

actuRETRAITE n°12 Lettre d'information des retraités du ministère de l'Intérieur 2019



Edito
Actualité du MI
Vie pratique
Dossier
Retraite
Santé
Loisirs
Gardez le contact

Découvrez l'encart
« Guide Vacances & Loisirs 2019 »





CÉCILE NIFF FELLER

Edito

de Christophe Castaner, *ministre de l'Intérieur*

Le ministère de l'Intérieur, fort de ses 279 000 agents, est au cœur de la souveraineté de l'État. C'est à lui que revient la responsabilité de protéger les françaises et les français, de garantir leur liberté individuelle et collective et d'organiser l'administration du pays. C'est ce ministère qui, en quelque sorte, permet l'exercice de la vie en société.

C'est également un ministère en mouvement qui se transforme avec rapidité, volonté et détermination pour être demain encore plus efficace et en capacité d'assurer ses nobles missions : servir et protéger les français et porter fièrement les valeurs de la République partout sur le territoire.

La mobilisation de tous les agents du ministère actifs et retraités doit perdurer car il s'agit là d'enjeux essentiels et combats de longue haleine, jamais définitivement gagnés. Vous, retraités du ministère de l'Intérieur, avez incarné, dans la diversité de vos fonctions, le service de l'État dans ce qu'il a de plus beau, dans ce qu'il a de plus noble et dans ce qu'il a plus de grand. Vous avez la possibilité de poursuivre votre engagement et agir au quotidien à travers la réserve civile.

La parution de ce nouveau numéro d'*ActuRETRAITE* contribue également à maintenir et resserrer ce lien intergénérationnel auquel je suis très attaché. Renforcer la confiance des jeunes dans le soutien à apporter aux aînés et l'attention des aînés à la qualité de vie active des jeunes est essentiel alors que s'engagent les réflexions sur la sauvegarde de notre système de retraites. Cette lettre vous offre un panorama de l'actualité ministérielle et des actions significatives menées en 2018, telles que la double labellisation « Égalité professionnelle entre les femmes et les hommes » et « Diversité » ou encore l'amélioration des services publics avec le programme « Transparence sur la qualité et l'efficacité des services publics ».

Elle vous propose également de nombreuses informations pratiques pour faciliter votre vie quotidienne, la gestion de votre retraite, ou des conseils pour se maintenir en bonne santé. Et vous retrouverez dans l'encart central un résumé de l'offre de loisirs et dans la rubrique loisirs, les offres de nos partenaires sociaux.

Enfin, cet éditorial m'offre l'opportunité de vous rappeler que les services départementaux d'action sociale des préfectures ainsi que les sections régionales interministérielles d'action sociale (SRIAS) sont disponibles au quotidien et peuvent vous proposer des actions locales susceptibles de vous intéresser.

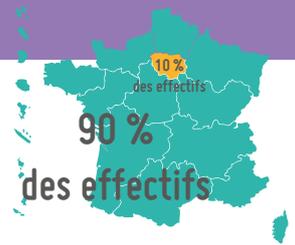
Bonne lecture !

Le bilan social 2017 du ministère de l'Intérieur et ses chiffres clés...



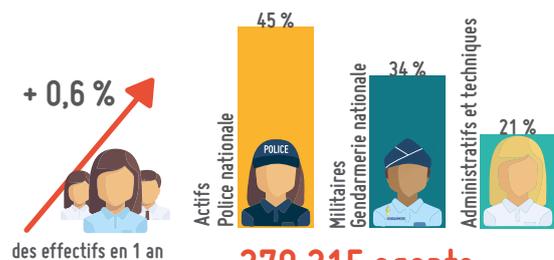
Dressant un état des lieux détaillé du ministère de l'Intérieur, le *Bilan social 2017 (BS)* et le *Rapport de situation comparée (RSC) relatif à l'égalité professionnelle entre les femmes et les hommes 2017* du ministère de l'Intérieur constituent des outils indispensables pour la gestion des ressources humaines et le dialogue social.

Ainsi, au-delà de la mise en lumière des métiers et des spécificités de chaque composante du ministère, les informations présentées et leur homogénéité reflètent une cohérence et une unité ministérielles fondées sur un partage des méthodes et des outils avec pour objectif de renforcer et valoriser le développement d'une gestion prévisionnelle des emplois et des compétences (GPEEC) commune et efficace. Les données du BS et du RSC seront des outils essentiels à la mise en œuvre du plan GPEEC et à l'alimentation du module GPEEC. Elles permettent également de mesurer les premiers résultats de certaines réformes mises en œuvre en 2017, tel que le plan préfectures nouvelle génération (PPNG).



+ gros ministère

Âge moyen : 39,9 ans



278 215 agents

+ 4% en 1 an



18 626 899 791 de masse salariale consommée en 2017



au MI



à temps partiel



primo-nominées aux emplois-supérieurs et dirigeants

La part des femmes ...

6,02% des effectifs du ministère sont en situation de handicap



en télétravail

Administration centrale : 46
 Préfecture : 42
 Police nationale : 4
 Gendarmerie nationale : 8
 Etablissements publics : 59

Catégorie A : 99
 Catégorie B : 28
 Catégorie C : 14
 Contractuels : 18

+ 2,5% de départs en retraite (7 094)

Le ministre obtient la double labellisation « Égalité » et « Diversité »



Christophe Castaner, ministre de l'Intérieur, a exprimé sa fierté et sa reconnaissance aux personnels du ministère lors de la remise officielle des labels « Égalité entre les femmes et les hommes » et « Diversité » par l'association française de normalisation (AFNOR) qui s'est déroulée le 23 octobre 2018 à l'amphithéâtre du site Lumière (75012). Le ministre de l'Intérieur, s'est vu remettre officiellement les deux labels par Franck Lebeugle, directeur général d'AFNOR Certification, en présence de Marlène Schiappa, secrétaire d'État auprès du Premier ministre, chargée de l'Égalité entre les femmes et les hommes et de la lutte contre les discriminations et de Laurent Nunez, secrétaire d'État auprès du ministre de l'Intérieur.

L'obtention des labels récompense l'engagement du ministère, ses démarches volontaristes et actives en matière d'égalité, de promotion de la diversité et de lutte contre toutes les formes de discrimination. Elle ne constitue pas un aboutissement en soi. Il s'agit au contraire d'en faire un levier de transformation afin de poursuivre et amplifier la modernisation de la politique de notre administration en matière de ressources humaines.

Au terme d'une longue phase préparatoire impliquant l'ensemble des composantes du ministère (Secrétariat général, Police et Gendarmerie nationales, directions centrales et services territoriaux), un audit a été réalisé sur pièces et sur place par trois experts de l'AFNOR. La commission en charge du label « Diversité » souhaite auditionner à nouveau une délégation du ministère à la mi-2019 afin de constater les avancées de sa politique de prévention des discriminations, celle-ci étant d'initiative plus récente que les actions en faveur de l'égalité femmes-hommes. La double labellisation a été attribuée pour une durée de quatre ans, avec un audit intermédiaire de suivi prévu au printemps 2020.



Site Internet « ministère de l'Intérieur » : <https://www.interieur.gouv.fr/Le-ministre/Interventions-du-ministre/Remise-des-labels-Egalite-professionnelle-entre-les-femmes-et-les-hommes-et-Diversite>

Actions ministérielles significatives

En matière d'égalité professionnelle femmes - hommes :

- primo-nominations équilibrées sur les fonctions supérieures (dispositions de la loi Sauvadet) ;
- dispositifs de détection des hauts potentiels parmi les femmes cadres supérieurs ;
- actions de sensibilisation et d'information : colloque sur la prise en charge des violences faites aux femmes, événements organisés autour de la journée mondiale des droits des femmes.

En matière de diversité :

- dispositifs de signalement avec trois cellules d'écoute ;
- lutte contre les discriminations liées à l'orientation sexuelle et à l'identité de genre ;
- poursuite des efforts en matière d'emploi des personnes handicapées qui permet au ministère d'atteindre, pour la 6^e année consécutive, les 6 % d'agents déclarés en situation de handicap ;
- ouverture d'un site Intranet dédié : « Égalité Diversité »



Transparence sur la qualité et l'efficacité des services publics

Dans le cadre du programme Action publique 2022 visant à transformer en profondeur l'action publique de l'État, le gouvernement s'est fixé, parmi plusieurs objectifs prioritaires, celui d'améliorer la qualité des services publics, en développant une relation de confiance entre les usagers et des administrations s'engageant à délivrer une information plus transparente sur la qualité de leurs services. Ce sont toutes les administrations en relation avec les usagers qui publieront des indicateurs de résultats reflétant la satisfaction des usagers.

Au sein du ministère de l'Intérieur, ce sont 4 068 unités de la Gendarmerie nationale, 558 commissariats, 333 préfetures et sous-préfetures accueillant du public qui se sont engagés dans le programme « Transparence sur la qualité et l'efficacité des services publics ». Des indicateurs et les résultats seront affichés régulièrement sur tous les sites accueillant ou étant en relation permanente avec le public et grâce à une large diffusion sur Internet.



Découvrez le programme Transparence du ministère de l'Intérieur : <https://www.interieur.gouv.fr/Publications/Programme-Transparence> et le lien vers le portail de la modernisation de l'action publique : www.modernisation.gouv.fr/transparence

Réserviste de la Police nationale, parlez-en autour de vous !

La réserve civile, c'est à la fois la réserve civile statutaire et la réserve civile volontaire.

La réserve civile statutaire

Sous réserve de l'aptitude médicale et opérationnelle (tir), le policier retraité des corps actifs est tenu à une obligation de disponibilité de 5 ans à compter de sa date de départ à la retraite. Il devra répondre aux rappels individuels ou collectifs du ministre de l'Intérieur, en cas de menaces ou de troubles graves à l'ordre public, ou lors d'événements exceptionnels dans la limite de 90 jours par an. Il est donc tenu à communiquer tout changement de situation personnelle au SGAMI dont il dépend et à sa direction de rattachement.

Vous pouvez candidater comme réserviste volontaire aux conditions suivantes : ne pas avoir été admis à la retraite d'office ou par voie d'invalidité, avoir moins de 65 ans, satisfaire à la visite médicale d'aptitude et opérationnelle. En cas de rappel, vous rejoindrez le poste qui vous aura été attribué dans la réserve volontaire à la condition que vous ayez effectué au moins 5 jours de vacation sur l'année en qualité de réserviste volontaire.



Pour candidater dans la réserve civile volontaire, il vous faut satisfaire à certaines conditions, informations <https://www.police-nationale.interieur.gouv.fr>



La réserve civile volontaire : comment ça marche ?

La réserve civile volontaire est destinée à renforcer l'action des forces de sécurité intérieure en France ou à l'étranger, à l'exception des missions de maintien et de rétablissement de l'ordre public. Elle se compose des retraités volontaires de la Police nationale, des citoyens dès 18 ans et des anciens adjoints de sécurité, tous recrutés sous contrat. Les missions proposées sont des missions de soutien opérationnelles, techniques (conducteur de véhicule...), logistiques (travaux d'entretien...), administratives (gestion RH...) et des missions de police judiciaires ou de spécialiste (webmaster, consultant juridique...).

Vous ou votre entourage voulez agir pour la sécurité, renforcer le lien police/population ? Vous pourrez accomplir ponctuellement, selon vos disponibilités et les besoins des services, des missions indemnisées de soutien ou de spécialiste, pour une période de 1 jour, 90 jours, voire 150 jours maximum par an sur le territoire national, selon votre catégorie. La durée de votre contrat sera d'un an reconductible tacitement dans la limite de 5 ans, jusqu'à l'âge limite de 65 ans. Vous serez indemnisés entre 50 et 203 € brut par vacation (1 vacation = 7 heures), calculée en fonction du niveau d'expertise et selon l'exercice de la mission en Île-de-France ou en province.

Les réservistes présents sur le terrain

Dans l'Aude en octobre 2018, la tempête Leslie a privé d'électricité 10 000 foyers et dévasté des habitations. 14 victimes ont été recensées. Les réservistes de la Police nationale, au service de la population, ont participé aux actions de l'État mises en œuvre. Ils ont notamment aidé à la sécurisation des zones sinistrées en participant à des patrouilles afin de prévenir les actes de malveillance et les tentatives de pillage.



Comment candidater ? Téléchargez le dossier de candidature et adressez-le au SGAMI situé dans votre département de résidence ou rapprochez-vous du référent « Réserve civile » de votre direction d'emploi avant votre départ en retraite.

Tél. 0 800 220 800 (gratuit).

Télécharger un dossier de candidature : <https://www.police-nationale.interieur.gouv.fr/Nos-metiers/Reserve-civile>

En savoir plus : <https://www.interieur.gouv.fr/>

<https://www.gouvernement.fr/garde-nationale>



Les aides à domicile

Les mairies et les conseils départementaux sont responsables de l'attribution des aides sociales aux personnes âgées. Ils peuvent aller plus loin que l'aide sociale légale et attribuer des aides spécifiques (aides financières pour frais exceptionnels, aide financière pour payer une facture d'électricité, participation aux frais de téléassistance, de portage de repas...). Ces aides sont attribuées au cas par cas, en fonction des situations individuelles et des difficultés sociales des personnes.

Les travailleurs sociaux (assistant(e)s de service social) du centre communal d'action sociale (CCAS) de la mairie et du conseil départemental sont à la disposition des seniors et de leur famille pour les accompagner et leur apporter tous les renseignements utiles : les aides financières, les structures et/ou associations qui existent sur le plan local ou départemental. La caisse primaire d'assurance maladie (CPAM/Sécurité sociale), ainsi que les diverses caisses de retraite peuvent également intervenir.

la téléassistance

La téléassistance permet de sécuriser la personne qui vit seule chez elle. En cas de problème (chute, malaise...), elle peut contacter une plateforme téléphonique joignable 24h/24 et 7j/7 en appuyant sur un médaillon ou une montre portée en permanence. Un proche est alors contacté ou une intervention est déclenchée pour porter assistance à la personne. Il convient de souscrire un abonnement auprès de structures associatives, sociétés privées, certaines communes ou certains départements qui proposent ce service. Le coût de l'abonnement peut être pris en charge dans le cadre de l'APA ou par les mairies, sous certaines conditions. Contactez le point d'information local (CLIC) ou votre mairie qui vous informera des aides aux frais d'installation ou d'abonnement dont vous pouvez bénéficier.



le portage de repas à domicile

Bénéficier d'un service de portage de repas à domicile permet de continuer à manger des repas complets et équilibrés sans avoir à faire les courses ou la cuisine. Continuer à avoir une alimentation équilibrée est important pour prévenir les risques de dénutrition, de chutes et de maladie. Cela entretient également le moral. Ces repas peuvent être adaptés aux besoins du bénéficiaire en cas de régime particulier. Les repas sont ensuite livrés sous forme de plateaux-repas à réchauffer. Les coûts sont variables en fonction des organismes, tant pour le repas lui-même, que pour le portage. Certaines communes participent au financement du portage en fonction des ressources du bénéficiaire. L'APA peut également aider à financer une partie des frais de portage de repas.



les services à la personne

Un service d'aide à domicile peut intervenir à domicile pour aider les seniors à faire ce qu'ils n'ont plus l'envie ou les capacités de faire. Il intervient dans la réalisation des démarches administratives courantes ou tâches ménagères et quotidiennes : entretien du logement, aide au lever, à la toilette, aux courses... Les services d'aide à domicile peuvent être gérés par les CCAS, par des associations ou par des entreprises commerciales. Pour faire appel à un service d'aide à domicile, vous pouvez avoir recours à l'emploi direct, à un service mandataire ou à un service prestataire. Le paiement du salarié ou du service mandataire se fait par chèque, virement bancaire, chèque emploi service universel préfinancé CESU (délivré soit par le conseil départemental, les caisses de retraite, les mutuelles...).



Le CESU préfinancé remis par le conseil départemental (chèque ADPA) est un titre de paiement nominatif : 1 heure d'aide à domicile = 1 chèque ADPA + votre participation éventuelle.

CESU préfinancé ADPA - N° Vert **0 800 800 093** - Site pour les CESU de l'URSSAF : www.cesu.urssaf.fr/

Les prestations de services à la personne vous donnent droit à un avantage fiscal (cf. page 11).

Tableau des aides financières

Les départements	Allocation personnalisée d'autonomie (APA), prestation de compensation du handicap (PCH), l'aide ménagère départementale
La Caisse d'allocations familiales	Aide personnalisée au logement (APL), allocation de logement social (ALS)
L'assurance maladie	Prise en charge des soins (SSIAS, médecin, infirmier(ère), kinésithérapeute...)
Le centre des impôts	Réductions d'impôts si aide à domicile
Les caisses de retraite complémentaire	Fonctionnaires d'État : se rapprocher du service des retraites de l'État et de la RAFF.

Pour connaître les organismes susceptibles de proposer ces services, renseignez-vous auprès de la commune (CCAS) ou du centre local d'information et de coordination gérontologique (CLIC) de proximité dont vous trouverez les coordonnées sur le site dédié aux seniors : <http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/résultats-annuaire>



Une action sociale déconcentrée

Les fonctionnaires retraités conservent leurs droits à l'action sociale, sauf pour certaines prestations spécifiques. Ils peuvent, par exemple, continuer à déjeuner dans les restaurants administratifs.

- **Actions locales** : la totalité des actions Loisirs, culture et vacances proposée par les sections régionales interministérielles d'action sociale (SRIAS) est accessible aux fonctionnaires retraités. Ils sont également éligibles à certaines actions proposées par les commissions locales d'action sociale (CLAS) de leur lieu de résidence. Les informations concernant chaque SRIAS ainsi que les actions qui lui sont propres peuvent être recueillies auprès de la préfecture de région à laquelle elle est rattachée ou sur leur site en ligne. Pour connaître les actions locales mises en œuvre par les SRIAS et les commissions locales d'action sociale (CLAS), prenez contact avec le service départemental d'action sociale de la préfecture de votre résidence.
- **Aide au maintien à domicile (AMD)** : elle est gérée par le ministère en charge de la fonction publique. Consultez votre assistant(e) social(e) ou le site de la fonction publique.
- **Actions spécifiques de l'ANCV** (agence nationale des chèques vacances) : Seniors en vacances et Chèques vacances. Le programme Seniors en Vacances de l'ANCV permet aux seniors de bénéficier d'un séjour tout compris hors transport à un tarif préférentiel.
- **Chèques-vacances** : proposé par le ministère chargé de la fonction publique au titre de son action sociale interministérielle, le Chèque-Vacances et l'e-Chèque-Vacances sont des prestations d'aide aux loisirs et aux vacances. Ces titres permettent de financer son budget vacances, culture, loisirs et un large éventail d'activités culturelles et de loisirs. Le dispositif est basé sur une épargne de l'agent, abondée d'une participation de l'État pouvant représenter 10 à 30 % du montant épargné.



Liste des SRIAS : <http://www.fonction-publique.gouv.fr/sections-regionales-interministerielles-daction-sociale-srias>

Site de la fonction publique : AMD : <http://www.fonction-publique.gouv.fr/amd>.

Chèques vacances : <https://www.fonctionpublique-chequesvacances.fr/>

ANCV : <http://www.ancv.com/> - Tél. **0 969 320 616** (service gratuit + prix appel).

Testament : quelles sont les règles à respecter ?

Le testament est un document individuel qui ne peut être rédigé que sous les conditions suivantes : être sain d'esprit et avoir la capacité juridique de disposer de ses biens.

Il existe différents types de testaments :

- le testament olographe, rédigé par une personne seule (testateur), sans faire appel à un notaire.
- le testament authentique, réalisé par un notaire devant 2 témoins ou un 2^e notaire.
- le testament mystique, remis dans une enveloppe fermée à un notaire en présence de témoins ou de 2 notaires et est tenu secret jusqu'au décès de la personne l'ayant rédigé.

La succession en l'absence de testament

Dans ce cas, c'est la loi qui désigne les héritiers des droits de succession, ce qu'on appelle une dévolution légale.

Les héritiers sont désignés dans l'ordre suivant :

- 1 - Les enfants et leurs descendants (aucune distinction ne doit être faite entre les enfants, que leurs parents soient mariés ou non).
- 2 - Les parents, les frères et sœurs et les descendants de ces derniers.
- 3 - Les ascendants autres que les parents.
- 4 - Les collatéraux autres que les frères et sœurs et les descendants de ces derniers.



Obligations à respecter

Si vous disposez d'héritiers réservataires (descendants ou conjoint), vous devez respecter la part de réserve héréditaire. Vous pourrez donc léguer à d'autres personnes ou entités la part restante, appelée quotité disponible ou à des associations lorsque celles-ci sont habilitées.

Source : <https://www.economie.gouv.fr/particuliers/>



Enregistrement

Vous pouvez faire enregistrer votre testament par un notaire ou le faire vous-même auprès du fichier central des dispositions de dernières volontés (FCDDV) en payant un droit fixe de 125 €.

Votre testament est valable même s'il n'est pas enregistré. Dans ce cas, il faut informer vos proches de son existence et du lieu où il se trouve.

Si vous avez perdu un proche, que vous souhaitez savoir si un testament existe que vous possédez l'acte de décès, vous pouvez interroger le fichier central des dispositions de dernières volontés (FCDDV) pour 18 € : <https://www.adsn.notaires.fr/fcddvPublic/>



Je ne brûle pas les déchets verts, je les valorise !

En France on estime qu'un million de tonnes par an de déchets verts provenant de l'entretien du jardin des particuliers sont brûlés à l'air libre, ce qui est pourtant interdit. Toutefois, des dérogations peuvent exister, dans les communes dépourvues de déchetterie ou de collecte sélective des déchets verts et où s'applique une obligation de débroussaillage ou un plan de prévention des risques incendie de forêt. Cette interdiction est édictée dans un but préventif afin d'éviter les incendies et dans une optique de santé publique puisque la combustion de végétaux émet des polluants tels que des particules fines ou des gaz toxiques ou cancérigènes. Brûler ses déchets verts à l'air libre peut être puni d'une amende pouvant aller jusqu'à 450 €.



Que faire de ses déchets verts ?

- Broyage/paillage : consiste à étendre sur le sol des matériaux organiques et minéraux de façon à fertiliser le sol et éviter le développement de mauvaises herbes. Il peut être réalisé avec de la paille, copeaux de bois, tontes de gazon, feuilles mortes...
- Mulching (signifie paillage en anglais) : technique de tonte sans ramassage de l'herbe. Les tondeuses coupent la partie haute de l'herbe qui est redéposée sur la pelouse afin de servir d'engrais naturel.
- Compostage : processus de transformation des déchets organiques pour produire naturellement le compost, un fertilisant.
- Collecte sélective ou déchetterie : utiliser les bacs de tri sélectifs ou amener les déchets verts à la déchetterie de votre commune. Certaines collectivités ont mis en place une collecte à domicile.

Pour connaître les modalités de traitement des déchets verts dans votre commune, ou savoir si une dérogation s'y applique, contactez votre mairie.

Les déchets biodégradables de jardin ou de parc, dits « déchets verts » sont issus de la tonte de pelouse, des feuilles mortes, des résidus d'élagage, de taille de haies et arbustes, de débroussaillage, des épiluchures...

Avant de voyager, adoptez les réflexes de sécurité

CONSULTEZ LE SITE « DIPLOMATIE.FR »

Avec plus de 8 millions de visiteurs par an, la rubrique « Conseils aux voyageurs » du site : www.diplomatie.gouv.fr est le premier outil d'information et de prévention en matière de sécurité des français à l'étranger. Elle comporte 211 pages, dont 191 fiches pays et 20 dossiers thématiques. Les Conseils aux voyageurs sont mis à jour plus de 1 300 fois par an, certains pays pouvant faire l'objet de plusieurs dizaines d'actualisations au cours d'une même année. Une application sur smartphone et tablette est disponible.



SE PRÉPARER : NOTEZ LES CONTACTS UTILES ET VÉRIFIEZ VOTRE CONTRAT D'ASSURANCE

Prenez le temps de noter les coordonnées de votre consulat (adresse, téléphone, fax, courriel) qui assure, en cas d'urgence, une permanence 24h/24.

Attention, les frais (de santé, de justice, de rapatriement) entraînés par tout incident à l'étranger peuvent être très élevés. Vérifiez donc la couverture et la validité de votre contrat d'assurance rapatriement et de votre assurance maladie avant de partir.

Site France diplomatie :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/>
<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/infos-pratiques/preparer-son-depart/assurances/>

Site du gouvernement : <https://www.gouvernement.fr/risques/la-securite-des-francais-a-l-etranger>

INSCRIVEZ-VOUS SUR LE SERVICE EN LIGNE GRATUIT « ARIANE »

Créé par le ministère des Affaires étrangères et du Développement international, le site Ariane permet à tout ressortissant français, lors d'un voyage ou d'une mission ponctuelle à l'étranger, de se signaler gratuitement et facilement auprès du ministère afin de bénéficier, par mail, SMS ou téléphone, d'informations de qualité ou de consignes de sécurité en temps réel dans le pays de destination, si la situation le justifie. Ariane permet également aux autorités françaises, en cas de crise, de connaître votre présence dans un pays.

Site France diplomatie : <https://pastel.diplomatie.gouv.fr/fildariane>





Démarchage à domicile, Téléphonie,

Les arnaques ont toujours existé et évoluent au fil du temps. Aujourd'hui les escrocs tendent à moderniser leurs méthodes et redoublent d'ingéniosité pour imaginer des scénarios visant à duper les autres. Démarchage à domicile, téléphone, Internet... les malfaiteurs utilisent différents canaux pour arriver à leurs fins.

A DOMICILE

En se rendant directement au domicile de leurs futures victimes, les vendeurs malhonnêtes et usurpateurs d'identité sont en position de force, psychologiquement voire physiquement. Leur motivation : voler ou vendre un produit pour lequel le prix sera surévalué. Votre interlocuteur peut se faire passer pour un agent EDF qui doit relever les compteurs, un policier qui vient interroger concernant un délit ou une personne qui a besoin de téléphoner car il s'est fait voler. Les ruses sont multiples mais leur unique but est de rentrer chez vous afin de mettre la main sur des objets de valeur, de l'argent liquide ou vos moyens de paiement.

S'il s'agit de professionnels, exiger systématiquement de voir leur carte (même si la personne est en uniforme) et l'avis de passage. Vérifier aussi téléphoniquement la réalité de la mission auprès de votre gardien, opérateur Internet, EDF... Veiller à appeler un numéro en votre possession, pas celui que la personne vous fournit.



Les vendeurs qui s'invitent dans les foyers développent un argumentaire convaincant, promettant de réaliser de fortes économies, pour inciter leurs victimes à signer un contrat précipitamment (assurance, fenêtres, fournisseurs de gaz...). Depuis l'entrée en vigueur du crédit d'impôt pour la transition énergétique, les escroqueries pour les travaux de rénovation énergétique fleurissent. Ne payez jamais un démarcheur le jour de sa venue, et ne lui laissez aucune contrepartie (chèque postdaté, RIB...) même s'il laisse de la marchandise à votre domicile. La loi est stricte concernant la vente hors établissement : il est interdit au vendeur de percevoir une contrepartie financière pendant 7 jours à compter de la conclusion du contrat. Même si vous avez signé un contrat, votre engagement n'est pas définitif. Vous avez 14 jours pour informer le vendeur de votre décision de vous rétracter par lettre recommandée. Vérifiez donc la date du contrat, un contrat antidaté pourrait vous faire perdre votre droit de rétractation.

Ces 14 jours se sont écoulés ? La loi oblige le vendeur à joindre un formulaire de rétractation au contrat. Sinon, ce qui arrive fréquemment, le délai de rétractation est prolongé de 12 mois.

Avant de signer quoi que ce soit, en parler à votre entourage et lire attentivement les documents, il s'agit parfois de contrat alors que l'on pense avoir affaire à un devis.



FAUSSES ÉTRENNES

La personne malintentionnée se présente comme le postier, un pompier... avec pour objectif de vous faire acheter un calendrier, souvent pour une dizaine d'euros.

Attention, les usurpateurs pourraient faire un repérage en vue d'un futur cambriolage.

A savoir, les villes de Paris et de Lyon interdisent à leurs agents municipaux (éboueurs, égoutiers) de vendre des calendriers.



S'assurer de l'identité de la personne, demander sa carte professionnelle et par précaution la faire patienter sur le pas de la porte, ne pas l'inviter à rentrer chez vous.

DÉPANNAGES ABUSIFS

Dans l'urgence certains dépanneurs (serruriers, plombiers...) abusent de mauvaises pratiques : absence de devis, pratiques commerciales agressives, prix exorbitants...

Soyez vigilants concernant les flyers que vous recevez dans vos boîtes aux lettres. Il est préférable de vous constituer une liste d'artisans fiables et compétents (demandez par exemple à votre syndic ou votre assureur) pour éviter d'appeler en situation d'urgence un artisan que vous ne connaissez pas. Avant toute réparation demandez un devis détaillé, notamment avec le prix des pièces qui seront remplacées, que vous devez signer avant les travaux. Depuis le 1^{er} avril 2017, les dépanneurs à domicile sont tenus d'indiquer sur leur site Internet les détails de leurs tarifs. Si le professionnel vous conseille de réaliser des travaux qui ne semblent pas urgents, réfléchissez-y et mettez-le en concurrence avec d'autres prestataires.



Ne pas accepter des réparations non prévues sous prétexte qu'elles seront prises en compte par votre assureur.

Ne pas oublier d'exiger une facture.

Parfois, prendre une nuit d'hôtel pour prendre le temps de s'organiser est peut être la solution la moins onéreuse !



Internet... Attention aux arnaques !

INTERNET : FAUX SITES / FAUSSES ANNONCES

C'est lorsque l'on cherche à acquérir un bien que l'on est le plus susceptible de se faire escroquer. Les faux sites de marques pullulent en proposant des prix attractifs en prétextant une promotion. Il y a de grandes chances de tomber sur des sites qui vendent des imitations ou qui n'expédient pas la marchandise attendue. Vérifiez l'adresse du site Internet et rappelez-vous que les marques ne bradent pas leurs articles, rendez-vous plutôt sur des sites reconnus de ventes privées ou de déstockage. Attention aux sites de petites annonces « Entre particuliers », les arnaqueurs peuvent être :

> **Des vendeurs** : ils vendent des biens mais louent aussi des logements (longue durée ou vacances). Bannissez les annonces dont le prix est bien inférieur au prix du marché. Si le prix est raisonnable, prenez le temps de discuter avec la personne, de voir si tout est cohérent, noms, adresse e-mail, téléphone... de demander des photos supplémentaires en faisant attention aux détails (si c'est bien le même produit, pris au même endroit).



Surtout ne rien payer en avance, ne pas utiliser les mandats cash.

> **Des acheteurs** : lorsque vous postez une annonce vous pouvez, dans les minutes qui suivent, recevoir des SMS ou des e-mails de personnes « intéressées ». Ce sont des messages automatiques qui sont envoyés dès que l'annonce est mise en ligne. Aussi, faites attention aux personnes qui paraissent « trop enthousiastes » et qui sont prêts à acheter plus cher votre bien.



Il n'y a pas de mode d'emploi pour ce type d'arnaque, mais il faut être vigilant. Pour éviter tout problème, privilégier une remise en main propre.

TÉLÉPHONE

Les arnaques téléphoniques sont de plus en plus sophistiquées afin de vous diriger vers des numéros surtaxés. **Appel manqué** : le téléphone ne sonne qu'une fois et vous n'avez pas le temps de voir l'appel ou de décrocher, puis vous tentez de rappeler et êtes renvoyé vers un numéro surtaxé sans le savoir. C'est ce qu'on appelle le **call back** ou le **ping call** qui utilise désormais des numéros en 01, 02, 04 plutôt que des 0 899. Si quelqu'un cherche vraiment à vous joindre, il rappellera ou laissera un message vocal sur votre répondeur. **SMS douteux** : vous recevez vos SMS pour vous annoncer que vous avez gagné un cadeau, qu'un proche tente de vous joindre, qu'un message vocal vous a été laissé, que votre ligne téléphonique va être coupée... dans tous les cas, on vous demande de répondre au SMS ou de rappeler un numéro surtaxé.



Ne pas rappeler ces numéros et ne pas répondre aux SMS. Vous pouvez bloquer ces numéros de votre portable.



COURRIELS FRAUDULEUX

Le « **phishing** » ou **hameçonnage en français**, a pour objectif d'utiliser des organismes qui vous sont familiers (opérateur téléphonique, banque, assurance maladie, site de vente en ligne) afin d'obtenir vos renseignements personnels. Les fraudeurs envoient des e-mails en utilisant le nom d'une entreprise ou d'une administration, son logo et un lien qui permettrait de mettre à jour ses informations, annuler une commande, recevoir un remboursement, récupérer un colis... Le lien renvoie ensuite sur un site qui ressemble à celui de la société pour que vous rentriez vos données bancaires ou vos identifiants.



S'assurer que l'orthographe et la ponctuation sont irréprochables. Vérifier l'adresse e-mail du courriel reçu en cliquant sur le nom de l'expéditeur. Regarder l'adresse du site Internet, l'orthographe du site doit être exacte. Si le doute persiste appeler le service client.

Réception d'un e-mail de l'un de vos contacts qui vous demande un virement car il est en difficulté à l'étranger pour payer ses frais de transport, d'hospitalisation...

Derrière ce message se cache une personne qui a piraté la boîte mail d'un de vos proches et qui envoie ce mail à tout son carnet d'adresses. Dans le doute, contactez la personne en question sur le numéro de téléphone que vous lui connaissez.



Prévenir votre contact que sa messagerie a été piratée, qu'il faut avertir son opérateur et changer son mot de passe. Si ce dernier a été changé, il est toujours possible de le modifier grâce aux questions secrètes. Il est également primordial de changer tous les mots de passe des comptes liés à l'adresse mail en question (Paypal, site e-commerce...).

Téléphonie : Pour signaler un spam SMS ou appel, envoyer un message au **33700** (gratuit selon opérateur ou prix d'un SMS) normal) ou Info escroqueries **0 805 805 817** (service et appel gratuit).

Internet : ligne d'écoute dédiée aux usages numériques, **0 800 200 000** (gratuit) ou sur le site www.netecoute.fr ou www.cybermalveillance.gouv.fr/
Signalez l'arnaque sur www.internet-signalement.gouv.fr

N° d'aide aux victimes d'une escroquerie : **116 006** ou au +33 (0)1 80 52 33 76 (appels gratuits 7 jours sur 7 de 9 h 00 à 19 h 00).
Par courriel : victimes@france-victimes.fr - Site Internet : www.justice.gouv.fr/aide-aux-victimes-10044/116victimes-12126/

Arnaque à domicile : www.inc-conso.fr/content/la-vente-hors-etablissement-ou-demarchage-domicile



L'espace numérique sécurisé de l'agent public

ENSAP

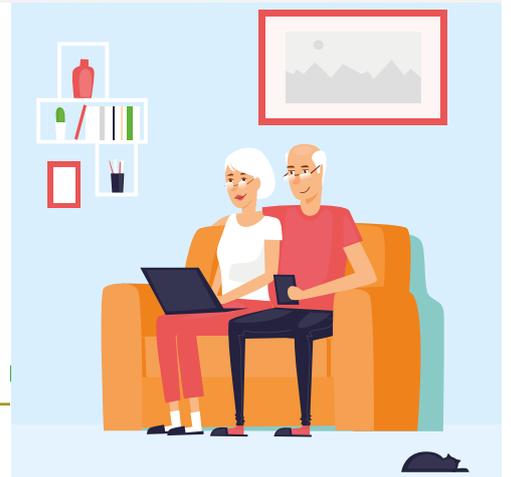
Les fonctionnaires en activité disposent depuis le mois de février 2018, d'un accès à leur compte individuel de retraite sur le site Internet ENSAP. Ils peuvent consulter les droits qu'ils ont acquis pour leur retraite (trimestres validés, bonifications éventuelles) et peuvent dès 45 ans, simuler le montant de leur future pension de l'État. Ils pourront, courant 2020 pour les fonctionnaires du ministère de l'Intérieur, déposer leur demande de retraite en ligne.

Les retraités auront également leur espace personnel dans l'ENSAP, au cours du dernier trimestre 2019. Ils trouveront dans cet espace, les documents relatifs à leur retraite : leur bulletin de pension et leur attestation fiscale et, pour les nouveaux retraités, leur titre de pension.

Site Internet : <https://ensap.gouv.fr>

Vous pouvez également consulter le site : <https://www.info-retraite.fr>

Si vous avez travaillé dans le privé : <https://retraitesdeletat.gouv.fr/>



LE PRÉLÈVEMENT À LA SOURCE



Comment ça marche ?

Retraité depuis quelques années, vous souhaitez savoir ce que le passage de l'imposition sur le revenu au prélèvement à la source va impliquer pour vous et quelles seront les formalités à mettre en œuvre ? Sachez que la déclaration de revenus est toujours nécessaire. Ainsi, peu importe la façon dont vous serez imposé, vous devrez, comme habituellement, remplir votre déclaration au printemps de chaque année.

Pour l'année 2018, vous avez classiquement rempli votre déclaration de revenus en y inscrivant votre pension de retraite, et peut-être d'autres revenus que vous percevez également, tels que

par exemple les revenus fonciers que vous tirez de la location d'un appartement.

L'administration fiscale vous a communiqué votre taux d'imposition dans le courant du second semestre 2018, calculé sur la base de vos revenus de 2017 déclarés en 2018. Elle le communiquera également à votre caisse de retraite.

Depuis janvier 2019, vous avez perçu votre pension de retraite déjà imputée de l'impôt sur le revenu correspondant, le taux s'appliquant en amont sur votre pension. Dans le cas où vous percevez d'autres revenus en complément, à savoir notamment des revenus fonciers, vous êtes prélevé chaque mois ou chaque trimestre, selon l'option choisie. Vous pouvez également percevoir plusieurs pensions de caisses de retraite différentes, vous êtes alors prélevé selon votre taux de prélèvement et proportionnellement à ce que chacune vous verse.

En cas de changement de situation, vous pouvez vous rendre sur le site Internet www.impots.gouv.fr afin d'établir une simulation du montant de votre impôt prenant en compte votre changement de situation. En cas d'évolution significative de celui-ci, vous pourrez demander en ligne une modulation de votre taux de prélèvement à la source. Informer de ce changement vous permet donc de modifier votre taux et le prélèvement de votre impôt, soit en étalant le surplus d'impôt sans avoir à régulariser l'ensemble en septembre, soit en diminuant votre impôt si votre taux a baissé.

Site Internet : <https://www.impots.gouv.fr>

Tél. **0 811 368 368** (0,06 € / minute + prix d'un appel).

Du lundi au vendredi de 8 h 00 à 22 h 00 et le samedi de 9 h 00 à 19 h 00, hors jours fériés.

Prélèvement à la source et crédits d'impôts 2019

> Réduction d'impôt pour l'emploi à domicile

Le bénéfice des réductions et des crédits d'impôt (emploi d'un salarié à domicile, dons aux associations...) acquis au titre de 2018 sera maintenu.

> Réduction d'impôt pour les résidents en EHPAD

L'accueil, en raison de l'état de santé, dans un établissement hébergeant des personnes dépendantes, ouvre droit à une réduction d'impôt. Elle s'élève à 25 % des dépenses payées retenues dans la limite de 10 000 € par an et par personne hébergée, soit une réduction maximale de 2 500 € par an. Ce plafond de 10 000 € s'applique même si la personne n'a pas été hébergée toute l'année. Il faut déclarer aux impôts les dépenses effectivement supportées, c'est-à-dire déduction faite des aides perçues : aide sociale à l'hébergement, aides au logement et APA (allocation personnalisée d'autonomie). Les dépenses retenues sont les sommes restées à la charge du résident durant l'année précédant celle de la déclaration de revenus. Il s'agit uniquement des frais d'hébergement et des frais liés à sa dépendance (c'est-à-dire l'accompagnement par du personnel formé, par exemple pour l'aide à la toilette, aux déplacements, etc.). Cette réduction d'impôt ne peut pas s'appliquer si le résident supporte uniquement des frais d'hébergement et pas de frais de dépendance.

Bon à savoir ! Cet avantage fiscal peut se cumuler avec celui prévu pour l'emploi d'un salarié à domicile. Si dans un couple marié (ou partenaires liés par un Pacs), l'un des conjoints est hébergé dans un EHPAD tandis que l'autre emploie un salarié à son domicile pour la réalisation de tâches de caractère familial ou ménager, le couple peut bénéficier des deux réductions d'impôt.

Calendrier 2019 des versements de crédits d'impôt

Au 1^{er} janvier 2019, le contribuable paie l'impôt tout de suite mais ses crédits d'impôt sont versés plus tard. Les foyers qui emploient une aide à domicile (aide à la personne, femme de ménage, jardinier...) reçoivent dès janvier 2019 un acompte sur le crédit d'impôt « service à la personne ». Les résidents en Ehpad bénéficieront aussi d'un acompte dès janvier. Il sera égal à 60 % du crédit et/ou de la réduction d'impôt de l'année précédente (crédit et/ou réduction payé en 2018 au titre des dépenses 2017).

Le solde sera versé en août 2019, une fois la déclaration de revenus remplie avec l'indication des dépenses engagées en 2018 ouvrant droit à ce crédit d'impôt.

Ce dispositif sera pérenne : si vous avez droit à ce crédit d'impôt « services à la personne » une année, vous bénéficierez d'un acompte de 60 % l'année suivante. Rappelons que l'avantage fiscal constitué par ce crédit d'impôt « service à la personne » de 50 % profite à tous, y compris aux retraités peu ou non imposables. Il peut réduire l'impôt ou être remboursé.

Important : le montant de réduction d'impôt non utilisé n'est pas remboursé par le Fisc. En conséquence, seules les personnes imposables en bénéficient.

En savoir plus : **0 810 467 687** (0,06 € / minute + prix d'un appel). Du lundi au vendredi de 8 h 00 à 22 h 00 et le samedi de 9 h 00 à 19 h 00, hors jours fériés.
Site Internet : <https://www.impots.gouv.fr/portail/contacts>



Calendrier prévisionnel 2019 des règlements de votre pension de retraite France métropolitaine, départements et collectivités d'Outre-mer

Janvier	31
Février	28
Mars	29
Avril	30
Mai	31
Juin	28
Juillet	31
Août	30
Septembre	30
Octobre	31
Novembre	29
Décembre	24



Votre situation change...

Votre situation change (adresse, banque, situation familiale...), vous devez signaler ces changements :

> Soit **via le site Internet :**

- <https://retraitesdeletat.gouv.fr>, dans l'onglet « retraité ». Des formulaires en ligne sont à votre disposition.

> Soit **par téléphone ou par courrier :**

- Centre payeur de votre pension (coordonnées figurant sur votre titre de pension ou sur le bulletin de pension).

Mes oreilles : j'en prends soin !

Dans toutes les circonstances, l'engagement de chacun est basé sur ses capacités d'échange et de communication. Parmi les fragilités auxquelles notre organisme est exposé au fil des années, la dégradation de la fonction auditive est à prendre en compte du fait de ses implications quotidiennes sur notre qualité de vie et notre vitalité.

Le vieillissement du système auditif s'amorce autour de la cinquantaine et s'accélère à partir de 65 ans. Plus forte chez les hommes, la perte auditive annuelle est de 0,5 décibels à partir de 65 ans, de 1 décibel à partir de 75 ans et de 2 décibels par an à partir de 85 ans. Cette perte est irréversible. La forme de perte d'audition la plus fréquente est la presbycusie. Elle résulte d'une dégénérescence des cils de l'oreille interne qui transforment les vibrations en signal électrique transmis au cerveau. Ce n'est pas une maladie, c'est l'évolution de l'organisme avec l'âge. Des facteurs aggravants peuvent être à l'origine de la perte d'audition comme l'exposition excessive au bruit, des infections virales ou la prise de médicaments ototoxiques (comme les antibiotiques à forte dose).

En France, 2/3 des plus de 65 ans ont des difficultés de compréhension de la parole dans le bruit. En s'aggravant, cette « gêne » peut entraîner de réels problèmes de communication avec l'entourage et mener à l'isolement, voire à la dépression. Parler de sa perte d'audition n'est pas un tabou... et s'équiper en appareillage auditif est courant.

Quels sont les symptômes à... écouter ?

Les premières manifestations de la presbycusie sont une difficulté à percevoir les sons aigus (sonnerie du téléphone, voix féminine, voix d'enfant), une hypersensibilité aux bruits et/ou des bourdonnements d'oreille qui gênent pour entendre. Cette perte d'audition s'accompagne des difficultés à suivre les conversations (on entend mais on ne comprend pas), en particulier dans un environnement bruyant, comme un repas de famille. Une tendance à faire répéter les gens ou à augmenter le son de la télévision peut être aussi un symptôme de la perte d'audition.

Dès les premiers signes, n'hésitez pas à demander à faire un dépistage auditif. Plus tôt le problème est identifié, meilleur sera le résultat de la prise en charge.

Ces diagnostics sont gratuits et sans engagement dans les centres d'audioprothèses. CPAM, caisses de retraite et Instituts de gérontologie proposent un bilan annuel de santé aux retraités qui le souhaitent avec audiométrie de dépistage.



Le dépliant sur « Les premiers signes de la surdité » :

<https://www.ipsos.com/fr-fr/seniors-et-audition-la-fin-dun-tabou>

Que faire en cas de perte d'audition ?

Prenez rendez-vous avec votre médecin généraliste. Si l'otoscopie révèle des lésions de l'oreille externe (pavillon, conduit auditif externe) ou de l'oreille moyenne (tympan, le reste n'étant plus accessible à la vue), il prescrit un traitement le cas échéant et s'assure ultérieurement de l'évolution de votre état. Sinon, il vous orientera vers un ORL (oto-rhino-laryngologiste) qui vous fera passer un bilan auditif plus poussé appelé audiogramme. En fonction des résultats, il pourra vous prescrire différentes solutions allant de la prise de corticoïde à l'équipement avec un appareil auditif.

Maintenir notre vitalité...

Pour agir sur l'audition mais aussi sur les capacités cérébrales, un particulier l'attention et la mémoire, l'apprentissage des langues, la pratique du chant, la musique, le théâtre, les activités corporelles associées à la musique, sollicitent l'audition et apportent des satisfactions personnelles.



Comment fonctionne un appareil auditif ?

Aujourd'hui très performantes, les prothèses auditives intègrent un microphone qui capte les sons extérieurs. Ils sont alors traités et amplifiés par un microprocesseur et transmis à l'oreille par un écouteur. Il existe deux types de prothèses :

- Les prothèses « contour d'oreille » se placent derrière l'oreille. Le microphone, situé à l'extérieur est relié à un embout situé dans l'oreille.
- Les prothèses intra-auriculaires, plus discrètes mais plus chères sont placées intégralement à l'intérieur de l'oreille.

Combien ça coûte ? Une prothèse auditive coûtait en moyenne 1600 € en 2018 (de 600 € à 3000 € par oreille en fonction de la gamme choisie). Grâce à la réforme 100% santé, le coût de ces prothèses auditives va progressivement diminuer d'ici à 2021 :

- Les tarifs seront encadrés : certains types d'appareils seront soumis à des prix limites de vente que les professionnels ne pourront pas dépasser ;
- Certaines aides auditives pourront même être prises en charge à 100% dans le cadre de cette réforme à compter de 2021.

Journée nationale de l'audition, testez gratuitement votre audition le 14 mars 2019 !

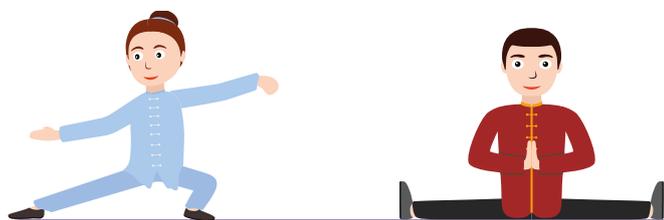
Pour savoir où effectuer un bilan auditif :

<https://www.journee-audition.org/>

N° azur 0 810 200 219 (prix d'un appel local)

Des disciplines douces qui vous veulent du bien !

Absorbés dans leur mouvement, les pieds fermement ancrés dans le sol, ils sont de plus en plus d'adeptes à pratiquer le qi gong et le tai chi dans les parcs et jardins. Qi gong et tai-chi-chuan sont deux arts chinois souvent confondus. Si le qi gong et le tai chi font tous deux l'éloge de la lenteur, ces deux arts chinois, qui visent l'harmonie du corps et de l'esprit, se distinguent en pratique. Le premier enchaîne postures statiques et mouvements dynamiques pour faire circuler l'énergie vitale. Le second est un art martial interne.



Le Qi Gong,

faire circuler notre énergie vitale

Le qi gong désigne le travail et la maîtrise («gong») de l'énergie interne (le «qi») et du souffle qui circule en nous. Le qi gong regroupe de nombreuses méthodes unies dans le même objectif : faire circuler et équilibrer cette énergie vitale. La maîtrise du qi gong, à travers des postures statiques et des mouvements dynamiques, recherche l'harmonie entre le corps, la respiration et la conscience. Il s'agit d'une pratique lente dont la clé est de ne jamais forcer, percevoir son corps et réaliser des mouvements amples pour limiter les douleurs. Chacun avance à son rythme, en adaptant au besoin le geste à une hanche ou un genou sensible par exemple. La pratique est destinée à renforcer et assouplir la structure musculosquelettique du corps. Elle réduirait l'hypertension et l'anxiété, améliorerait la condition respiratoire et agirait sur l'équilibre.



Une même philosophie

pour des bienfaits similaires

Les deux disciplines se focalisent sur le travail du mouvement corporel, du souffle et de l'esprit et sont orientées vers la recherche d'un état d'harmonie entre le corps et l'esprit. Seule compte l'attention et la présence portées à soi, à son corps. Vantée pour ses bénéfices sur la santé et la vitalité, la pratique de ces disciplines améliorerait les fonctions respiratoires, digestives, cardiovasculaires et nerveuses. La circulation de l'énergie aurait un effet purifiant et détoxifiant en créant un massage interne des organes. Les mouvements assouplissent les muscles et les articulations. Aucune condition physique n'est requise pour pratiquer l'une ou l'autre des activités.

Le qi gong semblera toutefois plus simple et accessible pour débiter de l'avis des spécialistes, et quelques cours suffisent à acquérir quelques mouvements de base et pratiquer chez soi sans difficulté. Les enchaînements sont courts et faciles à suivre et demandent moins d'effort de coordination. Si vous recherchez une « gymnastique » de bien-être, si votre objectif est la détente, du relâchement et un moyen de chasser le stress, préférez le qi gong. La maîtrise du tai chi peut paraître plus ardue car il faut faire preuve de plus de patience pour apprivoiser la technique et les chorégraphies en mouvement sont plus difficiles à mémoriser. Le tai chi propose des postures plus basses et sollicite davantage le bas du corps, les jambes, les genoux et les articulations. La maîtrise du tai chi demande une pratique très longue et assidue.

Vous pouvez également faire du yoga ou méditer : calme, sérénité, paix intérieure... La méditation nous est à tous bénéfique pour mieux prévenir le stress de la vie quotidienne. Le yoga permet d'améliorer notre souplesse et de renforcer nos muscles.

Source : https://www.lexpress.fr/styles/forme/qi-gong-et-tai-chi-quelle-activite-est-faite-pour-moi_1789526.html

Le tai chi, un art martial interne

Le tai-chi-ou tai-chi-chuan-, est un art martial chinois dit « interne », c'est-à-dire axé sur les aspects mentaux, spirituels et énergétiques à la différence des arts martiaux externes comme le karaté. Par leur dimension spirituelle, les enchaînements « chorégraphiés » font penser à une méditation en mouvement. Le tai-chi peut être vu comme une forme de qi gong (car il travaille l'énergie) mais en mouvement et dans un sens artistique. On tire, on écarte, on pousse... Les gestes sont souples, fluides et lents, les mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision, dans un ordre préétabli... Malgré la lenteur des mouvements, on travaille la puissance, la souplesse et la vitalité mais aussi le calme et le relâchement. Cette pratique vise, entre autres, à renforcer le système musculosquelettique, à maintenir une bonne santé physique et mentale et est bonne pour la mémoire.

Où pratiquer le Qi Gong dans votre département : www.france-qigong.org/ou-pratiquer

Tél. **01 48 01 68 28**

Site de l'union professionnelle du Qi Gong/Où pratiquer /Trouver un cours : www.federationqigong.com

En chemin, avec la fondation Jean Moulin

Parmi les activités sportives recommandées aux seniors, la randonnée arrive en tête. Tout d'abord parce que la marche est excellente pour le corps, mais également parce que la randonnée, pratiquée à plusieurs, est aussi très bonne pour le moral. Le principal avantage de cette activité est qu'elle peut se pratiquer partout, sans avoir besoin de matériel dédié, que ce soit dans un parc, au bord de la mer, à la montagne. Si vous cherchez de beaux « spots » pour des randonnées seniors, optez alors pour les établissements de la fondation Jean Moulin. Chacun d'entre eux est propice à cette activité qui vous permettra de travailler votre corps tout en découvrant de magnifiques paysages.

La randonnée en montagne est jugée idéale pour la stimulation du système cardiovasculaire. Afin de profiter au mieux des avantages offerts par cette activité, vous pourrez vous rendre dans l'une de nos deux résidences pyrénéennes.

Le Néouvielle. Située dans les Hautes Pyrénées, la résidence hôtelière vous accueillera à Saint-Lary, authentique village montagnard, à l'atmosphère chaleureuse. Au fil de vos balades, vous découvrirez des sites mondialement connus, classés pour certains par l'UNESCO, des paysages préservés du Parc national des Pyrénées, des vallées inondées de soleil où les villages à flanc de montagne ont gardé leur charme et leur convivialité.

Les Ecoreuils. A la lisière d'une forêt du Parc naturel régional des Pyrénées catalanes, la résidence hôtelière « Les Ecoreuils », située à Font-Romeu, vous accueillera, quant à elle, à 1 800 m d'altitude dans l'une des régions les plus ensoleillées de France. Au fil des saisons, les excursions en raquettes laissent place aux randonnées pédestres. Vous découvrirez, pas à pas, sur les nombreux sentiers, un territoire exceptionnel, écrin d'un riche patrimoine culturel local où les contrastes ne manquent pas. Alors, n'hésitez plus ! Partez, sac au dos, à la découverte du grand spectacle que vous offre la nature.



Le Domaine du Lac. En plein cœur du Parc naturel régional des volcans d'Auvergne et de la chaîne des Puys, inscrite depuis peu au patrimoine mondial de l'Unesco, la fondation Jean Moulin vous accueillera au « Domaine du Lac », dans un de ses mobile-homes tout équipé, à proximité immédiate du lac d'Aydat, le plus grand lac naturel d'Auvergne (le tour du lac fait 5,5 km). De là, vous partirez à la découverte de paysages majestueux et d'itinéraires variés, propices aux randonnées et aux sorties en famille.



Le Neptune. Enfin, si vous trouvez l'air marin plus vivifiant, votre choix sera sans aucun doute la résidence hôtelière « Le Neptune » sur l'Île d'Oléron. A la pointe nord de l'île, cette résidence, idéalement située sur la plage, vous offrira un panorama d'exception sur l'océan. L'Île d'Oléron est un lieu privilégié pour se balader à pied que ce soit au travers des forêts, des marais, des villages de caractère ou sur les plages, à la découverte d'un patrimoine riche mais aussi d'une faune et d'une flore variées.



« Le Domaine du Lac » : Chemin des cratères - Sauteyras - 63970 Aydat
 Tél. : **04 73 79 37 07**
 Courriel : ledomainedulac@fondationjeanmoulin.fr
 Résidence hôtelière « Le Néouvielle » : Rue du Grand Pré - 65170 St-Lary-Soulan
 Tél. : **05 62 39 43 88** - Courriel : lenuouvielle@fondationjeanmoulin.fr
 Résidence hôtelière « Les Ecoreuils » : 1, rue Jean Moulin - 66121 Font-Romeu
 Tél. : **04 68 30 16 01** - Courriel : lesecureuils@fondationjeanmoulin.fr
 Résidence hôtelière « Le Neptune » : 49, bd de l'Océan - 17650 St-Denis-d'Oléron
 Tél. : **05 46 47 87 00** - Courriel : leneptune@fondationjeanmoulin.fr
 Découvrez toutes ces destinations sur notre site Internet :
www.fondationjeanmoulin.fr. Pour recevoir le catalogue, adressez un mél à :
fjm-guidevacances@interieur.gouv.fr

Résidence Le Windsor (ADOSOM)

L'association des œuvres sociales d'Outre-mer met à votre disposition, à 5 minutes de la Croisette et du bord de mer, une résidence de 47 chambres climatisées, ouverte aux agents des 3 fonctions publiques, actifs ou retraités.

Tarifs avantageux, pension complète, demi-pension, B&B, offres spéciales sur le site.

Le Windsor - 16, avenue Windsor - 06400 Cannes

Renseignements et adhésions : **04 92 18 82 13** ou par courriel : direction@adosom.fr

Site Internet : www.adosom.fr



Résidence Le Windsor (ADOSOM)

Des établissements de vacances accessibles à tous les personnels du ministère



Fidèle à sa vocation sociale, l'association nationale d'action sociale des personnels de la Police nationale et du ministère de l'Intérieur (ANAS) apporte sa contribution à l'amélioration de la qualité de vie des des personnels du ministère.



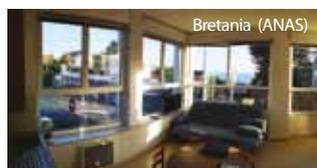
(Hyères) ANAS/UNRP



Camping Gujan-Metras (ANAS)



Moutiers-en-Retz (ANAS)



Bretania (ANAS)



Cavalaire (UNRP)



Tréveneuc (ANAS)

Résidence de Cavalaire (UNRP)

L'Union Nationale des Retraités de la Police du ministère de l'Intérieur (UNRP), a été créée pour défendre les intérêts de ses adhérents, préserver leurs droits, assurer une présence et un contact avec les plus anciens pour éviter l'isolement, proposer une aide lors d'un décès, un secours exceptionnel...

Elle propose aussi, des loisirs divers, des locations de vacances à tous leurs adhérents et leurs familles. L'association est propriétaire d'un centre de vacances (10 studios et un appartement) à Cavalaire (Var). Ces logements sont à louer toute l'année, à la semaine (samedi au samedi) dans la limite des places disponibles (priorité donnée aux adhérents). Ils ont tous vue sur la mer et sont équipés (accès WIFI, télévision, réfrigérateur-congélateur, climatisation, terrasse...).

Tarifs basse saison d'octobre à mai : 140 € la semaine pour 2 personnes et 210 € pour 4.

Tarifs haute saison de juin à septembre : 224 € la semaine pour 2 personnes et 322 € pour 4.

L'UNRP met également à disposition de ses adhérents 10 chambres et 2 studios au centre ANAS de Hyères, sur la presqu'île de Giens. Suite à une convention passée entre les deux associations, les séjours n'excédant pas 15 jours, sont proposés à nos adhérents en toutes périodes, même s'ils ne sont pas adhérents de l'ANAS. Les réservations doivent passer par l'UNRP.

Secrétariat au **01 53 35 87 40** du lundi au vendredi aux heures de bureau - 42/52, rue de l'Aqueduc - 75010 Paris

Courriel : contact@unrp.com

Site Internet : www.unrp.com

9 centres de vacances : L'ANAS propose des séjours dans ses 9 structures de vacances (résidences, pensions, bungalows, mobile-homes ou campings) maillent les plus belles régions du territoire français, pour accueillir familles et enfants, petits et grands : Arcachon (33), Camiers (62), Cannes-la-Bocca (06), Fabregas (83), Hyères (83), Les Moutiers en Retz (44), Rivesaltes (66), St-Quay-Portrieux (22), Tréveneuc (22), La Vinerie (37).

L'ANAS adapte les tarifs d'accès à ses centres en fonction des périodes dans l'intérêt de tous. Des séjours de groupe peuvent, en outre, être proposés.

2 colonies de vacances : L'ANAS, c'est aussi deux colonies de vacances encadrées par des professionnels, l'une ANAS Couleur Sud à Rivesaltes (66) l'autre ANAS Nautique à Tréveneuc (22). Elles sont en capacité d'accueillir des enfants en situation de handicap.

Un restaurant à Joinville-le-Pont (94) : adossé au siège administratif de l'association, bénéficiant d'un cadre remarquable en bord de Marne, la salle du restaurant de l'ANAS vous propose tous les midis en semaine une carte accessible à tous. Le week-end, l'ANAS vous donne la possibilité de louer son espace de restauration de 80 à 100 couverts pour organiser vos événements.

Renseignements et réservation au **01 48 83 65 79**.

Un service Loisirs : en devenant adhérent de l'ANAS, vous bénéficiez d'avantages tarifaires négociés avec nos partenaires sur les concerts, les spectacles, les musées, un vaste choix de loisirs, des activités sportives ou de détente. Les avantages ANAS, c'est aussi, toute l'année, des remises sur : Center Parcs, tickets cinéma, Wonderbox, Disneyland Paris, Parc Astérix ou des événements sportifs !

18, quai de Polangis
BP 81 94344 Joinville-le-Pont cedex

Tél. **01 48 86 37 81**

Consultez le catalogue Vac'ANAS sur notre site Internet www.anas.asso.fr



GARDEZ LE CONTACT !

Civique, le magazine du ministère de l'Intérieur !

Vous souhaitez garder un lien privilégié avec le ministère de l'Intérieur ? Abonnez-vous !

- pour **10 numéros** au prix préférentiel de **14 €** au lieu de 20 €
- pour **20 numéros** au prix préférentiel de **28 €** au lieu de 40 €

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Bulletin à retourner à :

Ministère de l'Intérieur - Secrétariat général / DICOM

Abonnement Civique

Place Beauvau - 75800 Paris cedex 08

Règlement à réception de la facture.



RECEVEZ EN VERSION ÉLECTRONIQUE,

Action sociale Infos, la lettre électronique mensuelle d'information de l'action sociale
et **ActuRetraite**, la lettre annuelle d'information des retraités.



Merci de nous communiquer votre adresse électronique à **action.sociale@interieur.gouv.fr**
Vous serez ainsi informés régulièrement de l'actualité sociale du ministère
qui va privilégier ce mode de communication dans les années à venir.

Ministère de l'Intérieur / DRH / SDASAP / MIAas
Immeuble Lumière - Place Beauvau - 75800 Paris cedex 08
Contact : 01 80 15 41 13



MINISTÈRE
DE
L'INTÉRIEUR

SG/DRH/Sous-direction de l'action sociale et de l'accompagnement du personnel

Directrice de la publication : Anne Brosseau, sous-directrice de l'action sociale et de l'accompagnement du personnel/DRH
Secrétariat de rédaction : Marie-Laure Cottineau, responsable de la mission Information-Animation de l'action sociale
et Ingrid Lehong, assistante de communication

Maquette : Florence Gire, Mission Information-Animation de l'action sociale

Information SDASAP : 01 80 15 41 13 - Courriel : action.sociale@interieur.gouv.fr

Immeuble Lumière - Place Beauvau - 75800 Paris cedex 08

Crédit photos : MI-F. Pellier - SDASAP/DRH - SDPAS/DRCPN - DICOM - ADOBE STOCK - FJM - ANAS - ADOSOM - UNRP

Impression : imprimé sur les presses de la direction de l'information légale et administrative

sur un papier OFFSET BLANC PEFC 100 %

Édition mars 2019 : 79 000 exemplaires