

Octobre 2024

## A LA UNE

### L'ANR relance ses activités conviviales

«La convivialité fait partie des valeurs fortes de l'ANR. Après un été olympique, c'est depuis quelques jours l'automne avec ses perturbations « politiques ». Mais c'est la rentrée pour l'ANR. C'est en général pour l'ANR, dans tous les départements, le moment où redémarrent les activités : visites culturelles ou touristiques, séjours et voyages, jeux, activités sportives (adaptées aux possibilités de chacun), etc. C'est l'occasion pour nombre de nos adhérents – dont certains ne voient pas grand monde et plus encore en été – de retrouver des connaissances, des amis, de retrouver ce qui fait le sel d'une vie sociale agréable. C'est aussi l'opportunité de rencontrer d'autres personnes, d'autres lieux, d'autres histoires, de partager un repas, un goûter, bref de vivre un peu.

Dans la plupart de nos groupes départementaux, des bénévoles s'investissent pour apporter du mieux-être à « leurs retraités. » C'est aussi le moment de rencontrer les nouveaux adhérents autour d'un moment convivial. Ils ont souvent de bonnes idées. Ne nous en privons pas !

**Seniors en vacances :** Depuis quelques jours les nouveaux tarifs ANCV 2025 (seniors en vacances) ont été publiés aux groupes de l'ANR. Tous les ans une vingtaine de séjours sont proposés à travers les régions. Séjours aidés à hauteur de 213 euros pour un séjour d'une semaine et 176 euros pour un séjour de 5 jours. (légère augmentation par rapport à 2024). Pour bénéficier de cette aide il faut être éligible (ne pas payer d'impôts sur le revenu).

### Convivialité dans les groupes

**Le Groupe la Sarthe** propose du **29 mars au 5 avril 2025** un séjour détente « qui peut être étoffé avec des sorties en raquettes ou des excursions » aux Karellis (Savoie). Il propose aussi le Portugal en mai, un séjour ANCV en juin sur les bords de la Méditerranée et un autre en Gascogne fin septembre. Très beau programme pour un groupe de 650 adhérents. <https://www.anrgroupe72.com/>

**Le Groupe des Bouches-du-Rhône propose** des jeux de société. Si vous voulez vous distraire, vous cultiver, venez les rejoindre tous les vendredis de 13h30 à 17h. Lieu : "Tempo Sylvabelle" mairie des 6ième et 8ième arrondissement. 71 rue Sylvabelle - 13006 Marseille. Dans une joyeuse ambiance, sans esprit de compétition vous pourrez jouer aux cartes (belote, contrée, tarots.) ou au scrabble. Une petite collation vous sera servie (boissons chaudes ou froides, biscuits) pour une modeste participation. « Passons ensemble une agréable après-midi, vous ne le regretterez pas » ! <https://www.anr13.org/>

### Et si on allait au théâtre : L'art : ces bienfaits que vous ne soupçonnez pas !

A Montréal les visites au musée peuvent être prescrites sur ordonnance. 48% des seniors qui vont une fois par semaine au cinéma, au théâtre ou au musée réduisent leur risque de dépression. Si l'Art-thérapie ne remplace pas la prise en charge médicale, elle peut nous soulager et nous aider à prendre soin de notre santé mentale..

<https://www.sante-sur-le-net.com/visites-musee-prescription-medicale/>

## ACTUALITES

**Augmentation des petites retraites : près de 1,1 million de retraités sont concernés**

C'est la bonne nouvelle de la rentrée : 1,1 million de retraités vont avoir une augmentation de leur pension de retraite . Cette mesure, inscrite au cœur de la réforme des retraites adoptée en 2023, vise à améliorer le quotidien des bénéficiaires. Qui sont les heureux élus ?

La condition pour bénéficier de cette augmentation repose sur une carrière ininterrompue et sur un cumul d'au moins 120 trimestres de cotisations, avec une rémunération avoisinant le SMIC. En résumé, une carrière complète et un départ à la retraite à taux plein sont requis. Et les plafonds sont fixés : il faut percevoir une pension de base inférieure à 847 euros et une retraite globale ne dépassant pas 1 352 euros.

### **Financer des travaux de rénovation énergétique avec le prêt « avance mutation » à taux zéro**

La loi de finances pour 2024 a créé un dispositif de prêt avance mutation ne portant pas intérêt. L'éco-PAM à taux zéro est un emprunt hypothécaire accordé, sous conditions de ressources, par un établissement de crédit, une société de financement ou une société de tiers-financement ayant signé un partenariat avec l'État. Les intérêts sont pris en charge par l'État durant les 10 premières années du prêt.

Le prêt s'appuie donc sur la garantie d'une hypothèque du logement sur lequel porte le projet de rénovation énergétique. Il doit s'agir d'un logement privé occupé à titre de résidence principale.

Qui est éligible ?

Ce prêt s'adresse aux ménages relevant des catégories de ressources « modestes » et « très modestes » établies par l'Agence nationale de l'habitat (Anah).

## **BONS PLANS**

### **Quelles solutions vous sont proposées en cas de difficultés à payer vos impôts ?**

De nombreux événements peuvent engendrer des problèmes financiers plus ou moins importants : une perte d'emploi, un divorce, l'inflation... Vous rencontrez des difficultés vous empêchant de payer votre solde d'impôt, prélevé sur votre compte bancaire en une fois ou en 4 échéances à partir du 26 septembre 2024 ? Vous pouvez demander à bénéficier d'un délai de paiement, voire dans des cas très exceptionnels d'une remise gracieuse.

Lorsque votre solde d'impôt est supérieur à 300 €, l'administration fiscale a mis en place un système d'étalement automatique ; vous êtes prélevé en 4 mensualités, les 26 septembre, 25 octobre, 25 novembre et 27 décembre 2024.

Ce dispositif de paiement en 4 fois peut, selon votre situation, être insuffisant à vous aider à faire face à des difficultés financières passagères. Si vous ne pouvez pas vous acquitter de votre impôt sur le revenu, ou de [votre taxe foncière](#), vous pouvez demander à titre exceptionnel un délai de paiement à l'administration fiscale.

Vous pouvez effectuer votre demande : en vous connectant <https://www.impots.gouv.fr/>, à votre espace personnel, puis en accédant à votre « messagerie sécurisée » (cliquez alors sur « écrire », puis sélectionnez « j'ai un problème concernant le paiement de mes impôts », puis « j'ai des difficultés pour payer », sélectionnez ensuite l'impôt concerné et suivez les instructions du formulaire) ; ou en vous rendant dans votre centre des finances publiques (vous pouvez retrouver les coordonnées de ce centre sur votre avis d'impôt)

### **Papiers administratifs**

### **Combien de temps devez-vous conserver vos documents de la vie courante ?**

Il peut s'agir d'un contrat d'assurance, du certificat de cession d'un véhicule, des relevés de votre compte courant ou encore de vos bulletins de paie... Certains papiers doivent être gardés, car ils vous permettent notamment de faire valoir un droit. La durée de conservation varie en fonction du type de document. Service-Public.fr vous informe des durées minimales pendant lesquelles il est prudent de garder vos papiers de la vie courante.

Vous devez conserver certains documents de manière permanente. C'est notamment le cas de : votre livret de famille ; votre carnet de santé ; votre contrat de mariage ; un jugement d'adoption ; l'acte de vente d'un logement. Retrouvez les règles <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F19134>

### **Un aidant sur deux en France s'ignore**

Le Service public de l'autonomie et le ministère des Solidarités lancent une campagne nationale pour rendre visibles et accompagner les aidants du 22 septembre au 20 octobre 2024.

Si le rôle des aidants est de mieux en mieux intégré par la société, il est encore trop souvent imperceptible, y compris pour les aidants eux-mêmes. L'objectif de cette campagne : sensibiliser à l'importance du rôle

des aidants tout en leur facilitant l'accès à l'information et aux aides disponibles. Elle s'inscrit dans la stratégie de mobilisation et de soutien pour les aidants 2023-2027.

Une campagne de grande ampleur pour faire sortir de l'ombre la réalité des aidants.

## A L'ACTION

### **Location d'un logement : quelles règles déterminent qu'une habitation peut être mise à disposition ?**

Une décision du Conseil d'État du 29 août 2024 a annulé une partie d'un décret du 29 juillet 2023 relatif aux règles d'hygiène et de salubrité des logements. Ce décret avait pour but d'harmoniser des règles définies jusque-là localement, permettant notamment de caractériser les locaux qui peuvent être loués ou mis à disposition gratuitement pour y habiter. Parmi les éléments du décret qui ont été annulés par le Conseil d'État, il y a une disposition sur la hauteur sous plafond des logements.

Le décret du 29 juillet 2023 portant règles sanitaires d'hygiène et de salubrité des locaux d'habitation et assimilés établit que « les locaux dont la hauteur sous plafond est inférieure à 2,20 mètres sont impropres à l'habitation ». Ces locaux ne peuvent être loués ni mis à disposition gratuitement pour y habiter.

### **France services : un premier bilan positif selon la Cour des comptes**

2 840 espaces d'accueil accessibles à moins de 30 minutes par la population, environ 7 000 conseillers à l'écoute des usagers pour les accompagner dans leurs démarches administratives... Le réseau France services a traité près de neuf millions de demandes en 2023.

La Cour des comptes a publié, le 4 septembre 2024, un [rapport](#) d'évaluation du programme [France services](#) portant sur les années 2020 à 2023. Ces espaces sont situés pour 63% en milieu rural et pour 18% dans les quartiers prioritaires de la ville (QPV).

Un déploiement réussi, des usagers satisfaits. Selon les termes de la Cour : *"Héritier des maisons de service au public, le programme France services est parvenu à déployer rapidement son réseau sur le territoire et à proposer une offre accrue ainsi qu'une qualité de service plus homogène, grâce à une labellisation plus exigeante et un partenariat d'opérateurs élargi."*

### **Nos téléphones mobiles sont-ils devenus de vrais mouchards ?**

En quelques années, les téléphones portables se sont mués en appendices quasi-indissociables de notre quotidien. Mais au cœur de cette ère numérique, une question revient régulièrement sur la table : nos portables sont-ils devenus des instruments d'espionnage actifs à notre insu ?

L'ère est au tout connecté, où chaque mouvement et chaque parole peut être captée, analysée et bien évidemment stockée. Les géants américains du secteur de la "Tech" – Google, Apple, Meta (Facebook, Instagram), Microsoft, Amazon & co – opèrent dans un espace numérique où l'écoute semble être devenue la norme plutôt que l'exception. Ces entités, dont le pouvoir s'étend en effet bien au-delà des frontières virtuelles, disposent en effet d'une capacité d'interception et de traitement des données qui suscite autant d'émerveillement que d'inquiétude. Car pour ses grandes sociétés et leurs prestataires de service publicitaires et marketing, la captation de nos données personnelles est devenue un enjeu majeur, celui de la véritable ruée vers l'or.

### **Une journée pour valoriser la participation des personnes âgées et des personnes en situation de handicap :**

**Le 1er octobre**, la CNSA (Caisse nationale pour la solidarité et l'autonomie) organise une journée intitulée : « Expérimenter au service de la participation des personnes concernées dans le champ de l'autonomie : Enjeux opérationnels, potentialités et perspectives ». L'objectif est de partager les expériences et les enseignements tirés des projets soutenus par la Caisse depuis 2015 pour favoriser la participation des personnes âgées ou en situation de handicap à la gouvernance des structures qui les accompagnent à domicile et en établissement.

Ambassadeurs de la participation collective, programmes d'entraînement à l'exercice de mandats, conseil de porteurs de récit...les initiatives mises en œuvre partout en France sont multiples et témoignent de la volonté de renforcer le pouvoir d'agir des personnes concernées. Ces démarches ont un impact positif sur l'accompagnement et l'inclusion des personnes, sur les pratiques professionnelles et sur l'ensemble du secteur et des politiques de l'autonomie.

<https://www.cnsa.fr/actualites/une-journee-pour-valoriser-la-participation-des-personnes-agees-et-des-personnes-en>

## INFOS PRATIQUES

### « Le Sport Donne des Elles by ASPTT » célèbre Octobre Rose

L'événement Le Sport Donne des Elles by ASPTT fait son grand retour ce mois-ci, une belle occasion pour célébrer l'Octobre Rose.

LSDDE est un événement entièrement gratuit, dédié à 100% au sport et aux femmes.

L'objectif du « Sport Donne des Elles » est simple : offrir un espace où les participantes peuvent se défouler, se détendre, et découvrir ou redécouvrir l'activité physique omnisports

Cet événement prouve que l'activité physique peut être à la fois conviviale et énergisante, relaxante et apaisante. Plus de 80 activités sont proposées, allant de la zumba au football, en passant par la sophrologie, l'escalade, la marche nordique, et le tir à l'arc.

Qu'il s'agisse de sports artistiques, de combat ou de précision, il y en a pour tous les goûts !

Voici les clubs ASPTT qui participent à l'événement LSDDE 2024 :

ASPTT Mulhouse, ASPTT Amiens - Tél. : 01.43.90.64.90 - E-mail : [communication@asptt.com](mailto:communication@asptt.com) - Internet : <https://asptt.com/>

### Les 5 Étoiles de Pau, le rendez-vous des meilleurs cavaliers mondiaux

Les 5 Étoiles de Pau, c'est LE rendez-vous des meilleurs cavaliers mondiaux du 24 au 27 octobre , le concours complet est la discipline la plus spectaculaires des sports équestres : équilibre, endurance et vitesse sont au rendez-vous au domaine de Sers à Pau. Cette année, une discipline revient : le horse-ball.

Un sport équestre collectif qui demande de l'agilité, de la précision et beaucoup d'énergie !

Un évènement sportif du plus haut niveau mondial : seulement 7 dans le monde dont un en France, à PAU  
Tournoi des 4 nations (horse-ball) : Une épreuve internationale en 2 manches : Vitesse, sport et ambiance garantis ! Le village des 5 Etoiles de Pau dispose de toutes les installations pour passer une journée agréable en famille, avec des amis. Tél. : 05.59.32.10.01 E-mail : [cos64@wanadoo.fr](mailto:cos64@wanadoo.fr) Internet : <https://cos64.fr/>

### E-billet forteresse royale de Chinon <https://forteressechinon.fr/>

Située sur son éperon rocheux aux confins de l'Anjou, de la Touraine et du Poitou, la Forteresse royale de Chinon reflète les heures les plus prestigieuses du Moyen-Âge.

Dernier refuge d'Henri II Plantagenêt roi d'Angleterre, ses murs millénaires ont accueilli

Aliénor d'Aquitaine, Charles VII et Jeanne d'Arc lors des tournants majeurs de l'histoire de France.

Les « trois châteaux » qui composent la seule forteresse médiévale royale du Val de Loire livrent aujourd'hui leurs secrets au travers de reconstitutions, de visites immersives et d'animations variées.

Visiter la Forteresse royale de Chinon, c'est marcher dans les pas de Jeanne d'Arc, comprendre le fonctionnement d'une machine de guerre, ou admirer les magnifiques panoramas du Val de Loire.

Ouvert tous les jours toute l'année sauf les 01/01 et 25/12

Renseignements au: 05.49.31.44.57 ou [cos86@wanadoo.fr](mailto:cos86@wanadoo.fr)

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



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

[ansiege@orange.fr](mailto:ansiege@orange.fr)  
<https://www.ansiege.fr>

Notre page Facebook

