

## A LA UNE

### **Pleins feux sur l'Amicale-Vie (AMV).**

Connaissez-vous l'Amicale Vie de l'ANR ? C'est une mutuelle fruit d'une initiative de nos anciens de l'ANR, qui, sans chercher à s'ériger en assureur, ont voulu protéger leurs adhérents des charges financières que générerait alors et que génère, aujourd'hui plus que jamais, la disparition de l'un d'eux. Ceci en proposant un contrat capital-décès qui reste aujourd'hui sans concurrence.

Heureuse entreprise qui a su, l'expérience l'a montré, ancrer la fidélité de nombreux membres de l'ANR.

Ces dernières semaines, Félix Vézier (le nouveau président) et son équipe s'attèlent à redynamiser l'Amicale Vie par un plan d'action vigoureux appuyé sur l'engagement des conseillers, des présidents des groupes départementaux et des délégués régionaux. Une nouvelle stratégie commerciale émerge, articulée autour de deux axes : mieux faire connaître l'Amicale Vie et souligner sa dynamique auprès des futurs adhérents par une communication repensée (logo, charte graphique, site Internet, affiches). La remobilisation des acteurs du réseau et l'animation d'ateliers régionaux sont autant de leviers pour insuffler un nouveau souffle à Amicale-Vie

### **Dans les groupes ANR ; Voyages... Voyages...**

Beaucoup de groupes ont orchestré une campagne "voyages 2026", une initiative astucieuse pour attirer de jeunes adhérents, insufflant ainsi une nouvelle vigueur à nos périples. Le Puy de Dôme, par exemple, nous convie à une odyssée mexicaine de quatorze jours en décembre, promettant un dépaysement garanti. Ce même comité de voyage nous invite également à une escapade chypriote d'une semaine en avril, suivie d'une incursion en Corse en juin. <https://anr63.com/>

Quant à la Loire-Atlantique, elle nous innove : une semaine au Pays de Galles, où le charme des trains à vapeur nous transportera à travers des paysages pittoresques, après une traversée nocturne de la Manche en ferry. Un séjour plus sage en Andalousie est également à l'agenda en octobre, et un séjour « seniors en vacances » en Haute-Loire avec 45 participants. <https://anr44.anrsiege.net/>

### **Dans les groupes ANR ; présence au salon des Seniors**

Les ANR d'Île de France et l'Amicale Vie seront présents sur le Salon des Séniors du 11 au 14 mars 2026, Porte de Versailles à Paris, Halls 5.2. Nous serons installés sur le stand G46. Nous vous y accueillerons avec plaisir, si vous ne connaissez pas l'ANR et l'AMICALE VIE cela sera une excellente occasion de nous rencontrer physiquement : <https://www.salondesseniors.com/>

### **Retraités Orange**

**Pour info :** La campagne des Chèques vacances Orange débutera le 3 février 2026 : Pour participer, il faut être adhérent au CSEC et avoir validé son quotient familial précisions sur <https://www.anrsiege.fr/info-partenaires/>

## **ACTUALITES**

### **Timbre, gaz, frais bancaires : les prix montent !**

Le passage à la nouvelle année s'accompagne habituellement de mauvaises surprises pour le porte-monnaie des Français

Le prix du timbre poursuit son envolée. Au 1er janvier 2026, La Poste relève ses tarifs d'affranchissement de 7,4% en moyenne. La lettre verte, la plus utilisée par les particuliers, passe de 1,39 euro à 1,52 euro, soit une augmentation de 9,35%. En trois ans, ce timbre a bondi de plus de 30%, passant de 1,16 euro début 2023 à son niveau actuel.

Frais bancaires : des hausses parfois spectaculaires

Les banques n'ont pas attendu pour revoir leurs grilles tarifaires à la hausse. Selon MoneyVox, les frais de tenue de compte augmentent de 4,2% en moyenne au 1er janvier 2026. Mais certains établissements pratiquent des hausses bien plus importantes.

À La Banque Postale, qui compte 11 millions de clients, les frais de tenue de compte passent de 22,80 à 25,20 euros par an (+10,5%). La carte Visa Classic grimpe à 47,60 euros, la Visa Premier à 141,20 euros. Les frais de transfert de PEL/CEL explosent : de 55 à 75 euros, soit +36,4%.

### **Aide à domicile 2026 : Jusqu'à 15 400 € versés par l'Anah pour adapter votre logement, vérifiez votre éligibilité**

C'est le dispositif phare de l'adaptation du logement pour les seniors qui entre dans une nouvelle phase. Depuis le 1er janvier 2026, MaPrimeAdapt' est le levier principal pour permettre aux retraités de rester chez eux en toute sécurité. Remplacement de baignoire, installation de monte-escalier ou travaux d'accessibilité : l'État finance désormais jusqu'à 70 % du chantier. Conditions de ressources, âge, démarches : voici tout ce qu'il faut savoir pour débloquer cette aide en 2026.

Chaque année, près de 10 000 chutes mortelles surviennent au domicile des personnes âgées. Face à ce constat de santé publique et au désir massif des Français de vieillir chez eux plutôt qu'en institution, le gouvernement maintient et renforce MaPrimeAdapt'. Ce dispositif, piloté par l'Agence nationale de l'habitat (Anah), est désormais bien ancré dans le paysage des aides sociales comme le guichet unique de référence.

### **Démarchage téléphonique : les règles d'affichage des numéros de téléphone évoluent**

De nombreux auteurs d'appels frauduleux parviennent à usurper aléatoirement des numéros de téléphone, notamment des numéros mobiles de particuliers, pour se faire passer pour une entité de confiance. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2026, une évolution concernant les règles d'affichage des numéros de téléphone permet de repérer ces appels plus facilement.

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2026, les opérateurs français de téléphonie doivent automatiquement afficher « numéro masqué » pour les appels émis depuis l'étranger avec un numéro mobile français n'ayant

pas pu être authentifié. Ainsi, lorsque vous voyez s'afficher « numéro masqué » sur votre téléphone portable, cela signifie, au choix :

- Que la personne qui vous appelle a souhaité masquer son numéro,
- Que le numéro d'appel n'a pas pu être authentifié pour des raisons techniques (sans préjuger de la nature légitime ou non de l'appel).
- Cela vous permet donc d'identifier qu'il s'agit potentiellement d'une tentative d'arnaque, et doit susciter votre vigilance.

## **BONS PLANS**

### **Crédit d'impôt 2026 : Services à domicile que les retraités peuvent se faire rembourser à 50 %**

Aide-ménagère, jardinage, assistance informatique, préparation des repas... En 2026, les retraités peuvent récupérer la moitié de ces dépenses grâce au crédit d'impôt services à la personne.

Quels services donnent droit au crédit d'impôt ?

- La liste des activités éligibles est fixée par le code du travail. Pour les retraités, les services les plus utilisés sont :  
L'entretien de la maison : ménage, repassage, nettoyage des vitres
- Les petits travaux de jardinage : tonte, taille des haies, débroussaillage (plafond spécifique de 5 000 € par an)
- La préparation des repas à domicile, y compris le temps passé aux courses
- L'assistance aux personnes âgées : aide au lever, à la toilette, aux déplacements
- L'assistance informatique : installation, dépannage, initiation (plafond de 3 000 € par an).  
Retrouvez toutes les informations détaillées sur Service-public <https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F12> .
- 

### **Ces faux sites d'actualité qui ciblent les seniors : 15 millions de Français piégés chaque mois**

Une étude Médiamétrie révèle l'ampleur d'un phénomène invisible : des centaines de sites internet se font passer pour des médias, mais sont entièrement rédigés par des robots. Leurs premières victimes ? Les plus de 50 ans, qui représentent 75% des visiteurs. 15 millions de visiteurs/mois sur des sites fantômes, vous pensiez lire un article de presse ? Il a peut-être été rédigé par une intelligence artificielle en quelques secondes, sans aucun journaliste, sans aucune vérification. C'est le constat alarmant d'une étude publiée le 18 décembre <https://tinyurl.com/ANRLInext>

### **Indice de référence des loyers (IRL) : quelle évolution ?**

Le nouvel indice de référence des loyers (IRL) a été publié par l'Insee le 15 janvier 2026. Cet indicateur sert de base pour réviser le loyer d'un logement loué vide ou meublé avec un bail d'habitation. Il a progressé de 0,79 % sur un an.

Lorsque le bail le prévoit, le loyer d'un logement peut être révisé une fois par an à partir de la valeur de l'évolution annuelle de l'indice de référence des loyers. Cette révision a lieu à la date indiquée dans le contrat de location ou, à défaut, à la date anniversaire de ce contrat.

L'Insee a publié le 15 janvier 2026 le niveau de l'indice de référence des loyers au 4<sup>e</sup> trimestre 2025. Pour la métropole, il est de 145,78 ; au 4<sup>e</sup> trimestre 2024, il était de 144,64. L'IRL a donc progressé de 0,79 % sur un an. Les loyers peuvent ainsi augmenter au maximum de 0,79 % en France métropolitaine. <https://www.insee.fr/fr/statistiques/serie/001515333#Telechargement>

## **A L'ACTION**

### **Soins des personnes âgées : ce décret qui va tout changer dans leur suivi à domicile**

Consulter directement une infirmière pour votre diabète, votre vaccination grippe ou un bilan de santé, sans passer par le médecin ? C'est désormais possible. Un décret publié le 26 décembre 2025 élargit considérablement le rôle des infirmier(e)s, une réforme qui devrait faciliter l'accès aux soins des seniors, notamment dans les déserts médicaux.

Concrètement, vous pourrez désormais consulter directement une infirmière libérale sans ordonnance préalable pour des besoins de prévention, d'éducation à la santé, de suivi de plaies simples ou de surveillance clinique. Une avancée majeure pour les seniors qui peinent parfois à obtenir un rendez-vous chez leur médecin traitant, particulièrement dans les zones où les praticiens se font rares.

### **Création d'un congé supplémentaire de naissance**

La loi de financement de la Sécurité sociale pour 2026 crée un congé de naissance supplémentaire pour les deux parents. Pour chaque naissance ou adoption, chacun pourra bénéficier d'un congé indemnisé de 1 à 2 mois. Cette mesure entrera en vigueur 1<sup>er</sup> juillet 2026.

Elle intervient dans un contexte de baisse démographique en France. Elle vise une meilleure conciliation entre la vie familiale et la vie professionnelle, ainsi qu'une plus grande égalité entre les femmes et les hommes à l'arrivée d'un enfant.

### **L'INFO DU MOIS Quelles sont les modalités du nouveau service national ?**

Les objectifs du nouveau service national sont entre autres, selon le ministère des Armées : de consolider le lien armées-nation ; de renforcer la résilience du pays ; d'adapter notre modèle de défense aux menaces de demain.

Trois grandes familles de missions y sont proposées : protéger le territoire ; soutenir le fonctionnement quotidien des armées ; apporter une expertise dans des domaines techniques ou spécialisés.

Les premières incorporations auront lieu entre septembre et novembre 2026.

Les jeunes âgés de 18 à 25 ans, volontaires pour intégrer ce dispositif, peuvent déposer depuis le 12 janvier une candidature auprès des différentes armées (armée de l'Air et de l'Espace, Marine nationale, armée de Terre).

À noter : Ce service national « exclusivement militaire » est voué à remplacer le Service national universel (SNU). Il est mixte. Comme pour l'armée d'active, tous les postes disponibles sont ouverts aux femmes et aux hommes. Seules comptent l'aptitude médicale et les compétences requises.

## INFOS PRATIQUES

### Électricité en baisse...10 euros... par an !...

La Commission de régulation de l'énergie a annoncé le 20 janvier que, conformément au projet d'arrêté du Gouvernement, le taux de la contribution tarifaire d'acheminement passera de 21,93 % à 15 % le 1<sup>er</sup> février.

Cela représente une **baisse de l'ordre de 10 € par an sur le prix de l'abonnement d'électricité**, pour un foyer. L'abonnement correspond à une part fixe de la facture d'électricité. Sa diminution s'applique indépendamment de la quantité d'électricité consommée (la baisse de la contribution tarifaire d'acheminement n'a pas de conséquence sur le prix du kilowattheure, autrement dit le prix de l'électricité consommée).

L'évolution du prix de l'abonnement d'électricité concerne tous les types de contrats, qu'ils soient au tarif réglementé ou en offre de marché.

### Vols retardés : vos droits d'indemnisation sont préservés pour 2026

Les eurodéputés ont voté massivement, mercredi 21 janvier, pour maintenir le seuil de 3 heures de retard ouvrant droit à indemnisation. Les compagnies aériennes réclamaient 5 heures minimum. Voici ce que cela signifie pour vos prochains voyages.

Par 632 voix contre 15, les eurodéputés ont adopté mercredi 21 janvier un texte qui maintient les droits actuels des passagers aériens en cas de vol retardé ou annulé. Le message est clair : pas question de céder aux demandes des compagnies aériennes qui réclamaient un affaiblissement de la protection des voyageurs. Le rapporteur du texte, Andrey Novakov, a été catégorique : « *Nous sommes déterminés à améliorer plutôt qu'à diluer les droits des passagers aériens..* »

### Aide à l'accès aux droits

#### Les coordonnées des CCAS désormais disponibles dans l'annuaire Service Public

Au sein des centres communaux d'action sociale (CCAS), vous pouvez bénéficier d'un accompagnement pour votre demande d'aides sociales (aides pour les personnes âgées, pour les

personnes en grande précarité, pour les personnes en situation de handicap, etc.). Dans les communes de plus de 1 500 habitants, un CCAS est obligatoirement présent. Vous pouvez désormais retrouver au sein de l'annuaire de *Service Public* les coordonnées de votre CCAS et des centres intercommunaux d'action sociale (CIAS).

Au sein de l'annuaire de *Service Public* vous avez accès aux informations de contact <https://lannuaire.service-public.gouv.fr/> :

- Des France Services : <https://www.france-services.gouv.fr/>;
- Des bureaux information jeunesse ;
- Et des Points Justice : <https://www.justice.gouv.fr/annuaire/lieux-daccueil-dinformation/point-justice>

Depuis le 12 janvier, vous pouvez également y trouver les coordonnées des centres communaux d'action sociale (CCAS) et des centres intercommunaux d'action sociale (CIAS).

Un CCAS est un service public de proximité dont le rôle est de soutenir les personnes en difficulté **(personnes en situation de handicap, personnes âgées en difficulté, familles et personnes en situation de précarité)** et de garantir un accès aux aides. Un CCAS est obligatoirement mis en place dans les communes de plus de 1 500 habitants.