

# actu' RETRAITE

Lettre d'information des retraités du ministère de l'Intérieur



Édito 2

Actu du ministère 2

Vie pratique 4

Dossier 8

Santé 10

Retraite 12

Loisirs 13

À noter... 16

2021

## La politique d'action sociale et ses chiffres clés

**282 538** agents



**31 347**

agents au sein  
du Secrétariat général



**151 164**

agents au sein  
de la Police nationale



**100 027**

agents au sein  
de la Gendarmerie nationale



**72 122** retraités abonnés à la  
lettre à la version papier depuis 2009

**2 800** à la version électronique

**3869** départs  
à la retraite en 2019



## Edito de Gérald Darmanin, ministre de l'Intérieur.

Madame, Monsieur,

L'année 2020 aura été à tout point de vue bien différente des précédentes et je souhaite d'ores et déjà témoigner mon profond soutien à tous ceux qui ont particulièrement souffert ces derniers mois en raison de l'épidémie Covid-19.

Au sein du ministère, ce virus a eu pour effet d'entraîner une profonde adaptation des méthodes de travail qu'il s'agisse du personnel actif et de la nécessité de faire respecter de nouvelles règles de vie en société ou du personnel administratif qui a massivement travaillé à distance.

L'ActuRetraite 2021 vous permettra ainsi d'être informés de l'une des actualités du ministère : le déploiement du télétravail à grande échelle.

Il sera par ailleurs question dans ce numéro de votre santé et du soin à y apporter par l'alimentation et l'activité physique. Vous y trouverez des informations pratiques pour vous accompagner dans vos démarches numériques au quotidien.

La solidarité intergénérationnelle est aussi une valeur que j'ai souhaitée mettre en avant dans cet ActuRetraite, qu'elle prenne la forme d'aides financières, de partage de son logement, ou de communication à distance avec sa famille et ses proches, en période de confinement notamment.

Pour ne pas souffrir de l'isolement et dès lors que la situation sanitaire l'autorise, je vous recommande de saisir les opportunités sociales, sportives, numériques, associatives qui vous permettront de mieux traverser la période que nous vivons actuellement. Enfin, pour renforcer notre lien, n'hésitez pas à vous abonner à la lettre électronique mensuelle Actionsociale Infos en communiquant votre adresse mail sur la boîte suivante : [action.sociale@interieur.gouv.fr](mailto:action.sociale@interieur.gouv.fr)

Votre adresse servira, dans le même temps, au prochain envoi de l'ActuRetraite qui s'effectuera uniquement par mail en 2022.

Je vous souhaite une bonne lecture utile et solidaire !

## Actu du ministère

### Le grand virage du télétravail pris en 2020

Le grand changement vécu cette année, induit par la crise sanitaire et la nécessité de confiner la population, aura été le développement du télétravail à grande échelle. Sous des formes diverses, tous les agents n'étant pas dotés d'ordinateur portable, il a profondément modifié l'organisation et les relations de travail.

L'anticipation, la planification des tâches, le reporting, le management par délégation, la confiance se sont développés au travers de cette expérience imposée. Pour autant, même si en temps de confinement, le recours élargi au télétravail apporte des enseignements, ils sont à adapter au télétravail classique exercé sur le long terme.

Afin d'accompagner les agents et leurs managers dans ces nouvelles méthodes de travail, des outils ont été mis à leur disposition sous forme de guide, formations, tutoriels et conférences en ligne par la DGAFP et le ministère de l'Intérieur.

La direction du numérique, bien que mobilisée sur la mise en place des attestations dérogatoires au couvre-feu puis des attestations de déplacement, a poursuivi également son activité en proposant divers outils qui permettent d'assurer la continuité du service public et de garder la cohésion d'équipe et le lien entre les agents.

**Un ordinateur nomade sécurisé, appelé NOEMI, constitue la principale solution du ministère de l'Intérieur**, il est connecté sur l'infrastructure du ministère, et ses données sont protégées par une solution de chiffrement locale. Si plus de 25 000 agents du ministère sur tout le territoire sont d'ores-et-déjà dotés d'un NOEMI, le déploiement se poursuit.

**La visioconférence s'est également développée** afin de maintenir le dialogue social, les réunions de service, la poursuite de la conduite de projets...

**Autre possibilité : la solution NOMADE2 qui permet**, au travers d'un client de messagerie accessible depuis le navigateur Internet personnel de l'agent, d'accéder à la messagerie du ministère depuis son poste familial. Cet outil a été le premier à être mis en place en urgence pendant le premier confinement pour les agents non dotés de pc ou téléphone portables professionnels, afin de garder le contact et assurer des missions liées au plan de continuité des services.

Le déploiement du matériel de télétravail s'étant poursuivi durant l'été, il a ainsi été possible de maintenir l'activité pour le deuxième confinement, avec des services ayant plus de 50 % de leurs agents en télétravail.



## Pascal Poidevin, réserviste au sein de la Police nationale

### Pouvez-vous nous présenter votre parcours en tant que policier actif ?

Après une dizaine d'années à la direction de la sécurité publique puis vingt-cinq ans à la direction des renseignements généraux à Paris, en tant que major de police, responsable d'unité locale de police (RULP), j'ai intégré la réserve civile de la Police nationale en février 2011.

### Depuis 2011, date de votre intégration au sein de la réserve de la Police nationale, Quelles missions avez-vous effectuées ?

J'ai eu la chance d'accéder à un panel différencié de missions.

Mon expertise a été mise régulièrement à profit pour la direction administrative des policiers, des agents administratifs, techniques et scientifiques (direction des ressources et des compétences de la Police nationale).

De 2011 à 2013, j'ai effectué des missions de soutien à la mission nationale pour la réserve civile (MNRC) qui est ensuite devenue le département de la réserve opérationnelle de la Police nationale (DROPN).

J'ai notamment participé à la mise en place de l'ouverture de la réserve civile aux citoyens, au traitement des dossiers de candidatures, aux comités de sélection mais également à l'élaboration du référentiel des emplois de la réserve civile du DROPN qui a demandé une grande implication de ma part.

Après une courte mission à la mission temps de travail (MTT) en 2014, pour effectuer un travail sur le compte épargne temps (CET) des agents de la Police nationale, j'ai rejoint le bureau des élections professionnelles et des moyens syndicaux (BEPMS) en avril 2014, dans le cadre des élections professionnelles de la même année, puis celles de 2018.

### Quels sont pour vous les bénéfices de votre statut de réserviste ?

Ma participation à l'organisation de ces deux événements m'a valu deux lettres de félicitations du directeur de la DRCPN en 2014 et du directeur général de la Police nationale en 2019.

Cette intégration au sein de la réserve civile de la Police nationale m'a permis de découvrir l'univers de la gestion administrative des agents de police et des personnels administratifs.

### Combien de temps comptez-vous rester au sein de la réserve civile de la Police nationale ?

Après 10 ans de réserve, j'ai quitté la DRCPN en janvier 2021 par limite d'âge.

Jusqu'à cette date, j'ai poursuivi mon travail sur la gestion et le traitement du crédit de temps syndical dans la Police nationale au sein du BEPMS.

### Un dernier petit mot pour ceux qui souhaite rejoindre la réserve civile ?

N'hésitez pas ! C'est une très bonne transition avant la « vraie » retraite, la fin de l'activité professionnelle se fait ainsi plus en douceur qu'une coupure nette. Et cela vous apportera la satisfaction d'être utile à tous.



*« La réserve civile de la Police nationale a été pour moi un formidable moyen pour transmettre mes compétences, pour apporter un soutien technique aux équipes en place mais également pour maintenir un lien avec l'institution policière ».*

*« Une bonne transition avant une réelle retraite qui sera consacrée à la poursuite de mes recherches généalogiques sur ma famille et historiques sur ma région d'origine, le Vermandois dans l'Aisne. Celles-ci déboucheront peut-être sur de nouvelles publications. J'ai déjà édité à compte d'auteur deux ouvrages, le Câtelet, des origines à 1900, paru en 1985 et Bellicourt, des origines à 1900 paru en 1987 ».*

## Aide au maintien à domicile

Dans le cadre de la politique nationale de prévention et d'accompagnement du risque dépendance des personnes socialement fragilisées, le ministère en charge de la fonction publique met en œuvre une aide au maintien à domicile en faveur de ses retraités non éligibles à l'aide versée par les conseils départementaux.



### Qu'est-ce que l'aide au maintien à domicile ?

Prévue par l'article 9 de la loi du 13 juillet 1983 et le décret du 6 janvier 2006, ce dispositif repose sur une réponse adaptée au retraité, proposée après une évaluation fine de ses besoins, effectuée par une structure indépendante à son domicile.

Le plan d'aide ainsi proposé au retraité est notamment défini par ces structures évaluatrices en tenant compte de la situation de fragilité sociale du bénéficiaire appréciée notamment au regard de ses conditions de vie, de son état de santé et de son isolement. L'aide apportée par l'État est une prise en charge financière partielle des frais de services à la personne supportés par le retraité pour l'aider à domicile. Les actions ouvrant droit à la participation de l'État sont strictement définies, et doivent avoir été sollicitées auprès de la CNAV par l'évaluateur à la suite de sa visite au domicile du retraité. Le plan d'aide proposé peut comprendre le plan d'action personnalisé et l'aide habitat et cadre de vie.

### Qui sont les bénéficiaires de l'aide au maintien à domicile ?

#### • Statut :

> les fonctionnaires retraités de l'État, titulaires d'une pension civile de retraite régis par le code des pensions civiles et militaires de retraite de l'État,  
> les ouvriers d'État retraités, titulaires d'une pension de retraite servie au titre du régime des pensions des ouvriers des établissements industriels de l'État défini par le décret du 5 octobre 2004,

> les ayants cause (veuf et veuve non remariés) des bénéficiaires mentionnés aux deux alinéas précédents, titulaires d'une pension de réversion, sous réserve de ne pas être éligible à une prestation de même nature.

Le régime des pensions civiles de l'État doit être le régime principal de retraite des agents pour ouvrir droit au bénéfice de l'aide.

#### • Age et état physique :

Le droit à l'aide au maintien à domicile est ouvert aux retraités, âgés d'au moins 55 ans, dont l'état de dépendance physique et psychique peut être assimilé aux Groupes Iso-Ressources (GIR) 5 ou 6 déterminés par la grille nationale AGGIR- outil destiné à évaluer le degré de perte d'autonomie.

#### • Le non cumul avec des aides équivalentes :

L'aide n'est pas cumulable avec les aides de même nature versées par les conseils départementaux (APA), ni avec les aides prévus par les textes législatifs et réglementaires versés au titre du handicap (AAH ou PCH).

#### • Les conditions de revenus :

Le montant de l'aide de l'État est versé sous condition de ressources. Les retraités doivent disposer d'un revenu brut global inférieur aux revenus plafonds fixés par arrêté en fonction de la composition du foyer.

Site Internet : <https://www.fonction-publique.gouv.fr/amd>

### Comment obtenir une aide au maintien à domicile ?

Les dossiers de demande d'aide, accompagnés de l'ensemble des pièces justificatives, devront être adressés par les retraités à la caisse d'assurance retraite et de santé au travail (CARSAT) de leur lieu de résidence.

Pour toute demande d'information, le numéro de téléphone à contacter est le : **3960**

#### Pour en savoir plus :

<https://www.fonction-publique.gouv.fr/amd>

[https://www.fonction-publique.gouv.fr/files/files/Action\\_sociale/documents/Coordonnees\\_CARSAT.pdf](https://www.fonction-publique.gouv.fr/files/files/Action_sociale/documents/Coordonnees_CARSAT.pdf)



## Chèques vacances pour les retraités de l'État et leurs ayants cause

Proposé au titre de l'action sociale interministérielle, le Chèque-Vacances est une prestation d'aide au financement de loisirs, d'activités culturelles et de vacances, elle est versée en fonction des ressources et de la situation familiale.

Le chèque-vacances est un titre nominatif qui peut être remis aux collectivités publiques ou à des prestataires de service agréés en paiement de dépenses de vacances sur le territoire national.

Il repose sur une épargne préalable mensuelle du bénéficiaire, qui est abondée d'une participation de l'employeur, elle représente au minimum 2 % et au maximum 20 % du SMIC mensuel. La participation de l'État peut représenter de 10 % à 35 % du revenu épargné par l'agent pendant une durée de 4 à 12 mois.

### Comment obtenir des chèques-vacances ?

La gestion de cette prestation interministérielle d'action sociale est assurée par EXTELIA, qui réalise, pour le compte du ministère de la fonction publique, l'instruction des demandes.

Toutes les informations relatives à ce dispositif (y compris les formulaires de demande) sont disponibles sur le site Internet spécifiquement dédié au dispositif : [www.fonctionpublique-chequesvacances.fr](http://www.fonctionpublique-chequesvacances.fr)



## Se loger autrement

### Pourquoi ne pas partager son logement une fois celui-ci devenu trop grand, trop onéreux à entretenir et où la solitude pèse ?

La pratique de la colocation ne se développe pas qu'entre étudiants, en effet elle existe aussi entre séniors et même entre étudiant et sénior ! Elle présente en effet l'avantage de continuer à vivre chez soi en ayant une présence rassurante et en partageant les frais, ou de vivre dans un autre logement avec des colocataires séniors, chacun ayant sa chambre et partageant les espaces communs : cuisine, salle de bains, séjour, salle à manger, etc. Il est important de se préparer à cette démarche, d'être sûr de l'accepter, mais aussi de bien choisir ses colocataires, de s'assurer d'avoir des centres d'intérêt communs et de partager les mêmes valeurs. Pouvoir parler très clairement des aspects financiers en toute transparence est indispensable également.

#### 1<sup>re</sup> possibilité

##### Louer une chambre meublée à un étudiant

Particulièrement recherchées dans les villes universitaires, les chambres à louer chez les personnes âgées en échange d'un loyer modique, et éventuellement de services, peuvent être le bon moyen de casser une certaine solitude et partager les tâches et coûts d'entretien du logement.

La location meublée est un avantage pour le locataire qui n'a pas à s'équiper sans être sûr de pouvoir garder ses meubles à la fin de la location mais également pour le propriétaire car le bail d'un logement meublé peut l'être pour neuf mois lorsque le locataire est étudiant.

A condition de pratiquer un loyer inférieur à 190 € par an et par mètre carré en Ile de France et 140 € dans les autres régions, la location d'une chambre meublée dans le logement du loueur est exonérée d'impôts.



#### 2<sup>e</sup> possibilité

##### Partager son logement dans le cadre d'une cohabitation intergénérationnelle solidaire

Il s'agit de la possibilité pour des jeunes de moins de 30 ans (étudiants, apprentis...) de pouvoir être logés chez des personnes âgées de 60 ans et plus, dans des logements dont elles sont propriétaires ou locataires, le bailleur informé ne peut s'y opposer.

La personne âgée propose une partie du logement qu'elle occupe au jeune en contrepartie d'une présence rassurante, de menus services (le jeune ne doit pas se substituer à une aide à domicile) ou d'une participation financière.

Deux formules sont donc possibles : la mise à disposition gratuite en échange de services et présence ou la sous-location en contrepartie d'une participation financière modeste. Les deux sont encadrées par un contrat de cohabitation intergénérationnelle solidaire. Le bénéfice des aides au logement est prévu sous conditions.

Des associations mettent en relation les cocontractants et proposent également un suivi du binôme afin de faciliter la cohabitation.



#### 3<sup>e</sup> possibilité

##### La colocation

Deux ou plusieurs personnes quel que soit leur âge louent ensemble un appartement ou une maison en partageant le loyer. Au-delà des économies réalisées, c'est aussi la faculté de multiplier les contacts sociaux.

Dans les colocations de seniors, il est aussi possible de se mettre d'accord pour partager les frais d'aide à domicile et tout autre prestation à domicile qui conviendrait à plusieurs.

La loi ELAN du 23 novembre 2018 a élargi les possibilités de colocation dans le parc social à tous les publics.

Toutes ces possibilités pourront répondre, si vous le souhaitez, à des baisses de revenus liées au passage à la retraite, au décès de votre conjoint ou à l'aspiration de renforcer vos liens sociaux, alors pourquoi ne pas franchir le pas ?

#### Pour en savoir plus :

<https://www.pourbienvieillir.fr/logement-partage-une-nouvelle-philosophie-de-vie>

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-a-domicile/partager-son-logement>

<https://www.notaires.fr/fr/newsletters/lettre-notaires-France/louer-%C3%A0-un-%C3%A9tudiant-un-bon-plan>

## Et si la solidarité intergénérationnelle était une des clés pour surmonter la crise actuelle ?

Vous êtes désireux d'aider vos enfants ou petits-enfants qui se lancent dans un projet d'études ou professionnel afin de surmonter cette période délicate ?

En effet, peu sont enclins à contracter un emprunt en cette période de crise et doivent pourtant (re) démarrer dans la vie active, c'est à ce moment-là que l'anticipation de la transmission du patrimoine sous forme de donation peut utilement intervenir.

La donation-partage permet d'organiser, de son vivant, le partage de ses biens. Elle peut être consentie au profit de ses enfants, mais aussi de ses petits-enfants dans le cadre d'une donation-partage transgénérationnelle.

Celle-ci permet de répartir, de son vivant, tout ou partie de ses biens, même si les donateurs peuvent conserver l'usage des biens en se réservant l'usufruit. La donation-partage doit être établie par acte notarié. Les abattements applicables aux donations se renouvellent tous les 15 ans (100 000 € par enfant et par donateur). La donation-partage, à la différence des donations classiques ou des dons manuels, préserve l'entente familiale en présence de plusieurs enfants.

Avec la donation-partage transgénérationnelle, il est possible de réaliser une donation-partage au profit des descendants de générations différentes et d'associer ainsi enfants et petits-enfants.

Elle donne droit pour chaque petit-enfant à un abattement spécifique de 31 865 € par grand-parent, renouvelable tous les 15 ans.



### Nouveauté 2020 :

Une nouvelle exonération jusqu'à 100 000 € en cas de donations familiales pour un usage ciblé :

Depuis le 30 juillet 2020 et jusqu'au 30 juin 2021, une donation d'argent à un enfant, un petit-enfant, ou à défaut de descendance, à un neveu ou une nièce est exonérée d'impôt jusqu'à 100 000 € si elle est affectée par le donataire aux usages suivants :

- Construire sa résidence principale.
- Réaliser des travaux d'économie d'énergie dans sa résidence principale.
- Créer ou développer une petite entreprise de moins de 50 salariés, sous certaines conditions.

### Et s'agissant d'une aide sous forme de prêt ?

Un prêt supérieur à 760 € est à déclarer à votre centre des finances publiques, au moyen du [formulaire officiel 2062](#), en même temps que la déclaration de revenus.

Au-dessus de 1500 €, vous devez le formaliser dans un contrat écrit signé par vous et l'emprunteur ou dans une reconnaissance de dette signée par le seul emprunteur (le montant emprunté doit y être porté en chiffres et en lettres, selon l'article 1359 du code civil).

Même si cela n'est pas obligatoire, vous pouvez vous adresser à votre notaire pour faire établir le contrat de prêt qui aura la forme d'un acte authentique enregistré auprès des services fiscaux.

Cette précaution évite d'éventuelles querelles familiales si le prêt n'a été consenti qu'à un enfant et que les autres n'ont rien eu. En effet, si au moment de votre décès le prêt n'a pas été remboursé, ces documents attesteront de votre volonté de ne pas avantager l'emprunteur d'une part et d'autre part les services fiscaux n'analyseront pas cette somme d'argent comme une donation déguisée servant à éviter de régler des droits fiscaux comme pour une donation.

### Pour en savoir plus :

Site Internet « Notaires de France » :

Rubrique Onglet Donation/Succession / Les règles à connaître : <https://www.notaires.fr/fr/>

Toutes les actualités / Donation : un nouvel abattement de 100 000 € jusqu'en juin 2021 : <https://www.notaires.fr/fr/>

Site Internet « Les clés de la banque » :

<https://www.lesclesdelabanque.com/Web/Cdb/Particuliers/Content.nsf/DocumentsByIDWeb/BTKJ5V?OpenDocument>

## Pourquoi faire du yoga et lequel ?

Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental. Il se pratique à la mesure de ses capacités, il est donc accessible à tous. Il existe un éventail important de pratiques du yoga qui permet de répondre aux capacités physiques et au besoin de chacun : se détendre, s'assouplir, travailler son endurance et son équilibre, soulager ses douleurs, retrouver un meilleur sommeil, ...

Une fois convaincu de se lancer dans cette pratique, on peut être désorienté et ne pas savoir quel yoga choisir pour les cours à suivre en salle ou en ligne. Quelques repères vous sont fournis dans cet article :

### Hatha Yoga

Le Hatha Yoga est le yoga traditionnel duquel découlent de nombreux autres types de yoga. Il existe une Fédération Française de Hatha Yoga.

Ce yoga du corps est la forme de yoga la plus répandue en Occident. Basée sur les postures (asanas), la respiration (pranayama) et la relaxation (yoga nidra), cette version qui se pratique facilement est idéale pour détendre son corps et son esprit en douceur, notamment grâce à la célèbre position du lotus. Le Hatha Yoga a pour objectif d'augmenter la concentration et la vitalité en travaillant le contrôle et l'allongement du souffle et constitue une étape essentielle dans la découverte de la discipline. Vous pourrez ensuite, si vous le désirez, explorer d'autres types de yoga complémentaires ou différents.



### Ananda Yoga

Cette forme de yoga n'est autre qu'un modèle classique d'Hatha Yoga, à ceci près qu'il existe sous une forme encore plus douce. Sa pratique conjugue un travail sur les énergies subtiles (les chakras) et la méditation. Lors des séances, vous effectuerez donc successivement des postures, des exercices de respiration et de méditation. L'idée est avant tout de retrouver un sentiment de sérénité et de tranquillité.



### Yoga Nidra

Au cœur de la pratique, une série d'exercices respiratoires et de visualisation permettent le lâcher prise. Le yoga Nidra ressemble donc à une séance de relaxation méditative en position allongée et sans postures. Idéal pour les personnes sujettes au stress, il apporte la détente et a donc des effets bénéfiques, notamment sur la qualité du sommeil.



### Yoga Ashtanga

Plus dynamique, le yoga ashtanga allie force et souplesse, requiert une certaine stabilité pour tenir les positions ainsi que de l'endurance et de l'adresse. Cette pratique énergique consiste à synchroniser un enchaînement rapide de positions et des exercices respiratoires. Ce yoga particulièrement exigeant séduira les sportifs en bonne condition physique.



Ne recherchez pas la performance, soyez en deçà de vos possibilités et soyez heureux sur votre tapis !



## Un sport au grand air : la marche nordique

La marche nordique vient de Finlande où, dès les années 1930, les skieurs de fond s'entraînaient, en été, à marcher avec leurs bâtons et reproduire la glisse en s'appuyant sur ceux-ci.

En 1998, 160 000 finlandais pratiquent la marche nordique, en 2010, présente dans 40 pays, elle fait plus de 10 millions d'adeptes. En 2015, 700 clubs et 25 000 licenciés sont dénombrés en France.

### Quelles sont donc les raisons de ce succès ?

La marche convient à tous, la condition physique vient en pratiquant et l'allure avec. Ce sport d'endurance contribue au bien-être physique et mental au contact de la nature, à la découverte d'environnements différents.

C'est un sport qui procure équilibre, coordination et concentration tout en favorisant le lien social par sa pratique possible en groupe.

La marche nordique sollicite tout le corps : les poumons, le système cardio-vasculaire, la chaîne musculaire, les épaules, les pectoraux, les abdominaux, les bras, le dos, cuisses et jambes. Durant sa pratique, elle soulage les jambes en faisant porter une partie du poids du corps sur les bras. Les répercussions sur la santé se situent dans la prévention de l'ostéoporose et l'amélioration de la circulation sanguine, le renforcement du système immunitaire, et la rééducation de blessures.

Elle permet de brûler jusqu'à 40 % de plus de calories que la marche traditionnelle tout en étant plus douce que le footing, notamment pour les articulations.

Comme le yoga, l'équipement est tout à fait réduit et économique, il ne constitue donc pas un obstacle à sa pratique. Des bâtons de marche nordique, des chaussures de trail et trekking, un sac à dos étroit (avec de l'eau et un encas) et une tenue vestimentaire adaptée à la saison.

Seul ou en groupe, en montagne ou en plaine, pour quelques heures ou une journée : faites vos choix et... A vos bâtons !

### Pour en savoir plus :

Site de la Fédération française de Hatha Yoga : <https://ffhy.eu/>  
Site Internet « Notre temps »/Rubrique Santé/Sport/Yoga :  
<https://www.notretemps.com/sante/actualites-sante/yoga>

### Pour en savoir plus :

<http://www.marche-nordique.net/>  
<https://www.visorando.com/>  
<https://ignrando.fr/fr/>

## LE NUMÉRIQUE et vous...

Près des trois-quarts des 55 ans et plus ont utilisé leur ordinateur plus assidument durant le premier confinement en France, en Italie, Allemagne et États-Unis, selon une étude d'Avira, éditeur de logiciel antivirus.

Plus des deux-tiers d'entre eux l'ont utilisé pour l'envoi de mails et 59 % pour les visio-conférences, ce qui dénote déjà un certain maniement de l'outil. Le lien social a ainsi pu se maintenir pour de nombreuses familles, même si bien sûr, rien ne remplace le contact humain.

### Si vous n'êtes pas encore un expert du numérique : comment faire ?

#### Quels sites d'informations pour vous ?

Se tourner tout d'abord vers les associations de proximité qui proposent des ateliers d'apprentissage dans votre ville. Puis se tourner vers des sites internet ressources qui vous aideront à aller plus loin en fonction de vos besoins et des informations que vous recherchez.

Pour vous aider dans vos démarches administratives, le site [Service-public.fr](https://www.service-public.fr) propose des « cerfa guidés » en ligne afin d'accompagner la dématérialisation des demandes. Ceux-ci permettent aux usagers de remplir leur formulaire via une page web sur leur ordinateur, tablette ou smartphone et de télécharger le document directement rempli et prêt à être envoyé au service administratif concerné. Pour les trouver, il convient de se rendre sur l'emplacement « Services en ligne et formulaires » situés en haut à droite de la page d'accueil du site [Service-Public.fr](https://www.service-public.fr)

Par ailleurs, le **portail national d'information pour les personnes âgées et leurs proches**, mis en place par le gouvernement : [www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr) a fait peau neuve. Ayant pour devise « Pour rester autonome, je prends les choses en main », il propose une nouvelle version de son site, refondue et enrichie d'un annuaire des services d'aide à domicile, d'un annuaire détaillé des structures et d'un comparateur officiel des prix et des restes à charge en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD).

Mis en place en 2015 par le ministère des Solidarités et de la Santé et la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA), le portail propose aux personnes âgées, fragilisées par la crise sanitaire, une information officielle et gratuite sur les aides, les droits et les solutions pour faire face à une situation de perte d'autonomie. Ce portail est un véritable atout pour une recherche d'informations centralisée à un même endroit et avec la garantie d'une source fiable.

Parmi les rubriques proposées :

#### PRÉSERVER SON AUTONOMIE :

- S'informer et anticiper
- Perte d'autonomie : évaluation et droits
- Les politiques du grand âge
- Préserver son autonomie et sa santé
- Aménager son logement et s'équiper
- Organiser à l'avance sa propre protection
- Les mesures de protection
- Les obligations de la famille
- À qui s'adresser ?



#### VIVRE À DOMICILE :

- Bénéficier d'aide à domicile
- Bénéficier de soins à domicile
- Vivre à domicile avec une maladie ou un handicap
- Solutions d'accueil temporaire
- Partager son logement
- Aides financières
- Fin de vie à domicile
- Changer de logement
- Les questions à se poser
- Vivre chez un proche
- Vivre en accueil familial
- Vivre dans une résidence avec services pour seniors
- Autres solutions de logement



#### VIVRE DANS UN EHPAD :

- Les différents établissements médicalisés
- Préparer l'entrée en EHPAD
- Prévention, accompagnement et soins
- Quels coûts ?
- Aides financières en EHPAD
- Droits en EHPAD ; Fin de vie en EHPAD



#### SOLUTIONS POUR LES AIDANTS :

- Trouver du soutien
- Se préserver
- Travailler et aider un proche
- Partir en vacances
- Soutien financier





## MAINTENIR LE LIEN SOCIAL QUEL QUE SOIT LA PÉRIODE



Vous étiez peut-être inscrit à la rentrée à un cours de gym, yoga, pilates et votre professeur vous propose un cours en visio en raison de la crise sanitaire ?

Il vous suffit de cliquer sur le lien présent dans le mèl qu'il vous adresse et de suivre les instructions pour « Lancer la réunion » et vous retrouver en présence de votre professeur et votre groupe pour un cours virtuel. Celui-ci n'a pas tous les avantages d'un cours en présentiel mais a le mérite d'exister en période où les contacts et l'exercice physique manquent.

Vos enfants, vos amis, vos relations ne peuvent être auprès de vous, pourquoi ne pas télécharger les applications Whatsapp, Skype, ou Facetime si vous avez un appareil Apple, afin de converser en les voyant ?

<https://www.notretemps.com/high-tech/smartphone-tablette/whatsapp-comment-appeler-vos-proches-en-video-a-plusieurs,i217630>

<https://www.notretemps.com/high-tech/smartphone-tablette/applis-garder-contacts-avec-vos-proches,i149010>

D'autres sites Internet peuvent vous apporter des informations si vous êtes vous-même « proche aidant » :

- Le site de la mutuelle MGP : <https://www.mgp.fr/home/agir-pour-ma-sante/la-gestion-des-ages/aidants.html>
- Le site de la mutuelle Intérieure : <https://fr.calameo.com/books/0047818692a80b593e8e2>
- Le site Internet de la « Compagnie des aidants » propose un réseau d'entraide et d'échange : <https://lacompaniedesaidants.org/>
- Le site Internet « Avec nos proches » propose une ligne d'entraide pour les personnes qui s'occupent de personnes âgées : <https://www.avecnosproches.com>
- Le site Internet d'« Aidantattitude » apporte de l'information et du soutien aux aidants de personnes malades ou handicapées : <https://aidantattitude.fr/>
- Au-delà de la recherche d'informations par Internet, encore plus utile en période de confinement où les déplacements sont contraints, il y a aussi la joie de conserver du lien social à distance.



### Pour en savoir plus :

[https://www.senioractu.com/Internet\\_r16.html](https://www.senioractu.com/Internet_r16.html)

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/services-en-ligne-et-formulaires>

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-a-domicile/beneficier-daide-a-domicile>

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/solutions-pour-les-aidants/trouver-du-soutien/sinformer-et-echanger>

<https://www.notretemps.com/high-tech?ref=mainmenu>

## Recherche de renseignements, démarches à distance ou communication avec vos proches...

### LE NUMÉRIQUE PEUT SIMPLIFIER VOTRE QUOTIDIEN ET DÉVELOPPER VOS RELATIONS

Tous les liens cités dans cet article vous y aideront. A ce propos, la réception de l'ActuRetraite par courriel pourra faciliter leur accès en cliquant simplement dessus pendant votre lecture.

Comme les newsletters des nombreux sites d'information, l'ActuRetraite franchira un cap en 2022 avec la dématérialisation de son envoi. C'est pourquoi, afin de continuer à être informés de l'actualité du ministère de l'Intérieur, des aides, des séjours de vacances et articles utiles, communiquez-nous votre mèl à l'adresse suivante :

[action.sociale@interieur.gouv.fr](mailto:action.sociale@interieur.gouv.fr)

## Téléconsultation : assurer la continuité des soins tout en se protégeant du risque de contamination à la Covid-19

Bien avant la pandémie, la téléconsultation constituait déjà une voie nouvelle pour faciliter l'accès des citoyens aux soins sur l'ensemble du territoire, en prévenant notamment des renoncements aux avis spécialisés ou des délais de consultation trop longs.

### Qu'est-ce que la téléconsultation ?

La téléconsultation est une consultation réalisée à distance d'un patient, depuis son domicile, par un médecin (généraliste ou de toute autre spécialité médicale) à l'aide d'un site ou une application sécurisé(e) via un ordinateur, une tablette ou un smartphone, équipé(e) d'une webcam et relié(e) à Internet. Le patient peut être assisté, à cette occasion, par un autre professionnel de santé (ex : médecin, infirmier, pharmacien...) depuis un lieu dédié équipé (ex : maison de santé pluriprofessionnelle, pharmacie équipée d'une cabine ou un chariot de téléconsultation...).



### Quelles sont les conditions préalables à une téléconsultation ?

Le médecin « téléconsultant » doit connaître le patient : au moins une consultation physique avec lui au cours des 12 derniers mois précédant la téléconsultation.

Le parcours de soins doit être respecté : orientation préalable par le médecin traitant vers un spécialiste sauf pour :

- l'accès aux spécialistes en accès direct (gynécologie, ophtalmologie, stomatologie, chirurgie orale ou en chirurgie maxillo-faciale, psychiatrie ou neuropsychiatrie et pédiatrie) ;
- une situation d'urgence ;
- les patients ne disposant pas de médecin traitant ou dont le médecin traitant est indisponible dans un délai compatible avec leur état de santé.

Les soins prescrits à la suite de la téléconsultation sont pris en charge dans les conditions habituelles et la téléconsultation est facturée par le médecin téléconsultant, au même tarif qu'une consultation en face-à-face. Les modalités de remboursement sont également les mêmes que pour une consultation classique.

### Des exemples de pathologies, essentiellement chroniques, pouvant être prises en charge par la téléconsultation :

- Suivi d'une pathologie douloureuse avec réévaluation de la thérapeutique antalgique.
- Coordination des soins (courriers d'adressage, etc).
- Suivi psychologique (selon l'acceptation par le patient).
- Suivi à domicile d'une personne dépendante avec son aidant principal ne nécessitant pas d'examen physique.
- Évaluation de la nécessité d'un traitement préventif des risques cardio-vasculaires après une première consultation d'examen physique complet et de prescription d'un examen biologique.
- Suivi d'une maladie chronique stable ne nécessitant pas d'examen physique (diabète, asthme et BPCO, maladie métabolique ou endocrinienne...).
- Suivi d'une personne se sevrant en substance (alcool, tabac, etc).

## Depuis la Covid-19...

De plus en plus de Français ont recours à la téléconsultation.



La téléconsultation permet de lever la crainte de la contamination dans les salles d'attente et préserver le suivi médical.

**A noter :** selon une enquête de Santé Publique France, « le nombre de personnes concernées par des syndromes dépressifs a doublé entre fin septembre et début novembre ». Pour autant, le nombre de consultations chez les psychologues et psychiatres reste stable alors que des créneaux sont disponibles. Prendre soin de sa santé mentale est indispensable.

### Sources :

<https://www.ameli.fr/paris/assure/remboursements/rembourse/telemedecine/teleconsultation>  
<https://www.doctolib.fr/>

## La vaccination contre la grippe saisonnière

Chaque hiver, de 2 à 8 millions de personnes sont touchées par le virus de la grippe. Chaque année, la grippe est responsable d'hospitalisations, voire de décès. L'hiver 2020-2021 a été marqué par la concomitance de deux épidémies : grippe saisonnière et Covid-19, ce qui a renforcé la nécessité, pour les personnes à risque, de se faire vacciner contre la première. Elles ont ainsi évité de développer une forme grave et des complications :

- une infection pulmonaire bactérienne grave (ou pneumonie) ;
- une aggravation d'une maladie chronique déjà existante (diabète, bronchopneumopathie chronique obstructive, insuffisance cardiaque).

C'est pourquoi le vaccin est gratuit pour :

- les personnes âgées de 65 ans et plus ;
- les personnes de moins de 65 ans souffrant de certaines maladies chroniques ;
- les personnes souffrant d'obésité (indice de masse corporel (IMC) supérieur ou égal à 40) ;

La circulation simultanée des virus de la grippe saisonnière et de la COVID-19, peut entraîner localement des difficultés tant au niveau de la réalisation des tests PCR que dans les établissements de soins pour la prise en charge hospitalière des cas les plus graves.

Le vaccin contre la grippe saisonnière ne protège pas de la Covid-19. Toutefois les symptômes viraux étant similaires, il sera aussi plus facile de diagnostiquer la Covid-19 chez les personnes vaccinées contre la grippe.



## Alimentation : entre dénutrition et prise de poids, comment bien se nourrir à la retraite ?



Du 12 au 19 novembre 2020, le collectif de lutte contre la dénutrition a organisé la première semaine nationale de la dénutrition afin de sensibiliser le public et les professionnels du soin et de l'accompagnement. Deux millions de Français : personnes hospitalisées et personnes âgées à domicile ou en établissement sont concernées. 25 % des personnes de plus de 70 ans vivant seules sont touchées par la dénutrition.

### Les conséquences sont importantes :

- un affaiblissement de l'immunité avec risque d'infection ;
- un affaiblissement physique : fonte musculaire, difficulté à la marche, perte d'équilibre, chutes, fractures... ;
- une baisse du moral, dépression... ;
- une aggravation des maladies chroniques et de la dépendance.

Il peut s'agir par exemple d'une personne âgée qui n'a plus la force ou l'envie de faire des courses et de cuisiner. Afin d'y remédier, il peut être conseillé de se faire livrer des repas respectant les besoins nutritionnels liés à l'âge et de se peser régulièrement.

A contrario, le passage à la retraite peut aussi constituer un changement d'habitudes et de rythme de vie conduisant à une plus grande sédentarité, source de prise de poids.

Il est donc recommandé de maintenir une activité physique dynamique régulière d'au moins 30 minutes par jour et d'adapter les portions et l'équilibre alimentaires à un besoin moindre.

L'apport en protéines est à préserver afin de maintenir la masse musculaire, qu'il s'agisse de protéines animales comme végétales. Le calcium entretiendra le capital osseux mais il sera préférable de sélectionner les fromages qui ne sont pas trop riches en matières grasses pour éviter la prise de poids.

Il est également recommandé d'aller vers les fruits et légumes, les féculents complets, le poisson, l'huile de colza, de noix et d'olive. Une alimentation adaptée à ses besoins favorise le vieillissement en bonne santé. Bien vieillir est un réel enjeu de santé publique : si l'espérance de vie en France après 50 ans s'avère la plus élevée de l'Union Européenne chez les femmes notamment, le nombre d'années vécues en bonne santé reste inférieur à celui de plusieurs pays.

**Mieux manger et mieux bouger donnent plus de chances de profiter longtemps de son autonomie !**

### Pour en savoir plus :

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/outils/#tabs>

<https://www.luttecontreladenutrition.fr>

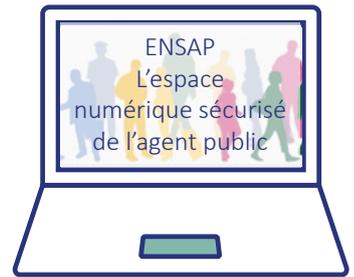
<https://www.interiale.fr/prevention/prendre-sa-retraite-sans-prendre-de-poids/>

<https://www.mgp.fr/home/agir-pour-ma-sante/informations-sante-1.html>

## L'espace numérique sécurisé de l'agent public (ENSAP)

L'ENSAP est ouvert aux fonctionnaires retraités depuis le début de l'année 2020.

Vous pouvez, en vous connectant au site <https://ensap.gouv.fr> et en créant votre espace personnel, disposer de votre titre de pension, de vos bulletins de pension, avec l'historique remontant à mai 2019, et de votre attestation fiscale 2021.



### Votre situation change (adresse, banque, situation familiale...)

Vous devez signaler ces changements via le site internet du service des retraites de l'État, dans l'onglet « retraité ».

Des formulaires en ligne sont à votre disposition.

Le site est accessible à l'adresse suivante :

<https://retraitesdeletat.gouv.fr>

### Vous souhaitez obtenir une aide

Rendez-vous sur le site du service des retraites de l'État/Rubrique Retraité/Les autres prestations : <https://retraitesdeletat.gouv.fr>

Vous trouverez les contacts à utiliser pour demander différentes aides (aide ménagère, aide au retour à domicile après hospitalisation, aide au maintien à domicile...).

### La demande de pension de réversion :

#### Une seule démarche

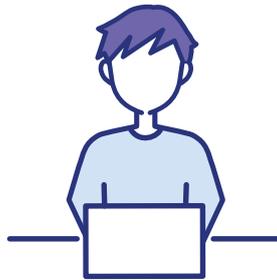
#### pour tous les régimes de retraite

Désormais, les assurés peuvent déposer une demande unique de pension de réversion, valable pour tous les régimes de retraite.

En effet, les régimes de retraite mettent à disposition un nouveau service en ligne :

#### Demander ma réversion.

Simple, pratique et sécurisé, ce service permet de déposer la demande en une seule fois auprès de tous les régimes de retraite susceptibles d'attribuer une réversion.



### Qui peut demander une réversion ?

Le service en ligne Demander ma réversion s'adresse uniquement aux assurés mariés ou qui ont été mariés dont le conjoint ou l'ex-conjoint est décédé. Les orphelins majeurs dont les parents sont décédés peuvent également utiliser le service.

Vous trouverez toutes les informations utiles sur le site du régime des retraites de l'État : Rubrique décès/les-démarches/la-pension-de-reversion : [retraitdeletat.gouv.fr](https://retraitdeletat.gouv.fr)

### Comment s'effectue la demande de réversion avec le service en ligne ?

- Il faut se connecter à son compte retraite sur [www.info-retraite.fr](http://www.info-retraite.fr) en s'identifiant avec FranceConnect.
- Une fois connecté, accéder au service Demander ma réversion.
- L'intéressé doit vérifier et renseigner les informations demandées, sans oublier d'ajouter les justificatifs nécessaires au traitement de sa demande par les régimes de retraite, puis il valide sa demande afin qu'elle soit transmise aux régimes de retraite pour qu'ils la traitent.
- Une fois transmise, il peut suivre l'état d'avancement de sa demande à tout moment depuis le service de suivi.
- Pour les personnes qui ne peuvent accéder à internet, la possibilité de faire la demande de réversion par courrier auprès de chaque régime de retraite a été conservée.

## Réforme de la gestion des retraites au sein du ministère de l'Intérieur

Depuis le 1<sup>er</sup> décembre 2020, les fonctionnaires du ministère de l'Intérieur demandent leur retraite en ligne, au minimum 6 mois avant la date de départ souhaitée, sur le site internet de l'ENSAP (<https://ensap.gouv.fr>). La procédure est entièrement dématérialisée par l'intermédiaire d'un formulaire en ligne.

Le Service des Retraites (<https://retraitesdeletat.gouv.fr>) devient l'interlocuteur unique de tous les fonctionnaires du ministère de l'Intérieur pour toutes les questions relatives au droit à retraite. Depuis le 1<sup>er</sup> février 2018, l'ENSAP est l'outil d'information retraite où chaque agent peut consulter son Compte Individuel Retraite intégrant l'ensemble des données qui servent à la liquidation des droits à retraite.

Le bureau des pensions (BPAI) reste l'interlocuteur concernant la gestion des retraites des agents partant pour invalidité ou pour les pensions de réversion suite à un décès en activité, ainsi que pour les ouvriers d'État.

La simplification administrative du dépôt en ligne permettra une réduction des délais de traitement et évitera les ruptures de paiement.



Les informations données dans cette rubrique sont susceptibles d'évoluer en fonction de la situation sanitaire mais permettent de se projeter vers des mois meilleurs.

## 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 à faire de belles 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.

### 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.

Renseignements et réservation :

#### « Le Domaine du Lac »

Chemin des cratères- Sauteyras- 63970 Aydat  
Tel. **04 73 79 37 07**

Courriel : [ledomainedulac@fondationjeanmoulin.fr](mailto:ledomainedulac@fondationjeanmoulin.fr)



### 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. Située dans les Hautes Pyrénées, la résidence hôtelière « Le Néouvielle » vous accueillera à Saint-Lary, authentique village montagnard, à l'atmosphère chaleureuse. Au fil de vos ballades, 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.

Renseignements et réservation :

#### Résidence hôtelière « Le Néouvielle »

Rue du Grand Pré- 65170 Saint-Lary-Soulan

Tél. **05 62 39 43 88**- Courriel : [leneouvielle@fondationjeanmoulin.fr](mailto:leneouvielle@fondationjeanmoulin.fr)

### Enfin, si vous trouvez l'air marin plus vivifiant,

vos 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.

Renseignements et réservation :

#### Résidence hôtelière « Le Neptune »

49, bd de l'Océan- 17650 Saint-Denis-d'Oléron  
Tél. **05 46 47 87 00**

Courriel : [leneptune@fondationjeanmoulin.fr](mailto:leneptune@fondationjeanmoulin.fr)

### 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.

Renseignements et réservation : **Résidence hôtelière « Les Ecoreuils »**

1, rue Jean Moulin- 66121 Font-Romeu

Tél. **04 68 30 16 01**- Courriel : [lesecureuils@fondationjeanmoulin.fr](mailto:lesecureuils@fondationjeanmoulin.fr)

**Découvrez toutes ces destinations** sur notre site Internet : [www.fondationjeanmoulin.fr](http://www.fondationjeanmoulin.fr) ou sur catalogue, en en faisant la demande à l'adresse : [fjm-guidevacances@interieur.gouv.fr](mailto:fjm-guidevacances@interieur.gouv.fr)

# 60€

## Chèque de réduction « Résidences »

Réservé aux retraités du ministère de l'Intérieur

> à découper et à joindre à votre fiche de réservation

à valoir pour toute réservation d'un séjour d'une semaine pour l'année 2021 (sauf périodes rouges) dans un centre de vacances de la FJM.

Réduction non cumulable avec les autres offres promotionnelles.

FONDATION  
JEANMOULIN

## L'association nationale des retraités de la Police (ANRP)

Le départ à la retraite est toujours ressenti comme un profond chamboulement. Ceci est certainement encore plus prégnant chez les anciens policiers qui laissent derrière eux un métier pas comme les autres, un métier aussi difficile que passionnant, des carrières jalonnées d'innombrables anecdotes rencontrées dans l'exercice des missions. Et puis, il y a l'esprit « grande maison » qu'ils ont particulièrement apprécié dans ces circonstances.

Tout cela est-il définitivement perdu, oublié du jour au lendemain ? Sûrement pas, les anciens policiers sont toujours attachés à maintenir des contacts, à pouvoir se retrouver, et ne sauraient se désintéresser du travail mené par leurs successeurs dont ils restent les premiers défenseurs. Il est important que cette solidarité « grande maison » perdure au-delà du départ à la retraite afin de faciliter la vie qui devient de plus en plus compliquée au fil des années quand la santé faiblit.

C'est dans cet esprit qu'a été créé en 1956 l'Association nationale des retraités de la Police (ANRP) qui regroupe les retraités de la Police, leurs veuves et veufs, leurs anciens collègues en activité, ainsi que leurs amis et bienfaiteurs qui partagent leurs valeurs, en vue de défendre leurs intérêts moraux et matériels.

L'ANRP apporte un soutien juridique, moral, psychologique et/ou financier à ses adhérents, à travers : une caisse de solidarité, la défense des droits des retraités, une défense sans faille des forces de l'ordre, des tarifs avantageux qu'elle permet d'obtenir pour des voyages et séjours touristiques, la fourniture d'un soutien administratif ou de renseignements de sa compétence, une tombola, la publication d'informations sur les retraites grâce à un blog, un site internet, une revue et les réseaux sociaux, l'organisation de rencontres événementielles et de repas conviviaux, jusqu'à la mise à disposition ponctuelle des adhérents d'un appartement à Paris pour des courts séjours dans la capitale.

A chaque étape de notre histoire, c'est en vous écoutant que nous avons pu évoluer. Vous souhaitez nous donner des idées, vous avez des attentes... N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques, idées et suggestions.

ANRP : 26, rue Sainte-Félicité- 75015 Paris - Tél . **01 56 08 30 50**

Courriel : [anrp2@orange.fr](mailto:anrp2@orange.fr) - Site internet : <https://www.anrp.fr> - Blog : <http://anrp75.canalblog.com/>

Réseaux sociaux :



Repas de Noël à Strasbourg en décembre 2019.



## Le guide « Vacances & Loisirs 2021 » sera publié en avril en version numérique...

# GUIDE VACANCES ET LOISIRS 2021

**FONDATION JEANMOULIN**

Ce petit guide est un résumé des offres loisirs des partenaires privés et sociaux du ministère.  
Un justificatif d'appartenance au ministère de l'Intérieur peut vous être demandé (titre de pension ou carte de retraité).

Pour obtenir le guide FJM dans son intégralité par courriel : [fjm-guidevacances@interieur.gouv.fr](mailto:fjm-guidevacances@interieur.gouv.fr)  
sur le site Internet de la FJM : [www.fondationjeanmoulin.fr](http://www.fondationjeanmoulin.fr)  
Tél. 01 80 15 47 49 / 50 / 51

Dans un contexte incertain et suite aux mesures sanitaires prises jusqu'à présent, le guide « Vacances & Loisirs 2021 » de la fondation Jean Moulin ne sera pas disponible avant le mois d'avril et pourra vous être envoyé par courriel.

Vous pouvez formuler votre demande par mél à l'adresse :

[action.sociale@interieur.gouv.fr](mailto:action.sociale@interieur.gouv.fr)

## Profiter de sa retraite pour voyager avec l'ANAS !

L'association nationale d'action sociale des personnels du ministère de l'Intérieur (ANAS)



permet à tous les agents actifs ou retraités de bénéficier de ses offres de séjour dans ses centres de vacances.

Lorsque le contexte sanitaire le permet, la retraite est une période idéale pour voyager, elle vous permet de partir plusieurs semaines voire plusieurs mois loin du quotidien, en profitant de tarifs avantageux hors saison estivale. De nombreuses destinations en France vous permettront de vous ressourcer au sein de nos centres de vacances ANAS. Venez Découvrir et profiter de nos belles régions, du climat, des paysages...

Pour en savoir plus, contactez-nous par courriel :

[reservation@anas.asso.fr](mailto:reservation@anas.asso.fr)

<https://www.anas.asso.fr/les-centres-et-les-colonies>

Catalogue 2020 consultable en ligne :

<https://www.anas.asso.fr/single-post/2020/02/17/vacanas-2020>

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

Tél. **01 48 86 37 81**- Courriel : [contact@anas.asso.fr](mailto:contact@anas.asso.fr)



## L'association nationale pour l'administration des œuvres d'Outre-mer

**Les offres de séjours 2021 en pension complète à la résidence Windsor à Cannes**

- Du 3 au 10 avril : « semaine relaxation » pour 2 personnes : 885 à 1 050 €
- Vacances de Printemps du 10 février au 8 mai pour 2 personnes : de 695 à 865 €
- Du 22 au 29 mai : « L'été avant l'été » pour 2 personnes de 690 à 890 €
- Du 2 au 23 octobre (7 nuits offertes) : « promenade d'Automne » pour 2 personnes : 1 590 € et pour 1 personne : 1 400 €

**Pour plus de renseignements sur les offres :**

Le Windsor- 16, avenue Windsor- 06400 Cannes

Site Internet : [www.adosom.fr](http://www.adosom.fr) - Tél. **04 92 18 82 13**- Courriel : [direction@adosom.fr](mailto:direction@adosom.fr)

## L'Union nationale des retraités de la Police du ministère de l'Intérieur (UNRP)



Créée il y a plus de 60 ans, l'UNRP a pour but :

- De protéger ses adhérents contre toute atteinte qui pourrait être portée à leurs droits et à leur honorabilité, soit individuellement, soit collectivement et d'assurer la défense de leurs intérêts moraux et matériels par toutes les voies légales.
- De venir en aide à ses adhérents par des secours décès, secours exceptionnels, avances de trésorerie.
- De les représenter dans les institutions et les organismes traitant des problèmes qui les concernent.
- De conclure des accords de partenariat avec les organisations de retraités ou à caractère social et revendicatif, notamment les associations qui poursuivent les mêmes objectifs.
- De concourir activement à consolider et à développer la politique sociale en faveur des retraités, veuves et veufs du ministère de l'Intérieur
- De créer toute œuvre sociale utile et d'organiser des activités physiques et sportives de loisirs afin de rapprocher ses adhérents.

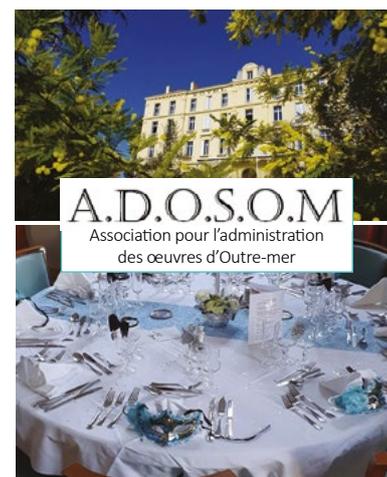
Elle propose également des loisirs divers, des locations de vacances à tous leurs adhérents et leurs familles.

Pour plus d'informations, vous pouvez vous adresser au : secrétariat : **01 53 35 87 40** du lundi au vendredi aux heures de bureau ou à l'adresse suivante :

42/52, rue de l'Aqueduc- 75010 Paris.

Courriel : [contact@unrp.com](mailto:contact@unrp.com)

Site Internet : [www.unrp.com](http://www.unrp.com)



**Calendrier prévisionnel 2021**  
des règlements de votre pension de retraite  
France métropolitaine,  
départements et collectivités d'Outre-mer



Janvier	30	Juillet	30
Février	27	Août	28
Mars	30	Septembre	29
Avril	29	Octobre	29
Mai	28	Novembre	27
Juin	29	Décembre	23

**Votre situation change...**

**Adresse, banque, situation familiale...**, vous devez signaler ces changements via le site internet du service des retraites de l'État, dans l'onglet « retraité ».

Des formulaires en ligne sont à votre disposition.

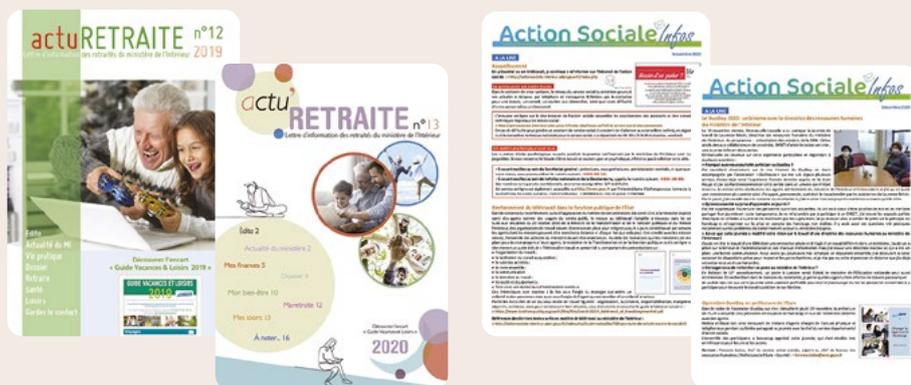
Le site est accessible à l'adresse suivante :

<https://retraitesdeletat.gouv.fr>

Si vous voulez recevoir les lettres d'infos, adressez-vous par courriel à :

[action.sociale@interieur.gouv.fr](mailto:action.sociale@interieur.gouv.fr)

**Abonnez-vous gratuitement**  
**aux lettres électroniques du ministère de l'Intérieur !**



**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 personnelle à :**

[action.sociale@interieur.gouv.fr](mailto:action.sociale@interieur.gouv.fr)

Vous serez ainsi informés régulièrement de l'actualité sociale du ministère qui privilégie un mode de communication dématérialisé.

Ministère de l'Intérieur / DRH / SDASAP / MIAAs

Immeuble Lumière- Place Beauvau- 75800 Paris cedex 08

Contact : **01 80 15 41 13**