Fil Bleu
N°66
Juin 2026
Cfdt: RETRAITÉS DE LA MAYENNE
S'ENGAGER POUR CHACUN
AGIR POUR TOUS

Sommaire

P 1 : éditorial
P 2 : nos rencontres
P 3 : formation et actions
P 4 : finances
numérique
P 5 : santé/bien vivre
P 6 : culture
environnement

Responsable de la publication :
Pierre Chédor

Rédactrice en chef :
Florence Sorin

Dates à noter

Réunion adhérents Mayenne
Lundi 14 septembre 14h-16h
Rue de Guimond des Riveries

Adhérents CFDT Bientôt à la retraite
15-16 octobre à Angers

Journée conviviale
le 24 septembre 2026



A quoi sert un congrès ?

Tous les quatre ans, la CFDT prend le temps de définir collectivement ses positions dans ce qui s'appelle un congrès. Cela se fera à Bordeaux à la fin juin 2026. Vous trouverez tout le nécessaire sur le site cfdt.fr. Je vous en expliquais les enjeux dans un précédent édito :

- La transformation climatique et les modifications des conditions de travail qui en découlent,
- L'Intelligence Artificielle et les évolutions pour l'emploi,
- La prise en compte des enjeux qu'impliquerait l'arrivée d'un pouvoir non démocratique.

Plusieurs adhérents nous ont fait part de leur interrogation sur la différence que nous faisons entre les forces extrêmes qui font l'actualité politique du moment. Ce sujet est traité au paragraphe 2.1.3.9. de la résolution revendicative *(…) certaines forces s'emploient également à brutaliser le débat national (…) Si l'histoire de l'extrême gauche, son projet de société et les valeurs qu'elle revendique ne sauraient être comparés à ceux de l'extrême droite, la CFDT s'oppose à la brutalisation du débat politique (…)*

En interne, nous aurons à décider d'une modification de notre charte financière pour trois raisons :

- La première est liée à la possible arrivée de vents mauvais lors des présidentielles et la suppression quasi-immédiate de la plupart des flux financiers autres que la cotisation.
- La deuxième est l'évolution de nos systèmes de sécurité. Vous avez appris par la presse le cambriolage de nos données. La CFDT doit monter en gamme et en autonomie de sécurité.
- Enfin le troisième axe porte sur les nouveaux modes de militance et la volonté d'être acteur dans le monde (exemple : le pacte du pouvoir de vivre).

Le choix a donc été celui de la solidarité de tous les adhérents en proposant au congrès une augmentation de la cotisation de 0,2 points (soit 0,70 % des revenus pour les retraités et 0,95 % pour les salariés). Soit 2,5 à 3 euros en moyenne.

Le congrès se prononcera sur onze autres débats liés au Projet de résolution revendicative comme la nécessité d'adhésion à la CFDT pour être candidat CFDT, la prise en charge des salariés isolés et des demandeurs d'emploi, la mise en place de conventions d'adhérents, la cotisation adaptée en cas de « coups durs ». Nous voterons aussi sur des thèmes plus sociétaux comme la limitation des écarts salariaux à x40, le congé paternité, le droit de vote à 16 ans, l'évolution professionnelle des salariés trop éloignés de l'IA ou la création d'une 6ème branche de la sécu pour prendre en compte les changements liés à l'évolution écologique.

Pierre Chédor,
le 21 mai 2026

CFDT Retraités de la Mayenne
6 rue Souchu-Servinière - 53000 LAVAL - 02 43 53 29 89 -
mayenne@retraites.cfdt.fr
https://www.cfdt-retraités.fr/Mayenne

Annulation de la journée à Angers



Dans le dernier Fil Bleu 53, nous avions évoqué l'élaboration d'une journée à Angers afin de vous proposer un voyage en train et tester l'offre de la Région des Pays de la Loire, à savoir un aller-retour dans la journée à 30€ pour 5 voyageurs.

Mais c'était aller vite en besogne : il s'avère que cette offre est en fait limitée à un groupe maximum de 10 personnes. Nous avons tenté une demande de tarifs de groupe pour 30 à 40 retraités, mais le devis devenait trop important : les tarifs de groupe sont intéressants pour des jeunes de moins de 20 ans. C'est bien connu, les retraités sont tous des nantis. Le tarif passait à 26€ par personne pour le voyage auquel il fallait ajouter les visites et le repas. Nous ne souhaitons pas vous proposer des voyages au-delà de 50€ la journée. Le budget sera donc disponible pour une autre journée hors du département en 2027.

Visite de l'usine des eaux - Changé



Le 9 juin, dans le cadre de la sensibilisation sur la filière de l'eau potable, nous étions deux groupes de 13 personnes à avoir la chance de découvrir ce nouveau lieu, répertorié comme site sensible (Plan Vigipirate renforcé).

La construction du site a coûté 28 millions d'euros avec un budget prévisionnel respecté, le projet ayant été bien étudié en amont, durant 15 ans. 8 agents travaillent sur le site, avec des astreintes 24h/24.



Les économies en eau et en euros sont très importantes par rapport à l'ancien site de Pritz. L'autonomie électrique est de 20% grâce à l'installation de panneaux photovoltaïques. L'utilisation d'eau de javel qui nécessitait une livraison toutes les 3 semaines est maintenant fabriquée sur place.

La sécurité est renforcée : tout est automatisé (au moindre souci les alertes arrivent sur les postes de pilotage), une double canalisation est en place pour une meilleure sécurisation du réseau.

L'eau de la Mayenne étant trop douce, il y a rajout de chaux (calcaire en poudre). D'autres produits sont utilisés : sable très fin, ozone gazéifiée, poudre de charbon pour enlever résidus pesticides, antibiotiques, ... Tout cela dans des bacs différents. Les résidus et l'eau sale décantent dans des bacs sur des filtres d'argile compensée. Quand les filtres sont trop encrassés, automatiquement ceux-ci sont lavés par un système inversé : de l'air est soufflé par le dessous pour décolmater les résidus collés, ensuite de l'eau propre est également injectée et ainsi les déchets et l'eau sale s'écoulent sur les côtés et vont vers un bassin épaississeur. La boue est dirigée vers la station d'épuration où elle sera traitée avant rejet dans la Mayenne. L'eau claire rejoint également la rivière.

Comme on peut le constater, beaucoup d'étapes à franchir avant d'obtenir une eau potable au robinet !

La bascule d'un site à l'autre a été totalement transparente dans les foyers de Laval-Agglo, aucune coupure.

M. Chochon, responsable du service eau potable à Laval-Agglo a été un guide très à l'écoute et a pu répondre aux nombreuses questions des participants.

Vous n'avez pas pu assister à cette visite ? **Les coulisses de l'usine des eaux**

Marie-Edith

Journée conviviale en Mayenne

Une journée conviviale se prépare **le 24 septembre 2026** : découverte commentée de la ferme de la Cornesse, (https://www.ferme-de-cornesse.com/) à La Brulatte. Puis déjeuner au restaurant gastronomique Le Brillet Pontin à Port-Brillet. Et pour terminer, découverte commentée de la cité ouvrière de Port-Brillet.



Merci à Joël qui a joint à son inscription, deux photos du Château de la Cornesse, bâti au XVIIIème et malheureusement détruit par un incendie en 1912



Les inscriptions sont closes à ce jour, avec 42 inscrits, vers qui nous reviendrons fin août.
Bel été à toutes et tous !

La fresque du climat





Le 7 avril, les membres de notre conseil syndical ont pu s'initier aux enjeux climatiques avec la Fresque du climat, formation proposée par l'AREFOR et financée par l'URI CFDT des Pays de la Loire.

Il s'agissait de découvrir le fonctionnement du climat ainsi que les causes et conséquences de son dérèglement. La demi-journée était découpée avec 4 phases d'apprentissage :

- **Réflexion :** Découvrir et mettre en lien les cartes puis coconstruire la fresque
- **Créativité :** Décompresser, s'approprier la fresque et créer un esprit d'équipe en l'illustrant
- **Restitution :** Partager ce que l'on a appris et l'ancrer grâce à un exposé synthétique
- **Débrief :** Echanger en toute bienveillance sur ses émotions, positions, questions et solutions

Nous avons pu collectivement définir cette fresque en partant de nos activités humaines (agriculture, transport, industries, etc.) qui provoque un changement climatique (fonte de glacier, inondation, cyclone, canicule, etc.) et à terme des problèmes de santé, famine, guerre et le déplacement de réfugiés climatique. Cette formation participe à la réflexion d'une action syndicale au sein de notre syndicat. Sans culpabiliser, elle nous engage à un échange constructif.

Jean-Claude

Rencontres des adhérents du Nord-Mayenne



En Mayenne, notre SDR (Syndicat des Retraités CFDT) fonctionne différemment des autres départements de la Région puisque, dans son organisation, elle ne dispose pas d'UL (Unions Locales).

Depuis 2019 et notamment lors de l'engagement de la CFDT et diverses associations initiatrices du Pacte du pouvoir de vivre, le SDR53 se préparait à organiser des rencontres sur les secteurs nord et sud de la Mayenne, où les adhérent(e)s sont plus dispersé(e)s qu'aux environs de Laval. Il s'agissait de mieux les connaitre et d'organiser des rencontres au plus près du terrain c'est à dire à Mayenne et à Château-Gontier.

Les turbulences liées au COVID ont retardé les échéances de mise en œuvre. C'est donc depuis 2023 que les adhérents(e) des environs de Mayenne se retrouvent trois fois par an pour échanger, recevoir et communiquer des informations sur les actualités locales ou syndicales du moment. Malgré un emploi du temps bien rempli, Pierre, notre secrétaire SDR53, participe à nos échanges. Il nous informe des actualités liées à ses engagements et représentations (par exemple le CDCA) et celles liées aux participations de nos mandatés à la Région et au National.

Selon les engagements des participants dans les structures locales et syndicales les échanges et informations sont très intéressants pour chacun(e), les sujets traités concernent le plus souvent l'organisation de la prise en charge de la santé sur notre territoire, les services existants, les relations avec les services publics.

La difficulté de trouver du temps disponible au même moment est parfois un problème pour décider d'une date, nos occupations de retraités étant multiples et variées. Cependant le groupe se retrouve avec plaisir et ne se quitte jamais sans un petit gouter apprécié.

Thérèse et Sylviane

Soutien grève au Conseil départemental

Les représentants CFDT INTERCO de la Mayenne appelaient à manifester le jeudi 19 mars devant l'Hôtel du département. Les mesures prises par les conseillers départementaux de la majorité nous questionnent plus particulièrement sur l'avenir de l'accompagnement des mayennais.



Un exemple : les 7 postes de chargés d'accompagnement de la MDA (maison départementale de l'autonomie) sont transformés. Comment garantir un accompagnement de qualité lorsque le mot **accompagnement** est supprimé des fiches de poste et remplacé par **SUIVI** ? Que devient l'accompagnement qui avait lieu à domicile pour faire le point sur les besoins des plus fragiles ? Les mayennais devront se déplacer dans les maisons départementales dans les **accueils communs** Autonomie et Protection de l'enfance.

Le SDR53 est très inquiet quant au devenir de l'accompagnement des personnes âgées en Mayenne et était présent pour soutenir les agents.

Enquête basse pension

Depuis le mois d'avril, la CFDT retraités a lancé une vaste enquête nationale auprès des retraités modestes. Pourquoi cette enquête ?

A contrario des idées reçues, les retraités modestes ne sont pas une minorité marginale : ils représentent une part massive et croissante de la population retraitée. Les femmes sont particulièrement touchées : leur pension brute moyenne est inférieure de 37 % à celle des hommes.

Via les résultats de cette enquête, la CFDT Retraités souhaite porter au niveau des pouvoirs publics ses revendications en matière de pouvoir d'achat et de vivre :

- ✓ un minimum de pension égal au Smic,
- ✓ revalorisation des minima sociaux (ASPA, AAH…)

Durant le mois de mai, sur les marchés, dans les maisons de quartier, les militant.es CFDT Retraités de la Mayenne sont allés à la rencontre des retraité.es du département pour alimenter cette enquête mais aussi pour échanger avec eux sur leurs conditions de vie et leurs ressentis.
Après l'été, nous serons en mesure de vous communiquez les résultats de cette enquête et nous ne manquerons pas de revenir vers vous.

Bertrand

Améliorer la création et la gestion des mots de passe



Vous avez normalement appris la cyberattaque dont a été victime la CFDT. Parce que les données des adhérents et structures CFDT sont toutes sensibles, il nous faut collectivement passer à un stade de meilleure protection de ces données.
Il a été décidé de mettre en place une stratégie d'information et de conseils pour améliorer sensiblement la manière dont nous protégeons les données de la CFDT. Ces conseils sont tout à fait valables dans la sphère privée qui n'est pas épargnée elle non plus.

- L'un des premiers axes de mise en œuvre d'une cyberattaque est l'utilisation de mots de passe d'utilisateurs. Plus le mot de passe est simple moins il faut de temps pour le trouver et l'utiliser. Aussi, de plus en plus de sites ont mis en place la double authentification pour vérifier que c'est bien la bonne personne qui se connecte (envoi d'un code par mail ou sur mobile).
- Il est fortement recommandé de combiner chiffres, lettres, symboles d'au moins 12 caractères.

Le danger existe aussi quand le même mot de passe sert à plusieurs utilisations, voire pour toutes. Une fois que le mot de passe est découvert, l'accès à toutes vos données est possible.
Le site https://haveibeenpwned.com est très simple pour savoir si son adresse électronique s'est retrouvée dans des bases de données vendues sur le Dark web. Il est en anglais, mais beaucoup de navigateurs permettent aujourd'hui une traduction.
Ce site contient également une page spécifique (https://haveibeenpwned.com/Passwords) pour savoir si le mot de passe utilisé est disponible illégalement.

- Il est conseillé d'utiliser un gestionnaire de mots de passe qui est un logiciel conçu pour stocker, organiser et protéger vos identifiants (logins et mots de passe) dans un coffre chiffré. Son adoption présente plusieurs avantages concrets :
  - sécurité renforcée (génération de mots de passe longs, uniques et aléatoires pour chaque compte, coffres chiffrés rendant l'accès aux données très difficile),
  - simplicité d'utilisation au quotidien (l'utilisateur ne conserve qu'un seul mot de passe maître),
  - gestion centralisée et synchronisation (utilisateurs multi-appareils garantissant l'accès aux mots de passe partout),
  - réduction des risques humains (pas d'écriture sur papiers ou fichiers non chiffrés). Les utilisateurs peuvent adopter de meilleures pratiques sans effort cognitif important.

Le mot de passe maître doit être solide et il faut garder le logiciel à jour pour bénéficier des correctifs de sécurité. Il existe plusieurs logiciels à disposition. Pour une personne ou une famille cherchant simplicité et sécurité Bitwarden (un bon plan gratuit) ou 1Password sont de très bons choix.

N'hésitez pas à échanger de ces conseils avec votre entourage intergénérationnel.

Source UCR

EHPAD : Etat des lieux !

Bien que ne l'ayant jamais quitté, les EHPAD de la Mayenne reviennent dans l'actualité.

- A Pré-en-Pail en octobre 2024, c'est une fermeture immédiate pour cause de vétusté incompatible avec le maintien de résidents.
- A Méral et Cossé le Vivien en 2026, c'est l'HAS (Haute Autorité de Santé) qui annote négativement.
- A Villaines-la-Juhel, en avril 2026, c'est une contrevisite défavorable de l'ARS, à la suite d'un signalement de familles et une mise en alerte en septembre.

En lien avec les syndicats CFDT santé-sociaux et INTERCO, la CFDT Retraités engage un travail de recensement des états des EHPAD de la Mayenne.

Nous avons besoin de vous. Votre proximité géographique, familiale ou amicale avec des résidents vous amène à connaitre des informations utiles pour ce travail de collecte. Merci de partager ou vous faire connaitre auprès de mayenne@retraites.cfdt.fr , à l'attention de Sylviane, pour la commission santé, bien vivre son âge.

Sylviane

Des prises de contact pour présenter le SDR53

Après l'élection de nouveaux élus municipaux, le renouvellement progressif des conseils d'administration des CCAS et CIAS et la nomination d'un nouveau directeur pour la Mayenne à l'ARS (Agence régionale de Santé), le SDR53 a sollicité des rencontres pour se présenter.

Le nouveau directeur de l'ARS en Mayenne, Sébastien Ripoche, est arrivé le 1er mars. Bertrand et Pierre l'ont rencontré pour une prise de contact.
La CFDT Retraités a fait part de ses préoccupations sur la place des usagers, l'adéquation du système de santé aux évolutions démographiques. S'en est suivi un échange autour des évolutions des systèmes d'hébergement et l'évolution des conditions de vie.
Un travail sur la représentation des usagers dans les établissements serait possible, notamment sur l'idée qui nous est chère de l'inter CVS de communauté de communes (Conseil de la vie sociale).

Contact avec les nouvelles municipalités :

Pierre et Francis W ont rencontré Katy Lemoigne, nouvelle adjointe chargée de la solidarité, santé et aînés de la ville de Laval. Nous avons fait part de notre déception de ne pas avoir été retenu pour le CCAS de Laval tout en précisant que le SDR53 reste disponible pour travailler sur la « ville amies des ainés », l'évolution pour la génération des plus de 80 ans et la construction d'une complémentaire santé territoriale.
Une demande de rencontre est en cours pour la ville de Mayenne. Notre camarade Michel L siégera au CCAS.

Nous vous invitons à prendre également contact avec vos municipalités respectives.

Guide de l'autonomie



L'UCR a édité un guide des droits pour l'autonomie, remis à jour en janvier 2026. Il vise à aider les adhérents à faire face à la perte d'autonomie d'un proche ou pour eux-mêmes. Cet ouvrage disponible en ligne (https://www.cfdt-retraités.fr/Guide-autonomie) est également en vente au format papier pour 3€.

Toutefois, nous avons à disposition au local syndical plusieurs exemplaires que nous vous proposons gracieusement actuellement.

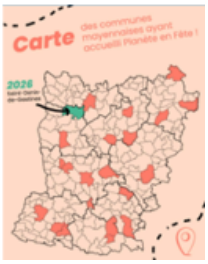
CFDT Retraités de la Mayenne
6 rue Souchu-Servinière - 53000 LAVAL - 02 43 53 29 89 - mayenne@retraites.cfdt.fr
https://www.cfdt-retraités.fr/Mayenne

Planète en Fête



Planète en Fête, c'est quoi ?

Un festival … Un grand marché bio itinérant …



Ce festival se déplace chaque année dans une commune différente du département. Pendant un week-end, producteurs, associations et habitants s'y retrouvent pour partager, échanger, faire découvrir des initiatives autour de l'écologie. Les animations sont souvent organisées avec les habitants du village qui accueille l'événement, dans une ambiance conviviale.

Il a vu le jour au début des années 2000, à l'initiative du CIVAM Bio Mayenne. Il repose sur la solidarité et le partage qui en sont ces valeurs fortes. La volonté est de créer un moment de rassemblement autour des initiatives écologiques du territoire, de faire connaître l'agriculture biologique, de sensibiliser le public au développement durable, de permettre les échanges entre les visiteurs et les acteurs locaux dans une ambiance festive et accessible à tous. Les acteurs principaux de cet événement sont les agriculteurs, les associations, les habitants soutenus par un grand nombre de bénévoles.

En plus de vingt ans, Planète en Fête est passée d'un petit rassemblement de producteurs bio à un grand festival écologique dans notre département, réunissant chaque année plusieurs milliers de personnes autour des thèmes de l'environnement et du développement durable.

L'entrée est souvent à participation libre et l'ambiance est familiale. Sur place, vous pourrez découvrir un marché de producteurs bio, assister à des conférences et des débats, profiter de concerts et animations, participer à des balades nature et ateliers tout en vous restaurant de repas bio préparés avec des produits locaux.

Cette année, pour la 22ème édition, **Saint-Denis-de-Gastines** vous accueille les **4 et 5 juillet** prochain.

Pascale

Vlà le beau temps : cuisinons au four solaire !

Avril 2020 : confinement. A quoi rêver quand, comme nous, nous avons la chance d'avoir un jardin ?

Notre habitat comprend une pièce de vie et y cuisiner par temps caniculaire me paraissait un non-sens : pas question d'y réchauffer l'atmosphère.



Alors quoi de plus simple que d'utiliser le soleil ! Commande a été faite pour une livraison à domicile. En raison de notre limite pour un stockage et la volonté d'avoir un petit poids à manipuler, mon choix s'est porté sur ce four solaire en liège. Il n'a qu'un réflecteur et met un certain temps à monter en température avec son plat froid posé à l'intérieur, mais, si le ciel reste totalement bleu toute la journée, je peux prévoir 3 cuissons.

Avec le soleil plus tardif au zénith, il vaut mieux anticiper en cuisant la veille, son plat principal, pour le réchauffer le lendemain, puisque ces sont les 100 degrés qui vont confirmer la cuisson lente.



Pour une réelle et agréable efficacité, je vous conseille la fabrication d'un four avec ses 4 réflecteurs telle que le propose l'Association INTI 8 rue Saint Domingue 44200 Nantes, en avril de chaque année, près de Mayenne (correspondante locale : Sylvie CLAYER tél : 02 43 00 70 65). https://boliviainti-sudsoleil.org/



Le coût du stage est de 130€ avec tout le matériel fourni auquel il faut ajouter 20€ d'adhésion à INTI ; et vous voilà repartant avec un outil, posé sur roulettes, aux réflecteurs pliés, prêt à fonctionner avec une montée en température à 160 degrés.

https://inti-energies-solidaires.org/calendrier-des-ateliers-de-fabrication-doutils-ecologiques/

Sylviane