

La

# lettre d'info

de l'Association Nationale de Retraités, reconnue d'intérêt général

ACTUALITÉS  
ÉVÈNEMENTS  
BONS PLANS

Janvier 2023

## A LA UNE

### ANR Cap sur 2023

Que cette année vous amène vers de nouveaux horizons : des projets qui réussissent et qui vous fassent découvrir de beaux paysages, des rencontres marquantes. Que 2023 vous guide vers de longs ou petits périodes et surtout vous permette de garder le cap sur une bonne santé. En ce nouvel an oublions momentanément nos difficultés (des adhérents parfois infidèles, des bénévoles peu enclins à prendre des responsabilités, des ressources plus rares). Pensons solidarité. Elle est toujours là et nous y croyons ! Créer et maintenir du lien social est précisément la raison d'être des associations comme la nôtre. Continuons ! L'entraide que nous pratiquons est aux antipodes de l'indifférence et du repli sur soi. Poursuivons !

« Que 2023 soit votre année, que le bonheur soit votre allié, que le sourire soit votre invité et que la joie embellisse vos journées ». Les rédacteurs de « La Lettre d'info » vous souhaitent une bonne année 2023 sans oublier de souhaiter une bonne année à l'ANR !

### ANR Loiret. Formation au numérique

Ce groupe propose à ses adhérents deux formations gratuites et adaptées et qui ne demandent aucune connaissance préalable. La 1ère formation concerne le smartphone ou la tablette connectée. Elle est composée de 5 ateliers de 1h30 chacun. Les thèmes abordés sont les suivants : atelier 1 : débiter / prendre en main son smartphone - atelier 2 : découvrir les réseaux sociaux - atelier 3 : protéger ses données personnelles et limiter leur diffusion - atelier 4 : garder le contact avec ses proches avec WhatsApp (TM) - ateliers 5 : Comment protéger mon enfant, mon ado. La seconde formation concerne les ordinateurs (PC) avec Windows. Elle est composée de 3 ateliers de 1h30 chacun : PC 1 : utiliser son PC (sous Windows), PC 2 : les messageries, PC 3 : les tableurs (libre office, Google). Un beau programme.

### ANR Aveyron. Activités

Petit groupe mais qui ne baisse pas les bras. Il propose des activités dont quatre sorties touristiques à ses adhérents en 2023 : Le Lyonnais et sa capitale, une journée à Toulouse, un séjour en Espagne (Madrid et Extremadura),

Et un « voyage de l'Amitié », programme de 4 jours dont on ne connaît la destination que le jour du départ ! (sortie qui a beaucoup de succès).

## ACTUALITES

### Chèque énergie exceptionnel

#### 100 à 200 € supplémentaires

Pour faire face à la flambée des prix de l'énergie, un chèque énergie exceptionnel d'un montant de 100 à 200 € est versé à 40 % des foyers les plus modestes depuis fin décembre. Le calendrier d'envoi des chèques selon les départements est disponible sur le site du chèque énergie.

Le chèque énergie exceptionnel

Depuis 2018, un chèque énergie est distribué, une fois par an, au printemps, aux 6 millions de ménages les plus modestes. En 2022 s'y ajoute un chèque exceptionnel envoyé automatiquement aux bénéficiaires à partir de la fin du mois de décembre (envoi étalé sur une période de 8 semaines). 12 millions de foyers sont concernés, soit plus d'un ménage sur trois.

### Lancement de la convention citoyenne sur la fin de vie

De décembre 2022 à mars 2023 se tient la convention citoyenne sur la fin de vie qui réunit 150 citoyens tirés au sort. La convention est organisée, à la demande du président de la République, par le Conseil économique, social et environnemental. « Le cadre d'accompagnement de la fin de vie est-il adapté aux différentes situations rencontrées ou d'éventuels changements devraient-ils être introduits ? » C'est la question posée à un échantillon de citoyens, représentatif de la population française, qui se réunit

actuellement au sein d'une convention citoyenne pendant neuf week-ends.

## **Avis d'imposition 2023**

### **Mention du taux moyen et du taux marginal d'imposition (TMI)**

Dès 2023, les avis d'imposition seront plus informatifs. Le projet de loi de finances rectificative (PLFR) pour 2022 prévoit de faire figurer le taux moyen et le taux marginal d'imposition (TMI) sur l'avis d'impôt sur les revenus des contribuables. L'objectif est pédagogique, il s'agit de mieux informer les citoyens et d'expliquer la différence entre ces deux taux d'imposition, souvent confondus par les contribuables.

L'avis d'impôt sur les revenus reçu généralement durant l'été vous permet de justifier du montant des revenus que vous avez déclarés. Ce document est indispensable à l'accomplissement de certaines démarches auprès de certains organismes (caisse d'allocations familiales, préfecture, banque...).

## **BONS PLANS**

### **Chauffage au bois : une aide de l'État de 50 à 200 euros**

Pour faire face à la hausse des prix des granulés et du bois de chauffage, une aide exceptionnelle de 50 à 200 € sera versée, sous conditions de ressources, aux ménages qui se chauffent au bois. Ce chèque « énergie bois » peut être demandé depuis le 22 décembre sur le site du chèque énergie.

Après le coup de pouce accordé aux foyers les plus modestes qui se chauffent au fioul, c'est au tour des ménages se chauffant au bois de bénéficier d'une aide pour les soutenir face à la hausse des prix du bois domestique (+ 30 % en un an). Cette aide vient compléter l'arsenal des mesures gouvernementales d'aide à la consommation d'énergie pour l'hiver 2023.

### **L'absence de compteur Linky pourrait vous coûter près de 50 € par an !**

Vous n'avez pas encore installé de compteur Linky ? Savez-vous que depuis le 1er janvier 23, si vous n'avez pas transmis au moins un relevé d'index de consommation depuis un an, vous devrez payer 8,30 € tous les deux mois en plus de votre facture d'électricité ?

Linky est le compteur intelligent installé depuis 2015 par Enedis France, permettant aux fournisseurs d'énergie de relever à distance la consommation d'électricité. Au 31 décembre 2021, 34 millions de compteurs étaient installés, soit 90 % des clients Enedis

## **Passeports et cartes d'identité**

### **Anticipez le renouvellement, trouvez un rendez-vous en mairie !**

Vous prévoyez un voyage à l'étranger ? Vérifiez la validité de vos titres d'identité et anticipez leur renouvellement bien avant la date d'expiration ! Face à l'affluence des demandes et à l'allongement des délais depuis plusieurs mois, l'Agence nationale des titres sécurisés (ANTS) a mis en place un nouveau service facilitant la prise de rendez-vous en mairie.

## **A L'ACTION**

### **Près des trois-quarts des Français s'intéressent à la généalogie**

Découvrir ses ancêtres et se reconnecter aux fils de son histoire est une volonté profonde, intime que beaucoup d'entre nous manifestent au cours de notre vie. Véritable passion française, la troisième après le jardinage et le bricolage selon la Fédération Française de Généalogie, la généalogie attire de nombreux Français et bien sûr, surtout les seniors. Ainsi, selon l'enquête Geneanet, site de généalogie et l'FOP menée en 2022 auprès des Français, près des trois-quarts de nos compatriotes sont intéressés par leurs racines et leurs origines et nombre d'entre eux ont déjà sauté le pas en effectuant des recherches sur leur histoire et en y consacrant du temps. Certains groupes ANR ont « leur club » généalogie. Belle initiative.

### **Les 1001 vertus du pollen**

De tous les produits que nous propose l'abeille, le pollen est celui qui se rapproche le plus de son origine végétale. Récolté puis façonné par l'insecte pour les besoins de la colonie, il prend différentes formes : sec ou sous forme de pain d'abeilles... avec des qualités nutritionnelles indéniables !

Qu'est-ce que le pollen d'abeilles ? Le pollen est la semence récoltée par les abeilles, transportée sous les pattes postérieures des insectes jusqu'à la ruche. Si le pollen convient pour toute la famille, il est particulièrement recommandé en cas de fatigue physique ou mentale, ainsi que pendant l'hiver pour contribuer au tonus et à la vitalité.

Comment consommer le pollen d'abeilles ? Il peut se prendre de façon quotidienne, au petit-déjeuner, dans un yaourt, avec du miel ou accompagné de jus de fruits à raison d'une à deux cuillères à café.

## **La Mutuelle Générale**

### **Elle lance son premier appel à projets pour accompagner le bien-vieillir**

Créée en 2022, la Fondation d'entreprise « La Mutuelle Générale » a lancé en novembre son tout premier appel à projets externe visant à apporter un soutien financier à des projets innovants et concrets portant sur l'accompagnement du bien-vieillir. Les participants qui ont déposé des projets connaîtront leurs résultats fin janvier 2023.

En cohérence avec la raison d'être de La Mutuelle Générale (qualité de vie et solidarité intergénérationnelle), le bien-vieillir constitue bien évidemment un axe majeur d'étude et de soutien de la Fondation d'entreprise La Mutuelle Générale.

## La Poste et les Jardins d'Arcadie partenaires

La Poste Immobilier, filiale immobilière du Groupe La Poste, va lancer une première série de Résidences Services Seniors à horizon 2022-2024, en partenariat avec Les Jardins d'Arcadie, Acapace et Bouygues Immobilier. Brest, Châteauroux, St-Etienne, Auch, Villefranche-de-Rouergue et Amiens feront partie des premières réalisations. Depuis pratiquement vingt ans, le Groupe La Poste met l'enjeu sociétal du vieillissement au cœur de son plan stratégique et La Poste Immobilier décline cette stratégie sur le plan immobilier.

## Le chiffre du mois : 69 000

### Covid-19 : 3ème cause de décès en France en 2020

et plus de la moitié des morts avait plus de 85 ans

En 2020, l'épidémie de Covid-19 aurait directement causé le décès de 69.000 personnes en France (10,4% des décès), ce qui en fait la troisième cause de décès derrière les tumeurs et les maladies cardio-neurovasculaires. En effet, les causes de décès les plus fréquentes en 2020 restent les tumeurs (25,6%) et les maladies cardio-neurovasculaires (20,2%).

## NFOS PRATIQUES

### VACANCES

#### Un séjour à la neige chez Azureva Piau-Engaly

Partez à la découverte de fabuleux paysages lors d'un séjour 8 jours/7 nuits dans notre résidence Piau-Engaly

AZUREVA, C'EST 31 DESTINATIONS DANS LES PLUS BELLES RÉGIONS DE FRANCE.

Partez à la mer, à l'océan, à la montagne ou à la campagne, été comme hiver vous vivrez des vacances exceptionnelles sur des emplacements géographiques remarquables.

À 1850 MÈTRES D'ALTITUDE AU PIED DES PISTES, CA VOUS TENTE ?

Au pied des pistes, une résidence confort en haute-montagne

Située à 1 800 m d'altitude, notre résidence de tourisme Piau-Engaly offre les conditions idéales pour réussir ses vacances au ski en famille dans les Hautes-Pyrénées. Piau-Engaly est connue pour être la plus haute station des Pyrénées françaises. Son domaine skiable, compris entre 1 420 m et 2 528 m d'altitude, bénéficie d'un excellent enneigement naturel.

Pour en savoir plus.

Réservez en ligne sur le site web d'Azureva en cliquant ici

Ou réservez votre séjour auprès de votre COS ou auprès de nos Conseillers Vacances au 0 806 804 060 (prix d'un appel local).

### LOISIRS CULTURE

#### Philapostel – Sortie du catalogue n°33

Le catalogue n° 33 est paru le 19 décembre et sera valable jusqu'au 31 janvier 2023.

Il est riche de 387 lots de pièces remarquables : des timbres de France (Cérès, Sage, Blanc, Orphelins de guerre, Caisse d'amortissement, Croix Rouge, Merson, Mouchon, Semeuse, Monuments et sites, Exposition philatélique de Paris et de Strasbourg, Coins datés, Colis postaux, Taxe, préoblitérés, Poste aérienne, etc.) + Monaco, Andorre, TAAF, SPM, Nouvelle-Calédonie, Polynésie Française, Wallis et Futuna et les Colonies Générales Françaises "Empire".

Ce sont des timbres cotés, pour un grand nombre d'entre eux de plusieurs centaines d'euros, qui sont proposés à des prix « club » aux adhérents de PHILAPOSTEL, afin de leur permettre de compléter leur collection.

Pour obtenir des renseignements complémentaires et les tarifs de la vente, vous pouvez contacter le responsable du service, Yves PRAT par téléphone : 06 08 25 37 79 ou par courriel : [yves-prat@orange.fr](mailto:yves-prat@orange.fr)

### L'ASPTT Solidaire à l'International

Depuis un an, le Comité Régional de l'ASPTT de Bretagne agit à l'international, en menant des actions visant au développement du sport en Afrique de l'Ouest.

L'objectif de ce projet est de répondre aux besoins d'autres pays que la France, en termes d'accueil de jeunes pratiquants dans le multisports et d'inclusion d'enfants souffrants de Troubles du Spectre de l'autisme dans les séances. Pour cela, des partenariats ont été créés avec des écoles locales afin de bénéficier de leurs infrastructures et leur envoyer du matériel scolaire et sportif.

À ce jour, ils sont déjà intervenus dans quatre pays : Gambie, Dakar, Cap Vert et Maroc. Ils ont formé 28 éducateurs, accompagné 9 écoles, plusieurs structures sportives et ont permis à plus de 1500 jeunes d'avoir un accès au Kidisport, multisports labellisés.

Pour ce nouveau projet au Maroc, le Comité Régional de l'ASPTT de Bretagne s'est rendu sur place afin de diffuser ses actions. Pour cette étape, ils collaborent avec trois structures : Centre Fiers et Forts, Centre Trait d'Union et SOS Village Enfants Maroc.

Si vous souhaitez participer à ce projet solidaire, n'hésitez pas à venir dans votre club ASPTT le plus proche pour venir en discuter avec les bénévoles présents.