



20 ans de LSR

Edito: Le Bulletin LSR redémarre !

Chers adhérents, chères amies, chers amis,

Après une année de silence, **notre bulletin reprend vie !**

Ce temps de pause, bien que nécessaire, a renforcé notre conviction : plus que jamais, nous avons besoin de **liens, de rencontres et de projets communs**. Dans un monde où tout va vite et où l'isolement guette, notre association LSR continue de porter haut les valeurs qui la fondent : **solidarité, partage et convivialité**.

Conformément à l'article 2 de nos statuts, notre mission reste claire : **répondre aux besoins sociaux des retraités, préretraités et de toutes les personnes en âge de la retraite**, en leur proposant des **activités riches de sens**, qui ouvrent l'esprit, nourrissent la curiosité et favorisent les échanges.

Voyages, sorties culturelles, activités physiques, découvertes, moments festifs ou rencontres amicales... chaque initiative vise à **rompre l'isolement, à cultiver la fraternité et à rendre chaque jour plus vivant et plus humain**.

Ce bulletin rénové se veut le **reflet de cette dynamique** : un espace d'information, mais aussi de témoignages, de partages d'expériences et de coups de cœur. Vous y retrouverez les activités passées et à venir, des portraits d'adhérents, des récits de voyages, et des clins d'œil sur la vie de notre association.

Nous espérons que ce retour vous donnera **envie de participer, de proposer, d'échanger**. Car LSR, c'est avant tout **une aventure collective**, où chacun peut apporter sa pierre, son idée, son sourire.

Merci à toutes celles et ceux qui contribuent, par leur présence et leur engagement, à faire vivre cet esprit de **Loisirs et Solidarité des Retraités**.

Et surtout, bienvenue dans cette **nouvelle saison de convivialité et de partage !**

Solidairement vôtre,

Le comité de rédaction

Novembre 2025

- 1 Novembre: fête de la Toussaint
- 10 au 21 novembre : Conférence de Belém (- COP 30) au Brésil.
- 11 Novembre: Armistice
- 13 Novembre: Commémoration des dix ans des attentats
- 20 Novembre: fête du Beaujolais nouveau
- 25 Novembre: On coiffe Ste Catherine
- 27 Novembre: Thanksgiving

Infos Secrétariat

Ouvert le lundi de 14h à 16h

Tél: 05.61.51.44.81

Portable: 06 66 12 18 47

sur lequel vous pouvez laisser un message vocal, qui sera consulté le lundi après-midi suivant votre appel.

Mail: lsmuret31@gmail.com

où vous pouvez nous écrire pour une réponse rapide.

Comité de rédaction

René Crambes

Maurice Biard

Colette Cazajus

Isabelle Bailly

Roger Evchenne



Agenda

ACTIVITÉS DANS NOTRE SALLE (3 RUE JB ARTIGUES) ET SORTIES

Permanences : Lundi 3, 10, 17 et 24 Novembre

MARDI 4 : ATELIER INFORMATIQUE

MERCREDI 5 : ATELIER PHOTO

JEUDI 6/13/20/27 : ATELIER PATCHWORK tous les jeudis après-midi

VENDREDI 7 : KARAOKE dans le cadre des vendredis Maité Anglade

Marche à Toulouse de Bas en Haut dans le cadre des Petites Escapades

JEUDI 13 : VISITE CITE DE L ESPACE dans le cadre des Sorties Mensuelles

VENDREDI 14 : RECRE A MOTS par Fanou dans le cadre des vendredis Maité Anglade

SAMEDI 15 – de 11h à 12h Visite de l'église de Saubens avec l'Office de tourisme.gratuit !

Inscriptions obligatoires : 05 61 51 91 59

ERCREDI 19 : ATELIER PHOTO

VENDREDI 21 : CINE GOURMAND AU VEO MURET dans le cadre des vendredis Maité Anglade

INVITATION A LA FETE DE LSR

Comme chaque année nous allons nous retrouver pour la Fête de Fin d'Année de LSR Muret. Nous vous proposons un spectacle..... suivi d'un moment de convivialité autour d'un repas.

LE SAMEDI 22 NOVEMBRE 2025 à 16 h SALLE DES FETES D 'OX

16 H 30 : CONCERT PAR TRIO ' BERGIN. (Chansons de Boris Vian)

18 H 30 ; APERITIF & SES AMUSES BOUCHE

19 H 30 : REPAS (COUSCOUS / CROUSTADE AUX POMMES)

VIN & CAFE

PENSEZ A AMENER VOS COUVERTS (Verre, assiette, fourchette, couteau, cuillère)

SEPTACLE : 12€ REPAS : 18€ Soit : 30 € POUR L'ENSEMBLE par personne



VENDREDI 10 OCTOBRE : FESTIVAL INTERNATIONAL DU FILM DE MURET

Le cinéma Véo de Muret fut à l'honneur et en particulier l'Association « Vive le Cinéma à Muret » avec la présence de sa Présidente Mme Jo Loubet et de Christian Valade venus faire à LSR la présentation du 13ème Festival International du film de Muret qui aura lieu du 9 au 16 novembre avec un invité d'honneur de marque en la personne du réalisateur Philippe Faucon dont plusieurs films sont au programme.

Nous avons pu assister à la projection de nombreux extraits de quelques uns des films en compétition et les judicieux commentaires de Jo et de Christian nous ont permis de retrouver dans plusieurs films sélectionnés les mêmes valeurs sociétales et de solidarité qui animent nos deux associations.

Après les explications nécessaires sur les invités, les soirées dédiées, les horaires, la réservation des pass et autres sujets propres au déroulement du Festival, nous nous sommes retrouvés autour d'un pot où les échanges ont été très enjouées et utiles.

LSR MURET est partenaire associatif de cette manifestation.



Agenda (suite)

CINE GOURMAND DU VENDREDI 21

Dans le cadre de nos animations des vendredis après-midi, nous vous proposons une séance au Cinéma Véo de Muret

LE VENDREDI 21 NOVEMBRE à 14h pour découvrir le film JEAN VALJEAN le nouveau film d'Eric Bernard sur le personnage de Victor Hugo. La séance sera suivie d'une collation au Bistrot du Ciné.

Le tarif est de 5 € par personne.

Vous pouvez vous inscrire dès le **lundi 3 novembre à la permanence de 14 à 16 h ou par courrier postal à notre adresse avec votre règlement**



Divers

Brèves de comptoir:

« L'étranger c'est bien, on sait pas trop quoi manger, mais sinon c'est bien... »
« Le matin je me lave les dents du haut, le soir je me lave les dents du bas... je n'aime pas le goût du dentifrice. »
«   a y a été le rhum... t'as le nez tout paysagé »
« C'est comme en Espagne où on était, il n'y avait que des Allemands...    la limite c'est mieux... »
« L'avion, j'ai bien aimé, mais par contre, il s'arrête pas à toutes les gares... »
«   paule de Colin c'est un ancien communiste qui est devenu alcoolique. C'est bien qu'il s'en soit sorti... »
« Et attention, là-bas la mer   a baisse jamais, moi    mon avis quelqu'un



Communiqués de l'intersyndicale:

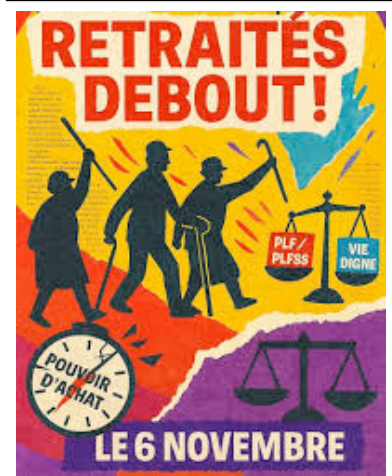
Le projet de budget 2026 du gouvernement Lecornu bis reprend les mesures d'austérité du projet Bayrou et ce sont les personnes en retraite qui sont le plus visées :

Gel des pensions en 2026 et sous-indexation probablement jusqu'en 2030! Le Medef appuie le gouvernement par le gel de la retraite complémentaire Agirc-Arco. C'est une perte de pouvoir d'achat de 1,4% en 2026 (montant prévu de l'inflation).

Suppression de l'abattement de 10% remplacé par un forfait de 2000 euros, d'où l'augmentation aggravée par le gel des barèmes de l'impôt sur le revenu et de la CSG. Des personnes non imposables le deviendront et perdront des prestations sociales.

Doubl  ment des franchises médicales, ce qui augmente le reste à charge sur les médicaments, les consultations, les actes paramédicaux, les transports sanitaires. Il frappe en premier les personnes âgées, qui sont celles qui ont le plus besoin de se soigner, qui représentent 43% des personnes en ALD. L'Affection de Longue Durée remise en cause ?

Gel de l'ASPA, l'allocation de Solidarité aux Personnes âgées, le minimum vieillesse des retraités les plus modestes.





INFORMATIONS

La Commission SEV présente:

Le **vendredi 31 octobre**, à l'occasion de la fête de l'Automne, les membres de la commission séniors en vacances (SEV) ont présenté succinctement le séjour "*Le Poitou médiéval*".

Ce séjour aura lieu à La Bussière (Vienne) du samedi 27 juin au samedi 4 juillet 2026.

L'annonce auprès des adhérents accompagnée du programme, sera transmise par mail début novembre. L'inscription aura lieu le mercredi 26 novembre 2025 à partir de 14 heures, salle de la rue J. d'Artigues.

par Any Gilbert



VVF La Bussière avec accès direct à la rivière La Gartempe et sa plage.

VENDREDI 3 OCTOBRE : CONFERENCE CANAL DE SAINT MARTORY

Mr Pinos, Vice Président du Patrimoine du Muretain, a eu l'amabilité de nous présenter son remarquable travail de recherches sur l'histoire du Canal de St Martory.

De nombreux adhérents ont été captivé par un récit passionnant alliant faits historiques, aléas de la construction et enfin la concrétisation de ce canal et de ses canalettes qui courent dans nos champs.

Conçu pour l'irrigation des cultures, il est aujourd'hui un élément essentiel et indispensable à la fourniture d'eau potable à la population.

Tous se sont retrouvés autour d'un pot de l'amitié et ont pu échanger avec le conférencier.



EXPOSITION 4ÈME SALON MUREXPO

MURET

Du 22/11/2025 au 23/11/2025 10:00

L'association Murèth d'Art organise le 4ème Salon Murexpo.

Manifestation gratuite

Avenue des Pyrénées
31600 MURET



MARCHÉ ARTISANAL SOLIDAIRE TAN MURET

MURET

Du 29/11/2025 au 30/11/2025 10:00

TAN Muret Solidarité organise un marché artisanal solidaire pour venir en soutien au centre médico-socio-éducatif de Tanjombato, banlieue très pauvre d'Antananarivo à Madagascar.



Une belle journée en Ariège

Annie, Claudette et Marie-Pierre ont proposé aux adhérents une escapade dans le magnifique département de l'Ariège.

La journée a débuté par la **visite de la grotte géante de Bèdeilhac**, accompagnée d'un guide passionnant. Classée **Monument Historique depuis 1929**, cette grotte ornée nous a émerveillés par son ampleur et son histoire.

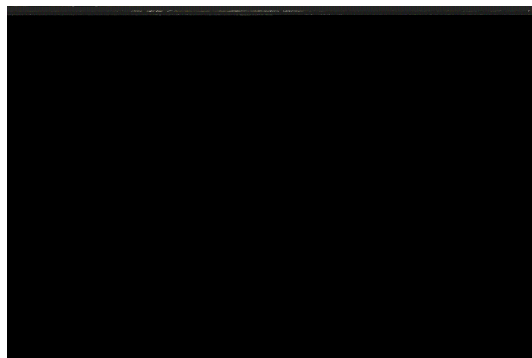
Nous avons ensuite partagé un **déjeuner convivial sur la terrasse du restaurant La Ciboulette, à Saint-Pierre-de-Rivière**, dans une ambiance détendue et ensoleillée.

L'après-midi s'est poursuivie à **Serres-sur-Arget**, avec la **découverte de la coutellerie de Virginie Boisset**.

Émouvante, passionnée et pleine d'énergie, cette **extraordinaire artisane** nous a fait entrer dans son univers, où chaque couteau naît d'un savoir-faire précis et d'une véritable sensibilité artistique.

Ce fut une **superbe journée d'automne**, riche en découvertes, en échanges et illuminée par un soleil complice.

Par Any Gilbert



Vestiaire Solidaire du 17 octobre

Malgré la performance de l'équipe pour installer et tenir ce vide-dressing et la multitude de vêtements proposés, les adhérents ont été peu nombreux à venir faire leurs emplettes... à cause des vacances scolaires ? du beau temps ? ou juste par manque de motivation car on en a déjà fait un autre dans l'année ?

Nous allons donc nous limiter au vestiaire de printemps, le samedi entier, avec ouverture au public l'après-midi pour attirer plus de monde...Rendez-vous dans six mois les amies !

Babeth et Fanou.



Récré à mots du 24 octobre

A l'école des grands enfants, on a fait notre rentrée :

Dix-sept adhérents sont venus se distraire sur le thème de l'or, depuis l'Eldorado et la Ruée vers l'Or, jusqu'aux mines de Salsigne... Nous avons ensuite retrouvé les bonnes définitions de 26 expressions avec or.

Quant aux textes personnels décrivant notre admiration pour ce métal, ils nous ont permis de découvrir de vraies pépites !

Si l'aventure des mots vous tente, notre prochain atelier se déroulera le 14 novembre. A bientôt donc !

Fanou.





Midi du Capitole 1^{er} octobre 2025

Quelle belle surprise que l'entrée flamboyante de la mezzo-soprano gabonaise Adriana Bignani Lesca sur la scène du Capitole en ce début du mois d'octobre !

Adriana a choisi de nous faire voyager « Entre les mondes » avec entrain, énergie et...humour. Voyager entre deux cultures : l'opéra classique grandiose et les racines de la musique traditionnelle gabonaise.

« C'est une invitation à découvrir les multiples facettes de l'âme humaine » écrit-elle.

Sa voix ample et généreuse a immédiatement conquis le public avec lequel elle a su établir un contact chaleureux. C'est pourquoi nous sommes passés « des remparts de Séville » (Carmen, Bizet), de « I love you Porgy » (Gershwin, Porgy and Bess) aux musiques traditionnelles du Gabon où les petites percussions ont eu la part belle : Pygmée, Bunguss, Butsiana,

Danse du singe.

Le public ravi a répondu présent aux sollicitations de la chanteuse peu avare de donner physiquement le meilleur d'elle-même.

N'oublions pas Nino Pavlenichvili, pianiste géorgienne accompagnatrice, en symbiose totale avec la chanteuse. Elle avait montré tout son talent dans « Petite suite » de Kancheli pour piano seul.

Encore un moment de grand plaisir !

Monique F.





Photos du
dernier
Récré à Mots:



Berceuse cosaque

A l'atelier chant, on a conscience que la musique est un langage universel.

La dernière trouvaille de notre chef est d'élargir le répertoire au-delà des frontières, avec un Noël d'Andalousie et ...une berceuse cosaque.

Grâce à ce petit bijou musical signé LERMONTOV, nous avons découvert-phonétiquement- une langue riche, rendue accessible grâce à Corinne M., invitée le 6 octobre.

Corinne n'a pas ménagé sa peine en nous faisant partager sa parfaite connaissance de la langue russe, alliée à une pédagogie sans faille.

Et c'est dans la bonne humeur que résonnèrent les « BAYOU CHKI BAYOU » à 3 voix !

Par Jean Marie

