

Décembre 2024

A LA UNE

ANR

Après le Conseil d'Administration de novembre

Les 19 et 20 novembre 2024, l'ensemble des délégués régionaux et des administrateurs de l'ANR se sont retrouvés au CISP Ravel à Paris afin de débattre sur différents sujets lors du Conseil d'administration. Le président a fait un tour d'horizon sur l'activité du dernier semestre. Bon point le bilan financier présenté par notre trésorière, Armelle Roy, présage d'une situation 2024 à l'équilibre.

Jean Cordoba a mené le débat concernant de nouvelles dispositions et un partage des frais entre les groupes et le siège ANR dans le domaine de l'Assemblée générale et dans celui des formations. Jocelyne Personne nous a expliqué comment le nouveau CSE (Comité Sociaux et Économiques) à la Poste va se mettre en place. En attendant de prendre contact avec lui et en lui rappelant que celui d'Orange propose quelques aides aux retraités. Affaire à suivre.

Michèle Le Goff est intervenue sur « la prévention chez les personnes âgées ». Sujet qui a beaucoup intéressé l'auditoire. Sujet qui pourrait être « soutenu » par l'ANR au niveau des assemblées départementales.

Des nouvelles de la COM !

Tout d'abord le magazine La Voix de l'ANR de janvier qui sortira vers le 15 nous éclairera sur les pensions de réversion. Il est possible que des changements significatifs interviennent dans les mois à venir sur ce sujet ! L'ANR veille ! Comme annoncé, un zoom sera fait sur le groupe ANR du Tarn et Garonne.

Nota : un très bel article de l'ANR (achat d'espace) vient de passer dans le magazine « Notre Temps » daté décembre. En espérant que de nombreux retraités « flashent » pour notre association.

Vie des groupes :

Pleins feux sur l'ANR Rhône <https://www.anr69.fr/> qui propose de multiples activités comme des séances collectives de Sophrologie les jeudis de 14h00 à 15h30 (tous les 15 jours) dans les locaux de l'ANR (salle Berbezier au 2ème étage) 100 route de Vienne - LYON 08, les 5 et 19 décembre, 13 mars 25, 3 et 24 avril, 15 mai, 5 et 19 juin - Informations : Monique Pont monique.pont1@bbox.fr tel : 06 60 42 79 62

La commission voyages du groupe propose aussi 4 voyages à ses adhérents. : l'Alsace en mars 2025, Les lacs italiens en avril, séjour dans l'Hérault en mai et le Périgord en septembre. Beau programme !

ACTUALITES

CNSA et Prévention

8 conseils pour réussir une action de prévention des chutes par l'activité physique chez les personnes de plus de 60 ans

Le centre de ressources et de preuves dédié à la prévention de la perte d'autonomie publie de nouvelles bonnes pratiques, avec l'appui de l'Union des gérontopôles de France. Elles s'adressent aux professionnels et financeurs qui mettent en œuvre des actions de prévention des chutes par l'activité physique chez les personnes de plus de 60 ans. Au-delà de la prévention des chutes, l'activité physique régulière (équivalente

à 30 minutes par jour) apporte des bénéfices d'ordre psychologique. Elle joue également un rôle dans la prévention des risques cardiovasculaires.

Quelles actions d'activité physique sont efficaces pour prévenir les chutes chez les personnes de plus de 60 ans ? Consultez la [synthèse des recommandations](#) et l'[analyse scientifique](#)

Un livre blanc pour lutter contre la dénutrition des personnes âgées

Ce Livre Blanc 2024 « Alimentation des personnes âgées : scénarios de formation et contenus essentiels à aborder lors des formations à destination des professionnels et des aidants » (48 pages, gratuit) est publié par l'association ALIM50+ à l'occasion de la semaine nationale de la dénutrition qui se tient actuellement, du 12 au 19 novembre 2024.

Avec le vieillissement des populations, de plus en plus d'ouvrages traitent des thématiques liées à l'âge et au vieillissement. Sexualité, santé, sport, bien-être, relations humaines, intergénération, etc. Tous les sujets sont traités en romans, essais, bande dessinée, etc.

Livre Blanc gratuit [Alimentation des personnes âgées](#)

La CNSA s'engage pour l'inclusion avec DuoDay

La CNSA (Caisse nationale pour la solidarité et l'autonomie) participe activement au DuoDay, un événement national qui permet à des milliers de personnes en situation de handicap de découvrir différents métiers en duo avec un professionnel.

La CNSA, qui y participe depuis 2019, a ainsi déjà accueilli 36 personnes en situation de handicap. Cette année, 8 nouveaux duos seront constitués. Des personnes aux compétences très variées - technicien supérieur systèmes et réseaux, architecte, assistante comptable, ingénieur en sécurité informatique, employé polyvalent, étudiant en analyse de données digitales ou encore étudiant à Sciences Po - rejoindront les équipes de la Caisse.

BONS PLANS

Personnes âgées : quelles aides financières pour vous soutenir dans votre vie quotidienne ?

À partir d'un certain âge, vous pouvez bénéficier de différentes aides financières si vous avez de faibles ressources. Ces prestations peuvent notamment vous être versées pour payer votre loyer, vos dépenses de santé ou des travaux d'adaptation de votre logement liés à votre perte d'autonomie. Quelques exemples :

Pour compléter votre revenu ou vous permettre d'en avoir un [l'allocation de solidarité aux personnes âgées \(Aspa\)](#),

si vous êtes invalide et que vous n'avez pas encore atteint l'âge d'obtenir l'allocation de solidarité aux personnes âgées, vous pouvez bénéficier de [l'allocation supplémentaire d'invalidité \(Asi\)](#),

Si vous ne pouvez prétendre à l'aide personnalisée au logement, vous pouvez demander [l'allocation de logement à caractère social \(ALS\)](#).

A savoir [Votre caisse de retraite](#) peut vous verser une aide financière si vous avez besoin d'un accompagnement à domicile ou si vous faites face à une situation exceptionnelle (le décès de la personne qui vit avec vous, une sortie d'hospitalisation...).

À noter si vous avez besoin d'être accompagné dans vos différentes démarches ou pour connaître vos droits, vous pouvez contacter votre mairie, [votre caisse de retraite](#) ou votre caisse de retraite complémentaire.

« Acceslibre » : un répertoire pour faciliter l'accès des personnes à mobilité réduite

Vous êtes en situation de handicap et vous avez des démarches administratives à effectuer dans votre mairie ? Ou bien vous souhaitez aller voir une exposition ? Sortir peut s'avérer difficile si vous ne disposez pas de tous les renseignements nécessaires pour vous déplacer. Acceslibre répertorie pour vous les informations pratiques pour vérifier l'accessibilité d'un lieu public.

[Acceslibre](#) est une plateforme de renseignements collaborative qui recense l'accessibilité de tous les lieux recevant du public et permet de partager ces informations le plus largement possible.

La plateforme recense aujourd'hui plus de 500 000 lieux et 7 800 contributeurs et contributrices qui l'enrichissent.

A L'ACTION

Les bons gestes à adopter pour consommer plus raisonnablement

Quels réflexes adopter pour vos achats ? Quels appareils et produits privilégier ? Quels logos ? Comment offrir une seconde vie à vos produits ? Au moment de l'achat, de l'utilisation et du recyclage des produits, vous pouvez agir au quotidien pour préserver l'environnement. Découvrez toutes les astuces pour consommer de façon utile et raisonnable avec les « conseils aux consommateurs » du ministère de l'Économie.

La fiche du ministère de l'Économie détaille [les gestes simples pour consommer plus responsable](#).

Ehpad : le crédit d'impôt pour les résidents non imposables adopté en 1ère lecture par l'Assemblée nationale

L'Assemblée nationale a adopté en première lecture une mesure phare le 24 octobre 2024, qui concerne les résidents non imposables des établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad). À partir de 2025, cette catégorie particulièrement fragile de la population pourrait bénéficier d'un crédit d'impôt pour financer sa prise en charge.

Cette décision reste au conditionnel car elle s'inscrit dans le cadre du projet de loi de finances pour 2025, qui a été l'objet de vifs débats parlementaires

LE CHIFFRE DU MOIS : 148

Autoroutes : les nouveaux tarifs de dépannage

Savez-vous qu'en cas d'appel d'urgence sur autoroute, seuls des professionnels agréés par les pouvoirs publics peuvent vous dépanner ? C'est par arrêté que les tarifs de leurs interventions sont fixés, le dernier arrêté venant d'être publié au Journal officiel du 1er novembre 2024.

En cas de dépannage sur place (incluant un déplacement aller-retour du professionnel et une réparation d'une durée maximale de 30 minutes), le forfait s'élève à 148,67 €.

À noter : Ces prix sont majorés de 50 % si l'appel d'urgence a été passé entre 18 heures et 8 heures ou les samedi, dimanche et jours fériés

INFOS PRATIQUES

Doit-on remplacer son permis de conduire rose cartonné par un nouveau modèle ?

Dématérialisation du permis de conduire : Le ministre de l'intérieur a annoncé le 14 février 2024 [la généralisation de l'application France Identité et l'arrivée du permis de conduire numérique dans France Identité](#).

Vous pouvez désormais [importer votre permis dans l'application France Identité](#).

Votre permis de conduire pliant à 3 volets « rose cartonné » reste **valable jusqu'au 19 janvier 2033**. Toutefois, vous pouvez déjà demander son remplacement.

La demande se fait en ligne sur le site de l'ANTS (Agence nationale des titres sécurisés) :

[Demander en ligne le remplacement du permis de conduire pliant 3 volets « rose cartonné »](#)

Cap sur l'handi by ASPTT 2024

Découvrez le Handisport à l'occasion de la Journée internationale des personnes handicapées.

À l'occasion de la Journée internationale des personnes handicapées, qui aura lieu le mardi 3 décembre 2024, des événements uniques seront organisés partout en France pour sensibiliser le public à au handisport.

Dans le cadre du label SOLIDARITÉ Handicap, les clubs ASPTT vous invitent à participer à des journées d'échanges et de pratiques sportives adaptées au handicap. Ces événements, gratuits et ouverts à tous, sont l'occasion parfaite pour découvrir le handisport dans une ambiance conviviale et inclusive.

Des activités accessibles à tous ! Ces journées sont pensées pour réunir. Des personnes en situation de handicap (venez découvrir des sports adaptés à vos besoins dans un cadre bienveillant) et des personnes valides : élèves, familles ou simples curieux (découvrez le handisport et partagez des moments d'échange enrichissants).

Quand et où ? <https://asptt.com/actualites/cap-sur-lhandi-by-asptt-2024/> (manifestations jusqu'en juin 2025)

Les offres de Noël du Cos 56-35 à ne pas manquer

Le COS 56-35 a fait une sélection d'idées cadeaux pour vous, pour petit, moyen et grand ! Découvrez les offres exclusives de [Noël en cliquant ici](#)

Magazine proposé par [COS 56 - 35](#) E-mail : cos.azureva56@wanadoo.fr 02.97.46.67.66 ou 09.77.67.88.74

Site Internet : <https://degrifloisirs.com>

Horaires d'ouverture : 10h-12h / 13h-16h30 du Lundi au Vendredi.

Droit d'accès au COS 56.35 : 12€/an

La Lettre d'info (ou newsletter) est adressée à tous ceux qui s'inscrivent sur le site Internet de l'ANR ansiege.fr (page d'accueil, rubrique « La Lettre d'info ») - Réalisation : service communication de l'ANR.
décembre 2024



ANR Siège national
13, Rue des Immeubles-industriels
75011 PARIS

ansiege@orange.fr

<https://www.ansiege.fr>

Notre page Facebook



© 2024 ANRSIEGE