour tous selon ses possibilités.

Penser à soi : ne pas s'oublier. Ne rien faire, « glander » ça regarde chacun ». Pendant ce temps le cerveau travaille, réfléchit, cherche et écoute.

Se reposer pour être prêt à mieux accueillir : enfants, petits enfants, l'autre, etc..

Prendre soin de soi = ne pas se culpabiliser. On n'a de compte à rendre à personne.

Estime de soi : Epanouissement, harmonie, sérénité. Chacun à ses dons, ses talents, savoir faire.

Les essentiels de la vie = les petites choses du quotidien : sourires, rigoler à table. Réajuster ce que l'on fait.

Aimer ce que l'on fait, mettre aussi des limites et accepter ses limites, se protéger, s'accepter soi-même.

Concentrons nous sur l'essentiel : On peut aider les autres mais aussi accepter d'être aidé par les autres.

Mettre des mots pour soulager les maux. Prendre du plaisir dans ce que l'on entreprend.

Solidarité.

**BIEN VIVRE SA RETRAITE, est-ce naturel ? / Nous venons ensemble d'y répondre.**



Pascale Pineau, Psychologue, Pascal Leveiller Trésorier, Guy Doucet Secrétaire, Jean-Michel Bousseau Membre du Conseil

Absents sur la photo : Béatrice Berriau, secrétaire adjointe, Gérard Dixneuf, Trésorier adjoint et Roger Leparoux, Membre du bureau