

A LA UNE

ANR

Le temps des subventions !

« Nous sommes passés de 419 adhérents fin décembre 2023 à 424 à ce jour » rappelle la présidente du groupe ANR Vaucluse lors de la dernière assemblée départementale. Le groupe ne perd plus d'adhérents. Elle ajoute : « nos rapports avec la ville d'Avignon et le conseil départemental du Vaucluse sont excellents et nous apprécions les subventions allouées qui nous permettent de maintenir notre action sociale. Nous avons signé avec la ville d'Avignon la Charte de la Vie associative et siégeons au CDCA dans le 1er collège, commission des personnes âgées. La ville nous a versé une subvention de 400€ en contribution à notre activité sociale. Le Conseil Départemental a versé 300€ pour soutenir notre action sociale et la parution de notre journal local, ce qui n'est pas négligeable puisque la Poste qui jusqu'à présent nous versait une belle subvention, ne nous versera plus rien ». Belle démarche de la part d'un « petit » groupe. Démarche qui va être copiée et démultipliée par d'autres groupes dans les mois à venir, nous n'en doutons pas ! Cette démarche d'aller vers les municipalités est déjà enclenchée, en particulier depuis que La Poste et Orange ne « logent » plus leurs associations. De nombreux groupes passent des conventions avec des mairies pour obtenir un local... Belle occasion pour montrer nos réalisations dans le domaine social et dans notre champ d'activités multiples mais aussi pour mettre en avant nos travaux sur le terrain de la défense des personnes âgées. Gagnant, gagnant !

La vie des groupes

Voyages 2025. Des groupes proposent !

L'ANR Allier offre à ses adhérents pour 2025 de belles destinations. « Si vous cherchez à vous évader, à profiter d'une ambiance chaleureuse et changer d'horizon, l'un de ces voyages est fait pour vous ». Belle annonce du groupe. Au programme : Escapade en Alsace du 23 au 25 mai, Les Pouilles en Italie du 16 au 23 juin, la Provence (Bédouin) du 8 au 12 septembre 25. <https://anr03.fr/>

L'ANR Essonne organise un séjour d'une semaine en Finistère Sud, programme détaillé dans son bulletin de septembre 2024, du 18 mai au 25 mai 2025. <https://www.anressonne.fr/loisirs/>

L'ANR Loir-et-Cher invite ses adhérents à une semaine en janvier 25 pour un séjour à la neige à Samoëns (Savoie). Il faut noter que nos collègues du groupe 41 partent ce mois-ci en « transhumance » en Autriche en passant par la Fête de la Bière à Munich. Ils sont complets !

ACTUALITES

Électricité : pas d'augmentation des tarifs en août 2024

Mon espace santé : de nouvelles fonctionnalités dans le carnet numérique

Mon espace santé est un service numérique personnel et sécurisé, proposé par l'Assurance maladie et le ministère de la Santé. Vous pouvez désormais recevoir des messages de prévention personnalisés en fonction de votre profil établi sur ce carnet de santé en ligne. Un agenda vous permettant de retrouver vos rendez-vous pour des examens importants est aussi disponible. Vous pouvez désormais recevoir des messages de prévention personnalisés en fonction de votre profil et de différentes informations présentes sur votre compte Mon espace santé. Lorsque vous recevez un message de prévention personnalisé, vous pouvez systématiquement consulter la raison pour laquelle il vous a été adressé. À tout moment vous pouvez décider de ne pas recevoir ce type de messages, et cela sans avoir à justifier votre choix.

Novembre 2024 : Revalorisation des pensions Agirc-Arrco

Chaque année, l'Agirc-Arrco revalorise les pensions complémentaires de retraite des cadres et assimilés. Les partenaires sociaux, indexant cette hausse sur l'inflation, avaient concédé une augmentation de 4,9% en 2023. Ils ont en outre établi un mécanisme de calcul pour les hausses de 2024 à 2026, plafonnées à 0,4% en dessous de l'inflation. En juin, l'Insee a annoncé une inflation de 2,1%, suggérant une possible augmentation de 1,7% des pensions complémentaires, sous réserve de stabilité. Les partenaires sociaux disposent maintenant d'une marge de manœuvre de 0,2% pour ajuster cette revalorisation.

Les bénéficiaires hors Agirc-Arrco seront aussi concernés par des hausses de pensions, généralement effectives dès janvier ou février, avec un rattrapage au 1er janvier. Par exemple, la retraite additionnelle de la fonction publique (RAFP) a connu une augmentation de 6,8% en février 2024 et devrait être à nouveau revalorisée début 2025.

Un accès élargi pour les soins dispensés par un infirmier ou un masseur-kinésithérapeute

Depuis fin juin, deux décrets publiés au *Journal officiel* permettent, sous certaines conditions, de bénéficier plus facilement de soins dispensés par un infirmier ou un masseur-kinésithérapeute : un patient atteint d'une affection longue durée nécessitant des soins infirmiers peut désormais déclarer un infirmier référent ; et une expérimentation de 5 ans permettant de consulter sans prescription médicale certains masseurs-kinésithérapeutes sera bientôt menée dans quelques départements.

Si vous souffrez d'une maladie de longue durée nécessitant des soins infirmiers, vous pouvez désormais déclarer à votre organisme de sécurité sociale un infirmier référent, en accord avec ce dernier. Ce professionnel de santé est notamment chargé de coordonner et superviser vos soins ; vous éclairer au sujet des processus de soins complexes ; assurer le suivi de vos dossiers médicaux (il veille à ce que ces documents soient conformes par rapport aux réglementations en vigueur) ; vous accompagner dans les tâches administratives liées à l'organisation de vos soins (plannings, aspects logistiques...).

BONS PLANS

Les proches aidants (CNSA). Précisions.

L'aspiration des personnes à vivre le plus longtemps possible chez elles et l'évolution des politiques pour plus d'inclusion amplifient le rôle des proches aidants dans notre société. La CNSA (Caisse nationale pour la santé et l'autonomie) déploie et accompagne une pluralité d'actions destinées aux proches aidants dans le cadre des missions qui lui sont confiées. <https://www.cnsa.fr/>

Le proche aidant d'une personne âgée ou en situation de handicap est défini comme son conjoint, le partenaire avec qui elle a conclu un pacte civil de solidarité ou son concubin, un parent ou un allié, ou une personne résidant avec elle ou entretenant avec elle des liens étroits et stables, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne.

Textes de référence : Le proche aidant d'une personne âgée est défini dans l'[article L. 113-1-3 du Code de l'action sociale et des familles](#), introduit par la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement du 28 décembre 2015.

L'aidant familial d'une personne handicapée est défini d'une façon analogue dans l'[article R. 245-7 du Code de l'action sociale et des familles](#). Le soutien apporté par les aidants peut prendre différentes formes : les aides dans les activités de la vie quotidienne (ménage, repas, toilette, présence), les aides financières ou matérielles, le soutien moral.

Il faut cependant éviter toute confusion entre le rôle des professionnels (professionnel du soin, de l'aide ou du domicile) et le rôle des proches aidants auprès des personnes.

« Au bout du fil » : des activités téléphoniques hebdomadaires pour lutter contre l'isolement des aînés

L'association « Au Bout du Fil », pionnier dans le maintien du lien social par [téléphone](#) depuis 2007, enrichit son offre avec Le lien Social Collectif, un programme qui offre une gamme complète d'activités centrées sur le bien-vieillir à travers des appels de groupe hebdomadaires durant lesquels les seniors explorent des thématiques telles que l'entraînement de la mémoire, la gymnastique douce, la sophro-relaxation et bien d'autres sujets pour un vieillissement actif et sain.

Face à la réalité démographique française (mais également mondiale dans une plus large mesure), où 2,3 millions de personnes sont âgées de plus de 85 ans et ressentent souvent de l'isolement, l'association Au Bout du Fil lance Le Lien Social Collectif.

Ce nouveau programme a été conçu spécialement pour les aînés ; il s'agit d'un service [téléphonique](#) qui leur permet de participer à une animation en groupe et au téléphone, ce, chaque semaine.

C'est encore l'été ; c'est le temps des baignades... et des noyades !

C'est l'été : en cette période de vacances et de baignades, il convient de rappeler quelques règles de base pour que votre séjour au bord de mer ou de rivière se passe le mieux possible. Car, s'il faut redoubler de vigilance avec les enfants -c'est une évidence-, soulignons tout de même qu'un tiers des noyades concernent **les seniors de 65 ans et plus...**

A tous les âges, la baignade comporte des risques, adoptez donc les bons réflexes de prévention. La plupart des accidents impliquant des enfants est due à un manque de surveillance, à un défaut du dispositif de sécurité ou encore à une chute.

Pour les adultes, et surtout pour les seniors, ils se produisent principalement suite à un malaise, à une imprudence ou tout simplement au fait de ne pas bien savoir nager. La prévention reste donc le premier moyen de protection contre les noyades accidentelles ; des gestes simples peuvent permettre de les éviter. Rappelons une fois encore que si la mer est source de bienfaits, elle est également « *meurtrière* » si l'on ne fait pas attention : le dernier rapport public faisait état de plus de 600 noyades mortelles en France et parmi elles, plus du tiers concernait les plus de 65 ans.

En France, les deux départements les plus touchés par la noyade sont les Bouches-du-Rhône et le Var.

Voyages en train : comment obtenir le remboursement de vos billets ?

Vous avez prévu de voyager en train prochainement, en France ou dans un autre pays de l'Union européenne ? Si le voyage est annulé, vous pouvez demander le remboursement intégral de votre billet ; et en cas de retard important, vous pouvez bénéficier d'une indemnisation. Lorsque vous annulez vous-même un voyage, la question du remboursement dépend du type de billet que vous avez pris (remboursable, modifiable...).

Lorsque votre train est annulé ou retardé de plus d'une heure au départ, votre transporteur doit vous donner des informations concernant l'incident pendant votre attente. Vous avez alors le choix entre 2 solutions : emprunter un autre train vous acheminant vers votre destination sans aucun frais supplémentaire, dans des conditions comparables et dans les meilleurs délais ;

annuler votre voyage, et dans ce cas vous bénéficiez du remboursement intégral de votre billet (y compris celui de retour si vous aviez réservé un billet aller-retour). Le remboursement doit vous être versé au maximum 1 mois après votre demande.

Pour vous faire rembourser vous pouvez au choix, selon votre situation utiliser le site internet d'achat de votre billet (par exemple, [SNCF Connect](https://www.sncf-connect.com/aide/remboursement) <https://www.sncf-connect.com/aide/remboursement> ou une agence en ligne).;

A L'ACTION

Peut-on changer de nom de famille pour prendre le nom de sa grand-mère ?

Angèle porte le nom de son père. C'est son nom de naissance. Pour des raisons affectives, elle souhaite changer de nom et adopter celui de sa grand-mère maternelle, décédée il y a peu. Informée par un ami d'une procédure simplifiée de changement de nom devant l'officier d'état civil, elle souhaite savoir si son choix peut se porter sur le nom de naissance de sa grand-mère maternelle.

La loi du 2 mars 2022 a créé une procédure simplifiée de changement de nom ouverte à toute personne majeure souhaitant porter le nom du parent qui n'a pas transmis le sien.

Angèle peut uniquement choisir parmi les noms qui figurent sur son acte de naissance, à savoir : le nom de son père ; ou le nom de sa mère ; ou leurs 2 noms accolés dans l'ordre qu'elle souhaite et dans la limite d'un nom pour chacun de ses parents.

Elle ne peut donc pas porter le nom d'un ascendant (grand-père, grand-mère...) qui ne serait pas porté par ses parents et par conséquent ne figurerait pas sur son acte de naissance.

Sécurité des véhicules

Une boîte noire et des dispositifs de sécurité obligatoires

Détection de la somnolence, boîte noire, adaptation intelligente de la vitesse... Depuis le 6 juillet 2024, les nouveaux modèles de véhicules vendus dans l'Union européenne doivent être équipés de nouvelles fonctionnalités de sécurité.

Tous les véhicules neufs doivent être équipés des fonctionnalités de sécurité suivantes :

- . système d'adaptation intelligente de la vitesse (ISA) ;
- . interface pour permettre le montage d'un éthylomètre antidémarrage (éthylotest) ;
- . systèmes d'alerte de somnolence et de perte d'attention du conducteur ;
- . systèmes d'alerte avancés de distraction du conducteur ;
- . signaux d'arrêt d'urgence ;
- . systèmes de détection en marche arrière ;
- . enregistreurs de données d'événement (boîtes noires) ;
- . système précis de surveillance de la pression des pneumatiques (TPMS).

A quoi sert un défibrillateur ?

Chaque année, 40 000 à 50 000 individus sont victimes d'une mort subite en France. Et pourtant, ils auraient pu survivre. Comment ? Grâce à l'intervention de personnes administrant un choc électrique ([défibrillation](#)) et pratiquant les gestes de premiers secours. Rien d'étonnant à ce que des actions en faveur de l'implantation des [DAE](#) aient été engagées.

Qu'est-ce qu'un défibrillateur ? c'est un dispositif médical autonome, aide à la réanimation d'une personne victime d'arrêt cardio-respiratoire. Lorsqu'il est accompagné de massages cardiaques, les chances de survie augmentent significativement.

On distingue deux types de défibrillateurs :

Le défibrillateur semi-automatique (DSA) : il analyse l'activité électrique du cœur de la victime et conseille, selon la situation, la défibrillation ou non. Autrement dit, l'impulsion n'est délivrée qu'après appui de l'utilisateur sur un bouton (à la demande du dispositif).

Le défibrillateur entièrement automatique (DEA) : contrairement au précédent, l'appareil fonctionne en toute autonomie. Il analyse le tracé, diagnostique la fibrillation ventriculaire et calcule l'énergie à fournir en cas de

nécessité. Aucune intervention humaine n'est requise.

LE CHIFFRE DU MOIS : 82

Numérique : 82% de la population se connecte tous les jours à Internet

Neuf Français sur dix sont internautes et 82% des 12 ans et plus se connecte chaque jour à Internet dans l'Hexagone, selon le baromètre 2023 du numérique publié par le Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (Crédoc). L'étude révèle également l'ampleur de la connexion aux réseaux sociaux au quotidien. D'après le [Baromètre du numérique 2023](#) publié en mai 2024 par le Crédoc, les équipements ont progressé : . La fibre optique à domicile a gagné 11 points en un an ; 87% des Français sont équipés d'un [smartphone](#). Il reste l'équipement le plus souvent utilisé pour se connecter. Le numérique : un facteur incontournable d'intégration sociale !

INFOS PRATIQUES

Cours de broderie à Orléans sur la saison 2024-2025

5 cours de 3h : matin de 10 à 13h et après-midi de 13h30 à 16h30

dates à consulter sur le site ou en téléchargeant la fiche d'inscription

Dispensés par Carole Magne, diplômée d'un brevet des métiers d'Art ; les techniques abordées seront les suivantes : Cours de Lunéville, cours de broderie d'Or, Broderie Crewel, Broderie traditionnelle, Broderie aux rubans de soie, Broderie sur tulle au crochet, Broches perles / paillettes à l'aiguille, Broderie point de Beauvais, Perles / paillettes à l'aiguille.

Pour les retraités réduction de 30% si inscription à 5 cours.

Pour plus d'informations sur les horaires, jours de cours, tarif et pour vous inscrire, rendez-vous sur le site

Internet de l'ASCAO : <https://ascao.jimdo.com/>

ASCAO 5, avenue Montesquieu BP 6713 45067 Orléans cedex 2

Tél. : 02.38.63.56.56

E-mail : ascao.centreculturel@wanadoo.fr

Site Internet : <https://ascao.jimdo.com>

Cinéma Gaumont de Valenciennes - En E-billet

Le Gaumont Valenciennes dispose de 15 salles de cinéma. Idéal pour de très grands moments en famille ou entre amis. Les E-Billet sont valables jusqu'au 31/05/2025, ils ne sont ni repris, ni échangeables

Consulter le site Internet du Gaumont Valenciennes pour connaître la programmation des films :

<http://www.cinemasgaumontpathe.com/cinemas/cinema-gaumont-valenciennes/>

Accès aux personnes en fauteuils roulants (Complexe au rez-de-chaussée, pas d'escalier).

[Consulter la page de présentation de l'association et retrouver toutes les offres de la FOS 59.](#)

Fédération des Organisations Sociales du Nord 37, avenue des Fleurs 59110 La Madeleine

Tél. : 03.20.86.10.13 E-mail : federation socialeptt@gmail.com

Contactez de préférence à cet email : federation socialeptt@wanadoo.fr

A savoir : Possibilité de commander votre billetterie à la FOS PTT du Nord par téléphone au 03.20 86.10 13 (tous les jours de 10h à 12h sauf le mercredi) et de payer par carte bancaire.

Zoo-refuge La Tanière

La Tanière, plus qu'un zoo, un refuge !

En France, il existe de nombreux parcs zoologiques qui constituent un lieu privilégié pour aller à la rencontre de nombreuses espèces animales, pour la plupart sauvages ou exotiques.

La Tanière développe un concept tout à fait différent. Ni but lucratif, ni enrichissement d'un plan de collection animalière, ni reproduction ou recherche du plus beau spécimen d'une espèce pour valoriser le refuge. Le refuge n'accueille pas un animal « parce qu'il l'intéresse » mais parce qu'aucune autre solution de survie ne s'offre à lui. Billet au choix : adulte ou enfant

Pour profiter au mieux du refuge, nous vous conseillons de prévoir 3h de visite. Toutefois en fonction de votre rythme et si vous voulez assister à l'ensemble de nos [animations pédagogiques](#), profiter du labyrinthe végétal et des structures gonflables pour enfants, il est recommandé de prévoir la journée.

Pour vos repas, ils mettent à votre disposition 2 aires de pique-nique, 1 salle couverte chauffée ainsi qu'un micro-ondes.

[Pour réserver vos billets directement sur internet, https://www.touloisirs.fr/connexion](https://www.touloisirs.fr/connexion)

Le zoo-refuge La Tanière se situe en Eure-et-Loir (28), aux portes Sud de l'Île de France à 1h de Paris – 1h10 d'Orléans – 1h15 du Mans – 1h25 d'Évreux <https://lataniere-zoorefuge.fr/>

La Tanière Zoo-refuge Le Grand Archevilliers 28630 Nogent-le-Phaye Tel : 02 37 34 24 20