



n° 16 - 2023

# actu'RETRAITE

Lettre d'information des retraités du ministère de l'Intérieur et des Outre-mer

Edito	2
Actu du ministère	2
Santé	4
Vie pratique	5
Dossier	8
Retraite	10
Culture	13
Loisirs	16
A noter	19



En 2022

4 801 départs à la retraite

6 012 abonnés à la version électronique d'ActuRetraite



## L'ÉDITO

Didier Martin,  
Secrétaire général  
du ministère de l'Intérieur  
et des Outre-mer

Madame, Monsieur,

C'est avec plaisir que je vous adresse le nouveau numéro de *ActuRetraite* qui témoigne des liens forts que le ministère veut entretenir avec ses agents, même après qu'ils ont quitté leurs fonctions pour une retraite bien méritée.

Pour vous tous, et particulièrement pour les 4 801 agents qui ont, en 2022, fait valoir leurs droits, je veux saluer à nouveau votre engagement et souligner l'investissement et le dévouement sans faille dont vous avez fait preuve pour servir nos concitoyens. 2023 marque, peut-être plus encore que 2022, le retour à « la normale ». Si la COVID est toujours présente dans nos vies, la vaccination a fortement permis de contenir les risques et de recommencer à vivre, même si je me dois de vous inciter encore et toujours à la prudence.

Vous trouverez dans cette lettre, les rubriques habituelles destinées à vous aider au quotidien, au travers des aides financières accessibles aux retraités ou des dispositifs proposés par les partenaires du ministère, la fondation Jean Moulin (FJM) et l'Association nationale de l'action sociale (ANAS) pour ne citer qu'elles.

Vous y trouverez également des conseils santé, sur la sobriété énergétique ou encore des informations sur le bénévolat ou le système de réversion des pensions.

Le succès de la rubrique littéraire en 2022, consacrée aux romans policiers, nous a incités à diversifier davantage la page culturelle et à parler cinéma.

Si vous souhaitez vous ouvrir à de nouveaux domaines, les cours en ligne sont faits pour vous ! N'hésitez pas à chercher et à trouver celui qui vous convient. On peut apprendre à tout âge.

J'espère ainsi que chacun d'entre vous trouvera dans *ActuRetraite* 2023 toutes les informations utiles.

Je vous souhaite une bonne lecture et de très bons moments à vivre et à partager seul, en famille et entre amis.

## ACTU DU MINISTÈRE

### Sobriété énergétique : mobilisation générale !

Le ministère de l'Intérieur et des Outre-mer (MIOM) s'engage comme l'ensemble des services de l'État au travers d'un Plan climat et biodiversité ministériel visant à transformer ses bâtiments et réduire son empreinte carbone ainsi qu'écologique.

Ministères, collectivités, entreprises, citoyens : chacun est appelé, à son niveau, à participer à cet effort de sobriété énergétique.

Le MIOM, possédant notamment le 2<sup>e</sup> parc immobilier de l'État avec 41 000 bâtiments et 21 millions de m<sup>2</sup>, constitue un acteur majeur de la transition écologique et peut s'engager ainsi vers l'exemplarité. Concrètement les services sont accompagnés dans leur démarche de développement durable : mise en place du tri par apport volontaire, de l'achat de matériel reconditionné, actions en faveur de la biodiversité, déploiement de la plateforme de covoiturage.

L'objectif général est de réduire, d'ici 2024, de 10 % nos consommations énergétiques par rapport à 2019, sans oublier que le meilleur déchet demeure celui qui n'est pas produit...

### Des gestes simples pour faire des économies d'énergie dans la maison !



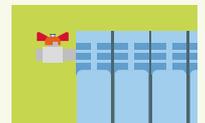
Baisser le chauffage de 20°C à 19°C = - 7% de consommation d'énergie.



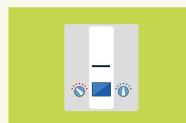
Laver son linge à 30°C = 2 fois moins d'énergie qu'un lavage à 60°C.



Couvrir les casseroles pendant la cuisson = 4 fois moins d'électricité ou de gaz consommés.



Purger les radiateurs.



Utiliser un programmeur pour ne chauffer les pièces que lorsque vous êtes là.



Placer les appareils de froid (réfrigérateur) loin des sources de chaleur.



Installer des ampoules LED et éteignez la lumière en quittant la pièce.



La nuit, fermer les volets et rideaux pour conserver la chaleur.



Éteindre son ordinateur et débrancher les chargeurs après son utilisation.



En journée, laisser entrer la lumière (et la chaleur) dans les pièces.



Régler votre chauffe-eau entre 55 et 60 degrés.



Remplir au maximum vos machines tels le lave-linge ou le lave-vaisselle et utiliser le programme «eco».



Éteindre les appareils et ne pas les laisser en veille.



Manger des fruits et légumes de saison.



Privilégiez les déplacements en vélo ou en transports en commun.



Installer un mousseur sur les robinets pour économiser l'eau.

## Le bilan de l'action sociale et ses chiffres clés 2021

L'activité des services en charge de l'action sociale en 2021 a été à nouveau marquée par l'épidémie de COVID-19. Adaptation, accompagnement renforcé et protection ont été les lignes directrices du travail réalisé par les services en charge de l'action sociale en faveur des agents du ministère de l'Intérieur et des Outre-mer.

Malgré ce contexte, le dialogue social s'est poursuivi afin d'avancer ensemble vers la sortie de crise et la reprise du plein exercice des missions de l'action sociale.

### Les effectifs



**287 346** agents

**1 268** agents au service de l'action sociale et de l'accompagnement du personnel dont **860** relèvent de la SDASAP/DRH et **408** de la SDPAS/DRCPN

**147 502**

agents au sein de la Police nationale



**40 067**

agents au sein du Secrétariat général



**99 777**

agents au sein de la Gendarmerie nationale



### Le budget de l'action sociale en 2021

**71,51 M€**  
hors subvention du FIPHFP

**1,10 M€**  
subvention du FIPHFP



## Dépistages santé seniors

Diagnostiquer le plus tôt possible une maladie, avant que les symptômes ne soient apparus, permet de la traiter plus rapidement et efficacement.

Les dépistages sont différents en fonction des organes et de la population considérée comme la plus à risque. Faisons le point sur l'âge et la fréquence des dépistages :

**Les maladies cardio-vasculaires et hypertensions :** dépistages par bilan cardiaque tous les ans pour les personnes à risque (tabagisme, surpoids/obésité, sédentarité, alcoolisme, diabète, hypercholestérolémie).

**Les troubles de la vision :** dépistage par tests ophtalmologiques (fond de l'œil, mesure de la pression oculaire et du champ visuel) tous les ans dès 50 ans.

**Les atteintes du système auditif :** dépistage par consultation ORL tous les 2 ans dès 60 ans.

**L'ostéoporose :** dépistage par ostéodensitométrie (radiographie) une fois entre 60 et 65 ans sur prescription médicale.

**Les caries et gingivites :** dépistage par examen de la bouche (détartrage et parfois radiographie) tous les ans.

### Les cancers :

- Colorectal (dépistage par recherche de sang dans les selles tous les 2 ans après 50 ans pris en charge par l'assurance maladie (AM)).
- De la peau (dépistage par observation de la peau et des grains de beauté par soi-même ou un dermatologue).
- Du sein (dépistage par mammographie, tous les deux ans après la ménopause pris en charge par l'AM).
- De l'utérus (dépistage par frottis tous les 3 ans jusqu'à 65 ans pris en charge à 70 % par l'AM).
- De la prostate (dépistage par toucher rectal ou test sanguin demandé par le médecin ou l'urologue).

### Pour en savoir plus :

> [Ameli : Seniors/Prendre soin de soi au quotidien](#)

> [Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie : Faire attention à sa santé](#)

## Les bienfaits de la danse sur votre santé physique et mentale

**En famille ou entre amis**, pour des occasions festives, en cours, dans le cadre d'un établissement de danse, classique, moderne, de salon, jazz, activité physique et ludique, la danse libère autant le corps que la tête et renforce la confiance en soi.

### Bouger sur de la musique va au-delà des seuls

**bienfaits physiques :** assouplissement, tonicité, renforcement...

et bénéficie à l'ensemble de l'organisme et au cerveau. La danse permet de surmonter la timidité, donne du plaisir et contribue à l'épanouissement personnel.

### Danser contribue à la prévention des maladies

**cardiovasculaires**, en stimulant la perte de poids, l'endurance cardio-respiratoire et en étant efficace contre le stress. Elle entretient également la mémoire, pour retenir l'enchaînement des pas et la chorégraphie, contribuant ainsi à lutter contre le déclin cognitif.

*« Eh bien, dansez maintenant » (La cigale et la fourmi - Jean de la Fontaine)*

### Pour en savoir plus :

> [France Alzheimer : Les bienfaits de la danse](#)

> [Passeport santé : Les cinq bienfaits de la danse](#)



## Prestations interministérielles

### L'Aide au maintien à domicile (AMD) pour accompagner l'autonomie des agents de la fonction publique d'État à la retraite

L'État s'engage dans la prévention de la perte d'autonomie de ses agents retraités en proposant une Aide au maintien à domicile (AMD).

**Le plan d'aide proposé peut comprendre deux volets :**

- **le plan d'action personnalisé qui intègre**, en fonction des besoins du retraité, diverses prestations parmi les catégories suivantes :
  - > aide à domicile,
  - > sécurité à domicile,
  - > sorties du domicile,
  - > soutien ponctuel en cas de retour d'hospitalisation,
  - > soutien ponctuel en cas de périodes de fragilité physique ou sociale.
- **l'aide habitat et cadre de vie** qui vise à accompagner financièrement les retraités dont le logement doit être aménagé afin de permettre leur maintien à domicile :
  - > financement de travaux d'aménagement,
  - > ou kit prévention incluant achat du matériel et pose au domicile.



**Pour bénéficier de l'aide au maintien à domicile (AMD) :**

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

## Avec les chèques-vacances, l'État aide ses agents retraités

Épargnez quelques mois et bénéficiez d'une bonification de l'État !

Proposé par le ministère chargé de la fonction publique au titre de son action sociale interministérielle, le chèque-vacances est une prestation d'aide aux loisirs et aux vacances. Ces titres permettent de financer en douceur son budget vacances, culture, loisirs et un large éventail d'activités culturelles et de loisirs.



### Comment ça marche ?

Les chèques-vacances reposent sur un principe d'épargne. Cette prestation est basée sur une épargne, abondée d'une participation de l'État pouvant représenter 10 à 30 % du montant épargné.

### Préparez vos vacances dès la rentrée !

En commençant à épargner dès le mois de septembre, vous pourrez cumuler au moins 10 mois d'épargne chèque-vacances au moment de votre départ en vacances l'été suivant.

**Tout savoir sur :** > [le chèque-vacances](#)

**Vérifier votre éligibilité :**

> [Le chèque-vacances, suis-je éligible ?](#)

ou appelez le **03 87 18 38 88** (prix d'un appel local).

## Prestations ministérielles

Des aides concernent également les retraités qui ont des enfants à charge !

### • Les chèques emploi service universel (CESU) - Garde d'enfants 6-12 ans (pour les couples)

Cette aide forfaitaire est de 200 euros par enfant et par an, en année pleine. Délivrée sans condition de ressources, elle se cumule avec les aides légales existantes versées par la CAF et participe au financement des différents modes de garde périscolaire des enfants de 6 à 12 ans.

### • Les chèques emploi service universel (CESU) - Garde d'enfants 0-12 ans (famille monoparentales)

La valeur forfaitaire de cette aide est de 350 euros par enfant et par an, en année pleine. Non soumis à condition de ressources, il est non imposable dans la limite de 2 301 euros par an et par foyer et cumulable avec toutes les aides existantes.



**Pour tous renseignements complémentaires**, vous pouvez joindre DOMISERVE du lundi au vendredi de 8 h 00 à 20 h 00 et le samedi de 9 h 00 à 18 h 00 au **01 78 16 13 33** ou sur le site Internet dédié : [www.domiserve.com/cesu-mi](http://www.domiserve.com/cesu-mi)

### • Les allocations aux parents d'enfants handicapés

> L'allocation aux parents d'enfants handicapés de moins de 20 ans.

> L'allocation spéciale pour jeunes adultes atteints d'une maladie chronique ou d'un handicap et poursuivant leurs études, un apprentissage ou un stage de formation professionnelle au-delà de 20 ans et jusqu'à 27 ans.

> Une participation aux frais de séjour en centres de vacances spécialisés pour personnes en situation de handicap.

**Pour en savoir plus :** SG/DRH/SDASAP/Bureau des conditions de vie au travail et à la politique du handicap (BCVTPH) Correspondante handicap nationale :

[handicap@interieur.gouv.fr](mailto:handicap@interieur.gouv.fr) ou au **01 80 15 41 14**

Police nationale/DGPN/DRCPN/SDPAS/DAPP/Bureau de soutien des personnels et des familles (BSPF)

Tél. **01 80 15 46 92** ou **01 80 15 48 21**

## Le bénévolat : pourquoi pas ?

Activité très enrichissante, il permet de vous engager en aidant les autres dans un domaine vous tenant à cœur et qui peut être en lien ou pas avec votre ancienne activité professionnelle.

Mettre au service d'autrui son savoir avec pour récompense la satisfaction de l'autre et sa reconnaissance est très valorisant.

En travaillant autrement, on apprend autant qu'on enseigne, sur une plage horaire et un rythme choisi (régulier ou ponctuel). En tant que retraité, vous avez peut-être du temps à donner, cela vous permettrait d'être actif, de rencontrer de nouvelles personnes, de partager vos expériences, vos loisirs et votre savoir, ainsi que de côtoyer toutes les générations.

Soutien scolaire, maraudes, lecture aux tous petits, apprentissage culturel (musique, arts), hébergement/cohabitation, associations sportives... : de nombreuses associations dans toute la France sont en recherche constante de bénévoles et vous avez forcément quelque chose à leur apporter.



### Quelques associations présentes sur l'ensemble du territoire :

- **La croix-rouge française** : secourisme, formation, actions sociales (aides aux plus fragiles).
- **Banques Alimentaires** : collecte, préparation de commandes, animation, gestion générale.
- **Lire et faire lire** : lecture aux enfants par des retraités.
- **Associations sportives** : entraînement, gestion des associations, organisation, animation.
- **SPA** : enquêtes, animations, accueil, accompagnement des animaux, bricolage...

### Pour trouver les associations autour de chez vous :

> [jeuxaider.gouv.fr](http://jeuxaider.gouv.fr)

> [francebenevolat.org](http://francebenevolat.org)

> Affichages et renseignements en mairie, sites Internet et dans les journaux municipaux.

> En en parlant autour de vous, il y a sûrement des associations locales dans votre quartier ou votre commune !



### En 2022

> **19 millions de bénévoles en France**

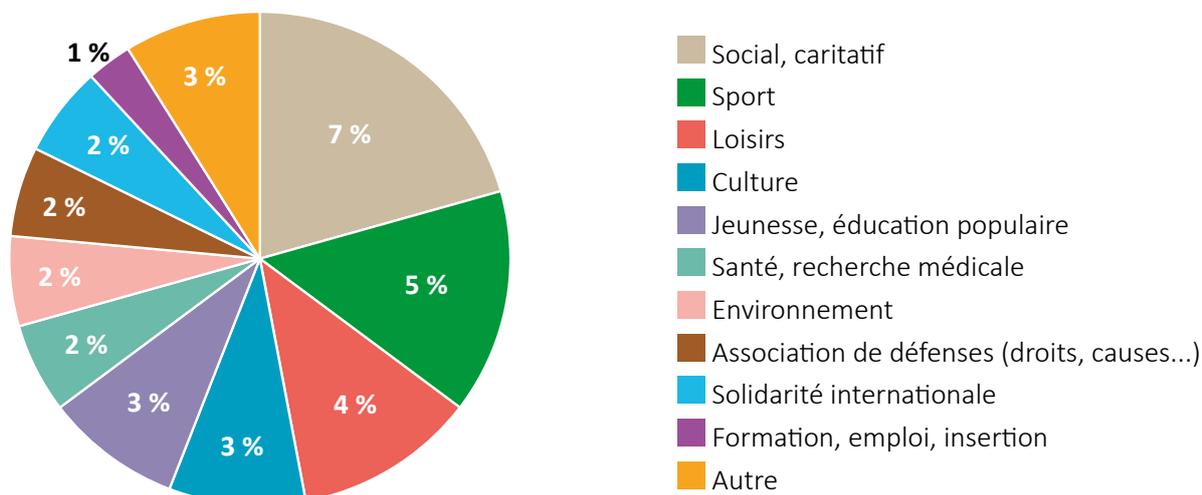
• Dont 11 millions en association.

• Dont 5 millions (26 %) de plus de 65 ans.

> **Environ 1 million d'associations en France**

> **68 % de bénévoles réguliers** consacrant au moins quelques heures/mois à leur engagement

### Taux d'engagement par secteur d'activité - 2022



L'évolution de l'engagement bénévole associatif en France de 2010 à 2022

## La Semaine Bleue : une semaine pour valoriser l'apport des aînés dans la société !



La Semaine Bleue s'inscrit dans la continuité de la Journée internationale des personnes âgées qui a lieu le 1<sup>er</sup> octobre de chaque année. Cette journée, placée sous l'égide de l'Organisation des nations unies (ONU) et suivie depuis 1990 au niveau mondial, permet de porter d'une seule voix les problématiques de vieillissement au sein de toutes les sociétés. Ces temps forts sont destinés à faire interagir les générations et offrent un champ d'expression et de communication très large aux acteurs qui travaillent régulièrement auprès des aînés.

Durant cette semaine d'information et de sensibilisation de l'opinion sur les questions du vieillissement, la contribution des retraités et personnes âgées à la vie économique, sociale et culturelle, ainsi qu'aux réalisations et aux projets des associations et des collectivités locales est mise en avant.

Créé il y a 72 ans, cet événement est l'occasion pour les acteurs de la vie locale impliqués auprès des personnes âgées, d'organiser tout au long de la semaine des animations et des manifestations visant à renforcer les liens entre générations.

Les meilleures initiatives, liées au thème retenu pour l'année, sont primées par le Comité national d'animation de la Semaine Bleue, chargé de l'organisation générale de cette manifestation, dans le cadre du concours national annuel.

La prochaine édition se déroulera du 2 au 8 octobre 2023 avec le thème « Vieillir ensemble, une chance à cultiver ! ». Des animations seront organisées sur tout le territoire et s'attacheront à promouvoir toutes les actions destinées à lutter contre l'isolement social et relationnel et à prévenir la perte d'autonomie. Adapter le cadre de vie et les logements, faciliter la participation à la vie sociale et culturelle, promouvoir les mobilités douces, tels sont les objectifs à poursuivre prioritairement afin de développer une société plus inclusive.

Si vous souhaitez participer à ces manifestations ou prendre l'initiative de mettre en place une action : > [Organiser une action](#)

Pour en savoir plus : > [La semaine bleue, à tout âge ensemble !](#)

## France services : un accompagnement de proximité dans les démarches administratives et du quotidien

**Effectuer une démarche administrative en ligne vous paraît un exercice difficile ? Trouver le bon interlocuteur pour obtenir des conseils et résoudre un problème administratif vous semble complexe ?**

Que vous viviez en milieu urbain ou rural, à moins de 30 minutes de chez vous, vous pouvez trouver de l'aide au sein d'une maison ou d'un bus France services. Les agents des 2 500 France services vous accueillent, vous écoutent, vous informent, vous orientent et vous accompagnent.

« Je préfère quand c'est vous qui faites ». Cette petite phrase résonne souvent dans les maisons ou les bus France services. Depuis la dématérialisation des démarches administratives, procéder au renouvellement d'un passeport, demander une aide financière (RSA, APL, etc.), déclarer ses impôts, préparer sa retraite, etc., ne sont pas des actes toujours simples pour celles et ceux qui sont éloignés du numérique. « Certains usagers ne disposent pas d'ordinateur, d'autres ont besoin d'être rassurés. En secteur rural où la mobilité est plus compliquée, les maisons France services sont les relais des administrations », nous explique Jean-Michel Molina, animateur départemental des 32 France services situés en Moselle.

Sources du [service public.fr](#)

Pour en savoir plus :

Agence nationale de la Cohésion des territoires :

[Un nouveau modèle d'accès aux services publics pour les démarches du quotidien](#)



## Personnes âgées et discriminations

**Refus d'un crédit ?**

**Rejet d'une candidature**

**pour une location de**

**logement ? Impossibilité de**

**trouver une assurance ?**

**Non-respect de l'autonomie ?**

**Difficultés d'accès aux droits**

**liées à la dématérialisation**

**des démarches ?**



30 % des personnes âgées de 65 ans ou plus déclarent avoir été témoin de discriminations liées à l'âge avancé au cours de leur vie et 17 % indiquent en avoir été victimes au cours des 5 dernières années. Moins de 12 % des personnes ayant déclaré une discrimination liée à l'âge indiquent avoir engagé une procédure contentieuse.

Le Défenseur des droits (DDD) a conduit de nombreux travaux visant à objectiver les discriminations subies par les personnes âgées de plus de 65 ans et met à votre disposition les informations nécessaires au respect de vos droits.

Il peut aussi agir sur les situations qui sont portées à sa connaissance, en :

- enquêtant ;
- proposant un règlement à l'amiable ;
- formulant des recommandations ;
- présentant ses observations devant les juges ;
- demandant des poursuites disciplinaires ;
- faisant des propositions de réforme de la loi.

Au travers d'un dépliant, le DDD reprend des situations fréquemment rencontrées et les réponses de la loi afin d'engager un dialogue étayé juridiquement avec vos interlocuteurs.

**> Discriminations fondées sur l'âge et difficultés d'accès aux droits**

Le défenseur des droits peut être contacté gratuitement au **09 69 39 00.00**  
Courrier gratuit, sans affranchissement :  
Défenseur des droits  
Libre réponse 71120  
75342 Paris Cedex 07



**> Formulaire de réclamation/Défenseur des droits**  
**> Trouver un délégué territorial**

## Les offres de transport pour les seniors et leurs petits-enfants !

### Les offres en Ile-de-France (IDF)

Sans condition de ressources, les voyageurs retraités, à partir de 62 ans, ont accès au pass navigo annuel à moitié prix.

Sous conditions de ressources, les retraités peuvent bénéficier de la gratuité des transports en Ile-de-France avec le forfait Améthyste. La demande de forfait s'effectue auprès du Département ou du centre communal d'action sociale (CCAS) de votre ville.



**Bon à savoir :** pour vous déplacer en région parisienne avec vos petits-enfants de moins de 11 ans, résidant en IDF, il existe le forfait imagine R Junior à 24 € par an tout compris.



### Quelques exemples d'offres locales

- **Occitanie :** Lio, le service régional des transports collectifs, propose « l'offre + = - ». Celle-ci permet aux seniors habitant la région d'économiser 10 % dès le premier trajet et jusqu'à la moitié du prix du billet ensuite.
- **Centre-Val de Loire :** Rémi, réseau de mobilité interurbaine, propose une carte Rémi liberté senior, au tarif annuel de 30 €. Elle permet d'obtenir jusqu'à 50 % de réduction sur les trajets en train ou en car, y compris vers/depuis les régions voisines.
- **Métropole Européenne de Lille (MEL) :** ILEVIA, les transports de la MEL propose, avec ses « offres 65 et + », des réductions jusqu'à 50 % sur les abonnements et les trajets unitaires.

### Les offres de la SNCF

- **Carte avantage senior :** Pour les plus de 60 ans, cette carte, affichée au prix de 49 € annuel, permet d'obtenir une réduction de 30 % sur les voyages en seconde et première classe. Bonne nouvelle pour vos petits-enfants, elle permet de bénéficier d'une réduction de 60 % pour les enfants de 4 à 11 ans voyageant avec vous (jusqu'à 3 maximum).
- **Abonnement max senior :** pour les plus de 60 ans qui voyagent au moins deux fois par mois avec TGV Inoui et Intercités et qui ont la souplesse de voyager du lundi au vendredi hors période de forte affluence, cet abonnement à 79 €/mois, avec un engagement de 3 mois minimum, vous permet de voyager en illimité en France mais également vers le Luxembourg et Fribourg-en-Brisgau.
- **Envie de voir vos petits-enfants plus souvent ?** pensez à l'offre de TGV Inoui, Junior et Cie, service d'accompagnement des enfants, de 4 à 14 ans en train.

**Bon à savoir :** certains départements et communes proposent à ses habitants des cartes de transport en commun à prix réduits voir même gratuites pour se déplacer localement, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre mairie.

## Audition : information, dépistage et solutions !

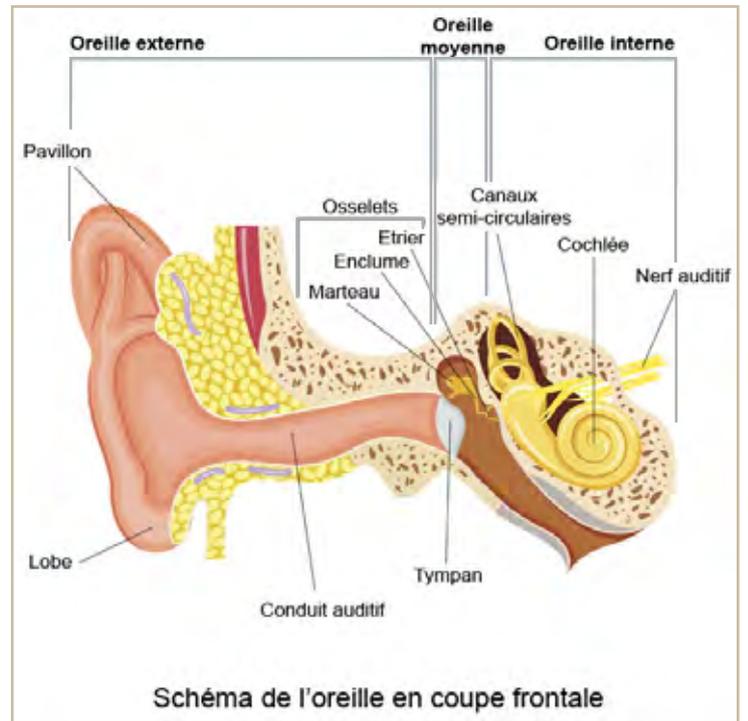
**La perte auditive affecte 6 à 8% de la population mondiale et touche toutes les cultures.**

Aujourd'hui, la population concernée ne fait qu'augmenter. La perte auditive est classée par niveaux allant de légère (26 dB) à profonde (811 dB). Selon l'OMS, une perte auditive supérieure à 40 dB est considérée comme invalidante.

Les estimations les plus récentes indiquent qu'un demi-milliard de personnes souffrent désormais d'un déficit auditif invalidant dans le monde.

Les causes d'une perte auditive sont multiples (congénitales, infectieuses, nutritionnelles, traumatologiques, liées à une exposition aux bruits, une exposition à certains médicaments et drogues, au vieillissement ou encore immunologique), tout comme les conséquences (stress, maladies cardiovasculaires, démence, isolement, perte de concentration, fatigue...).

Afin de prévenir toute dégradation de votre environnement de vie, il est important de s'informer et de se tester régulièrement pour entreprendre les actions nécessaires face à une perte auditive.



## S'informer

**La presbycousie** : le vieillissement des cellules sensorielles situées dans l'oreille interne entraîne une diminution progressive des capacités auditives.

La précocité d'apparition et la gravité peuvent résulter des diverses agressions et traumatismes subis au cours de l'existence : bruit, médicaments ototoxiques, pathologies diverses ...

Son apparition est le plus souvent progressive ce qui rend difficile la prise de conscience d'une difficulté à entendre en environnement bruyant ou si l'interlocuteur n'est pas en face.

La presbycousie peut entraîner un isolement social.



**L'hyperacousie** : il s'agit d'une hypersensibilité de l'audition et d'une intolérance à certains sons du quotidien, liée à une exposition trop longue à des sons trop forts, un traumatisme ou une pathologie de l'oreille. Elle entraîne douleurs, stress, fatigue, nausées et migraines.

**Les acouphènes** : sifflements et bourdonnements entendus de manière continue ou intermittente « dans l'oreille » ou « dans la tête » sans sources dans l'environnement. Ce phénomène commun affecte environ 15% de la population à un moment ou à un autre de la vie. Dans 95% des cas, les acouphènes n'ont aucune gravité. Les origines des acouphènes sont variées, mais elles sont le plus souvent liées à une perte auditive apparue suite à un traumatisme auditif ou à l'usure de l'oreille liée à l'âge. Elles peuvent s'accompagner d'une intolérance aux bruits (hyperacousie).



## Se tester

Il est essentiel de consulter son médecin traitant ou un oto-rhino-laryngologiste (ORL). **Un audiogramme pourra être réalisé** : il s'agit d'un graphique sur lequel sont portés les résultats de l'examen audiométrique. L'audiogramme tonal est représentatif de la sensibilité de l'oreille aux diverses fréquences sonores. L'audiogramme vocal est représentatif de l'aptitude à comprendre la parole.

Vous pouvez également avoir un premier aperçu du niveau de votre audition avec les tests en ligne sur internet ou dans les commerces vendant des prothèses auditives, sans obligation d'achat. Cette première indication, si elle décèle une perte auditive, doit être ensuite confirmée par un ORL.



## S'appareiller

L'appareillage permet d'éviter de s'isoler socialement. Il est préférable de le poser suffisamment tôt afin que les capacités d'adaptation progressives de la personne aux aides auditives soient encore importantes.

Prescrites par le médecin traitant, les aides auditives et leurs accessoires sont remboursés par l'Assurance Maladie et la complémentaire santé (mutuelle). Avec le dispositif appelé « 100 % Santé », il est possible de bénéficier d'aides auditives remboursées sans aucun reste à charge.

L'audioprothésiste joue un rôle de conseil et il ne faut pas hésiter à revenir le voir pour modifier les réglages en fonction des ressentis (3 séances de contrôle sont prévues à 3, 6 et 12 mois après l'achat)

Même si un temps d'adaptation est nécessaire les avantages sont rapidement perçus comme étant supérieurs aux inconvénients.



**Prenez soin  
de vos oreilles !**

### Sources :

- > Clifford Scott Brown, Susan D Emmett, Samantha Kleindienst Robler, Debara L Tucci : *Global Hearing Loss Prevention. Otolaryngol Clin North Am*, 018 Jun; 51(3):575-592.
- > Adam Sheppard, Massimo Ralli, Antonio Gilardi, Richard Salvi : *Occupational Noise: Auditory and Non-Auditory Consequences. Int J Environ Res Public Health*, 2020 Dec 2;17(23):8963.



**Pour en savoir plus :**

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

> <https://www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/soins-protheses-dentaires-optique-audition/protheses-auditives>

## Les sites Internet utiles pour la gestion de votre pension

- **L'espace numérique sécurisé de l'agent public (ENSAP) :** <https://ensap.gouv.fr>

Vous pouvez, en créant votre espace personnel, disposer de votre titre de pension, de vos bulletins de pension et de votre attestation fiscale.

- **Le site des retraites de l'État :** <https://retraitesdeletat.gouv.fr>

Vous trouvez sur ce site de multiples informations sur le calcul de votre pension, son paiement et sa fiscalité.

Vous disposez également d'informations sur les effets d'une reprise d'activité sur votre pension, sur les différentes prestations dont vous pouvez bénéficier (aides sociales...), sur la réversion.

Vous pouvez signaler sur ce site vos changements de situation (adresse, coordonnées bancaires...).

Enfin, vous pouvez contacter le service des retraites de l'État (réglementation, calcul de votre pension) ou le centre de gestion des retraites (paiement de votre pension), via un formulaire en ligne.

Si vous souhaitez un contact téléphonique, c'est également possible au numéro **0 970 82 33 35**.



Espace Numérique Sécurisé de l'Agent Public

### Vous souhaitez obtenir une aide :

Rendez-vous sur le site du service des retraites de l'État : <https://retraitesdeletat.gouv.fr> et allez à la rubrique « retraité », puis dans « les autres prestations ». 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.

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

- En vous identifiant avec FranceConnect, vous pouvez vous connecter à votre compte retraite sur [www.info-retraite.fr](http://www.info-retraite.fr)
- Une fois connecté, accédez au menu « mes démarches » puis « demander ma réversion ».
- Vous devez saisir l'identité du défunt, le service vous informe alors de votre éventuel droit à réversion.
- Les régimes de retraite qui peuvent vous attribuer une pension de réversion s'affichent automatiquement, aucun risque d'en oublier.
- Vous devez vérifier et renseigner les informations demandées, sans oublier d'ajouter les justificatifs nécessaires au traitement de votre demande par les régimes de retraite, puis validez votre demande afin qu'elle soit transmise aux régimes de retraite pour qu'ils la traitent.
- Une fois votre demande transmise, vous pouvez suivre l'état d'avancement de votre 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.

### 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 personnes qui ont été pacsées ou en concubinage avec le fonctionnaire décédé n'ont pas droit à la pension de réversion.

### Quel est le montant de la pension de réversion ?

La réversion est égale à 50 % du montant de la pension qui était attribuée au fonctionnaire décédé. En cas de pluralité de mariages, les 50 % sont répartis entre le conjoint survivant et les divorcé(e)s non remarié(e)s, non pacsé(e)s et ne vivant pas en couple, au prorata de la durée des mariages.

**> Vous trouverez toutes les informations utiles** sur le site du régime des retraites de l'État/Rubrique décès/Les démarches/ La réversion : [retraitesdeletat.gouv.fr](https://retraitesdeletat.gouv.fr)

## La retraite additionnelle de la fonction publique (RAFP)



La retraite additionnelle de la fonction publique (RAFP) a été mise en place le 1<sup>er</sup> janvier 2005. C'est une retraite complémentaire pour les fonctionnaires, basée sur les primes acquises, et qui s'ajoute à votre pension principale.

C'est un système de retraite par points. Vous pouvez consulter les points que vous avez acquis sur le site Internet « [rafp.fr](http://rafp.fr) ».

Vous aurez droit à la RAFP au plus tôt à l'âge légal, vous n'avez aucune démarche particulière à faire pour en obtenir le paiement. La demande de pension que vous avez faite en ligne sur l'ENSAP (ou sur support papier) concerne également la demande de RAFP.

**Attention !** si vous partez à la retraite avant l'âge légal (carrière longue, policiers...), vous ne percevrez votre retraite additionnelle qu'une fois cet âge atteint.

### Le versement de la RAFP s'établit comme suit :

- **Si vous avez acquis jusqu'à 4599 points** : le versement se fait en une seule fois, sous forme de capital.
- **Entre 4600 et 5124 points** : le versement se fait sous forme de capital fractionné ; une 1<sup>re</sup> partie à la liquidation de votre pension civile et la 2<sup>e</sup> partie lors du 16<sup>e</sup> mois suivant la liquidation.
- **À partir de 5125 points** : le versement se fait sous forme de rente mensuelle.
- **Le capital fractionné permet d'anticiper l'impact des points acquis au cours de la dernière année civile d'activité.**

En effet, ces points ne sont inscrits à votre compte qu'au 31 mars de l'année N+1. Ces derniers points font parfois basculer le paiement d'un capital sur le paiement d'une rente mensuelle. Le fait de fractionner le versement du capital vous évite de rembourser un trop-perçu trop important en cas de passage à la rente.

### La retraite du secteur privé

**Si vous avez travaillé dans le secteur privé**, vous avez également droit à la pension principale et aux complémentaires des régimes où vous avez cotisé.

Le versement de ces pensions n'est pas automatique. Vous devrez en faire la demande six mois avant la date souhaitée, via le site Internet [www.info-retraite.fr](http://www.info-retraite.fr), ou par courrier auprès de vos caisses de retraite.

La demande de retraite en ligne est à privilégier, elle vous permet, en une démarche unique, de contacter tous les régimes auxquels vous choisissez de faire une demande. Plus besoin d'envoyer un formulaire et des pièces jointes à chaque régime concerné.



### Le cumul emploi/retraite

**Vous êtes retraité et vous souhaitez reprendre une activité rémunérée.**

Comme cela est indiqué sur votre titre de pension, vous devez signaler l'exercice de toute activité rémunérée à votre centre de gestion des retraites dont les coordonnées figurent sur la lettre accompagnant votre titre de pension ainsi que sur vos bulletins de pension (ou sur le site internet « [retraitesdeletat.gouv.fr](http://retraitesdeletat.gouv.fr) »).

#### Depuis 2015, les règles sont les suivantes :

- la reprise d'un emploi par un retraité ne génère plus de nouveaux droits à pension.
- le cumul d'une pension avec une rémunération reste possible, mais soumis à plafonnement, quel que soit l'employeur, dans le secteur public, comme dans le secteur privé.

Si vos revenus d'activité annuels n'excèdent pas en 2022 : 7201,92€ + 1/3 du montant annuel de votre pension brut, votre pension ne subira pas de plafonnement.

#### Sont exclus du champ d'application de ces mesures et peuvent cumuler intégralement leur pension et leurs revenus d'activité :

- les retraités titulaires d'une pension ayant pris effet avant le 1<sup>er</sup> janvier 2015,
- les retraités titulaires d'une pension civile allouée pour invalidité,
- les retraités militaires qui reprennent une activité.

#### Par dérogation, ne sont pas soumis au plafonnement :

- les fonctionnaires retraités qui remplissent les trois conditions cumulatives suivantes :
  - > totaliser le nombre de trimestres requis pour bénéficier du taux plein, tous régimes de base confondus, selon leur année de naissance,
  - > avoir atteint l'âge légal de départ à la retraite (62 ans),
  - > avoir fait liquider l'ensemble de leurs pensions personnelles auprès des régimes de base et complémentaires.
- Et les fonctionnaires retraités qui remplissent les deux conditions cumulatives suivantes :
  - > avoir atteint la limite d'âge (67 ans),
  - > avoir fait liquider l'ensemble de leurs pensions personnelles auprès des régimes de base et complémentaires.

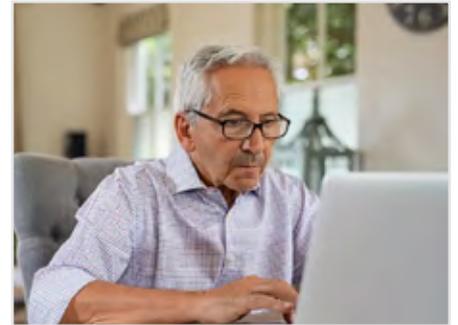
## Une aide aux prestations de services à domicile par l'IRCANTEC...



Le Fonds social IRCANTEC peut, sous certaines conditions, participer aux dépenses engagées par les retraités de l'IRCANTEC dans le cadre du maintien à domicile, la prévention du vieillissement et le maintien du lien social. Vous pouvez par exemple obtenir une aide pour vos prestations de services à domicile ou encore pour les travaux de rénovation énergétique de votre résidence principale (en lien avec l'ANAH).

### Les quatre conditions cumulatives d'attribution des aides du Fonds social sont les suivantes :

- Percevoir une retraite de l'Ircantec ;
- Avoir acquis 900 points pour une retraite personnelle (ou 450 points pour une retraite de réversion) ;
- Avoir cotisé à l'Ircantec au moins dix ans, soi-même pour une retraite personnelle (ou son défunt conjoint pour une retraite de réversion) ;
- Percevoir des ressources annuelles dans la limite du barème Ircantec (barème propre à chaque aide).



Pour en savoir plus sur les aides proposées par le Fonds social de l'Ircantec, consultez la rubrique « Je m'informe sur les aides » en cliquant sur : [ircantec.retraites.fr](http://ircantec.retraites.fr)

Si vous êtes éligible au Fonds social de l'Ircantec, pour formuler votre demande d'aide : connectez-vous à votre espace personnel en cliquant sur : [ma retraite publique](#)



### Profitez des offres de loisirs des partenaires sociaux et privés du ministère !

Vous pouvez consulter le catalogue « Vacances & Loisirs 2023 » et les flyers des résidences de la fondation Jean Moulin sur le site Internet de la FJM :

[www.fondationjeanmoulin.fr](http://www.fondationjeanmoulin.fr)

Pour tout renseignement, contactez la FJM :

- Par courriel : [loisirs@fondationjeanmoulin.gouv.fr](mailto:loisirs@fondationjeanmoulin.gouv.fr)
- Par téléphone : **01 80 15 47 49 / 50** ou **01 80 15 33 73**

*Un justificatif d'appartenance au ministère de l'Intérieur et des Outre-mer vous sera demandé (titre de pension ou carte de retraité).*





## Les prix littéraires de 2022



### ● Fils de personne

De Jean-François Pasques, Prix du Quai des Orfèvres 2023, Editions Fayard.

**Résumé :** Un numéro de téléphone, un exemplaire de La Peau de chagrin et un briquet de la Légion étrangère. C'est tout ce qui est retrouvé sur le cadavre d'un homme abandonné dans un bassin du jardin des Tuileries. Alors qu'il piétine déjà dans une enquête sur la disparition de trois jeunes femmes, le commandant Julien Delestran est chargé de l'affaire. Le numéro de téléphone est sa première piste : c'est celui du CNAOP, l'organisme permettant aux enfants nés « sous X » de retrouver leurs parents biologiques...

### ● Heresix

De Nicolas Feuz, Prix de l'Evêché 2022, Editions Slatkine & Cie- Poche.

**Résumé :** Dans l'église de Saint-Thibéry, les policiers de l'Hérault assistent à l'enterrement d'une des leurs quand la cérémonie est interrompue par une étrange procession. En file indienne, six hommes énucléés, un mot gravé sur le torse en lettres de sang : HERESIX. Au Cap-d'Agde, la petite Maeva Tolzan, trois ans, disparaît. Dans un train entre Béziers et Narbonne, Alexia fête ses dix-huit ans en compagnie du garçon qu'elle aime. Mais les choses ne se passeront pas comme elle le rêvait...



### ● Le Carré des indigents

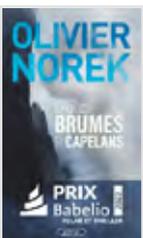
D'Hugues Pagan, Grand prix de littérature policière 2022 (francophone), Editions Roman (broché).

**Résumé :** Dans « Le Carré des indigents », nous retrouvons l'inspecteur principal Claude Schneider, protagoniste récurrent des romans d'Hugues Pagan. Nous sommes dans les années 1970, peu avant la mort de Pompidou et l'accession de Giscard au pouvoir. Schneider est un jeune officier de police judiciaire, il a travaillé à Paris et vient d'être muté dans une ville moyenne de l'Est de la France, une ville qu'il connaît bien...

### ● American Predator

De Maureen Callahan, Corinne Daniellot (Traduction), Grand prix de littérature policière 2022, Editions Roman (broché).

**Résumé :** C'est l'un des tueurs en série les plus terrifiants des États-Unis. Il a réellement existé, et pourtant, vous ignorez son nom... Pour l'instant. Anchorage, sur les rivages glacés de l'Alaska. Dans la nuit du 1<sup>er</sup> au 2 février 2012, la jeune Samantha Koenig termine son service dans un petit stand de café battu par la neige et le vent. Le lendemain matin, elle n'est toujours pas rentrée chez elle...

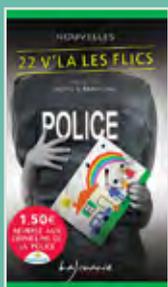


### ● Dans les brumes de Capelans

D'Olivier Norek, Prix Babelio 2022, Editions Michel Lafon.

**Résumé :** Dans les brumes de Capelans, la nouvelle enquête événement d'Olivier Norek. Une île de l'Atlantique battue par les vents, le brouillard et la neige... Un flic qui a disparu depuis six ans et dont les missions étaient classées « Secret défense »... Sa résidence surveillée, forteresse imprenable protégée par des vitres pare-balles. Une jeune femme qu'il y garde enfermée... Et le monstre qui les traque. Dans les brumes de Capelans, la nouvelle aventure du capitaine Coste se fera à l'aveugle.

### ● 22 V'LA LES FLICS



22 flics ou ex-flics, romanciers reconnus, réunis dans cet ouvrage unique, édité et vendu au profit exclusif des orphelins de la Police. Au menu, des nouvelles inédites, autour de l'enfance... mais pas que. Un extraordinaire panorama sur le monde policier, proposé par des flics au grand cœur et préfacé par Olivier Marchal. Les marraine et parrain sont Danielle Thiéry et Jean-Marc Bloch. Pour chaque exemplaire vendu, 1,50€ sera reversé aux orphelins de la police par l'intermédiaire d'Orpheopolis. Association reconnue d'utilité publique depuis 1925 et placée sous le haut patronage du Président de la République depuis 1947, Orpheopolis apporte une aide financière et matérielle, ainsi qu'une présence immédiate et un soutien régulier aux familles de policiers frappées par le décès d'un des leurs. Les orphelins sont accompagnés jusqu'à leur entrée dans la vie active. Lorsque c'est nécessaire, ils sont pris en charge au sein de villages d'accueil où ils bénéficient d'un suivi personnalisé.

**Site Internet Orpheopolis :** <https://www.orpheopolis.fr>

## Les films policiers primés



### ● **Decision To Leave** (*Park Chan-Wook*)

Prix de la mise en scène au Festival de Cannes 2022

Hae-Joon, détective chevronné, enquête sur la mort suspecte d'un homme survenue au sommet d'une montagne. Bientôt, il commence à soupçonner Sore, la femme du défunt, tout en étant déstabilisé par son attirance pour elle.

### ● **Les Nuits de Mashhad** (*Ali Abbasi*)

Prix d'interprétation féminine au Festival de Cannes 2022

Iran 2001, une journaliste de Téhéran plonge dans les faubourgs les plus mal famés de la ville sainte de Mashhad pour enquêter sur une série de féminicides. Elle va s'apercevoir rapidement que les autorités locales ne sont pas pressées de voir l'affaire résolue. Ces crimes seraient l'œuvre d'un seul homme, qui prétend purifier la ville de ses péchés, en s'attaquant la nuit aux prostituées.



### ● **Assault** (*Adilkhan Yerzhanov*)

Grand Prix du Reims Polar (Festival international du Film Policier)

Des élèves sont pris en otage dans le lycée de Karatas isolé par la neige. Apprenant que l'armée n'arrivera que dans deux jours, une équipe d'adultes menés par le professeur de mathématiques Tazshi décide d'aller les sauver eux-mêmes...

### ● **The Execution** (*Lado Kvataniya*)

Prix Spécial Police du Reims Polar (Festival international du Film Policier)

Pendant plus de dix ans, les forces de police russes ont essayé d'arrêter le tueur en série le plus brillant et le plus recherché du pays. Mais lorsqu'il est arrêté, personne ne peut prouver sa culpabilité. Alors que la chasse à l'homme s'intensifie, l'enquête devient de plus en plus personnelle entre le détective et le suspect.



### ● **The Generation of Evil** (*Emilis Velyvis*)

Prix du public du Reims Polar (Festival international du Film Policier)

Gintas, bientôt à la retraite, est commissaire de police dans une ville paisible de province. Il est aimé de tous, respecté par ses amis et apprécié par ses collègues. Il fait aussi partie de l'élite locale qui règne sur la cité depuis de nombreuses années. Mais le jour où un tueur sorti de nulle part commence à semer la mort au sein de ce groupe très soudé, Gintas doit non seulement mener l'enquête, mais aussi protéger sa vie.

### ● **La Nuit du 12** (*Dominik Moll*)

César 2023 du meilleur film et cinq autres César.

À la PJ chaque enquêteur tombe un jour ou l'autre sur un crime qu'il n'arrive pas à résoudre et qui le hante. Pour Yohan c'est le meurtre de Clara. Les interrogatoires se succèdent, les suspects ne manquent pas, et les doutes de Yohan ne cessent de grandir. Une seule chose est certaine, le crime a eu lieu la nuit du 12.



### ● **Novembre** (*Cédric Jimenez*)

Sélection officielle au Festival de Cannes 2022 et sept nominations aux César 2023.

Une plongée au cœur de l'Anti-Terrorisme pendant les 5 jours d'enquête qui ont suivi les attentats du 13 novembre.

## Pourquoi ne pas suivre un MOOC (Massive Online Course) ?

### ● Cours en ligne ouverts et massifs

Les premiers sont apparus en 2008, via les universités canadiennes et américaines, qui se sont mises à partager leurs cours librement sur Internet et à créer des communautés autour. Phénomène à succès, les MOOCs se sont très rapidement développés auprès d'autres universités.

Aujourd'hui, ces cours **gratuits**, sont proposés par des établissements d'enseignement supérieur et des universités étrangères à travers le monde, ils sont dispensés par des professeurs, et destinés à tout public indépendamment de son âge, de son statut ou de son niveau d'étude (demandeurs d'emploi, salariés, étudiants, retraités...).



### ● Comment apprendre avec un MOOC ?

#### > Des vidéos à suivre

Le MOOC se présente sous forme de vidéos courtes, d'une durée de 10 minutes environ, postées chaque semaine. Vous êtes libre d'étudier le contenu du cours quand vous le souhaitez dans la semaine, à votre rythme.

A noter : il est important de respecter un rythme de travail hebdomadaire, lequel facilite le suivi et les échanges avec les autres participants appelés MOOCers.

#### > Des ressources à votre disposition

En marge de la vidéo, un certain nombre de ressources sont proposées : sites web d'informations, livres, dossiers, etc. qui vous permettront de compléter le cours par vous-même.

#### > Des forums de discussion pour échanger : tchats, forums de discussion, réseaux sociaux...

**N'hésitez pas à vous y rendre !** Ce sont des lieux d'échange, pour interagir avec le formateur et les autres MOOCers, poser des questions, aider ou vous faire aider, partager votre point de vue, faire part de vos expériences.

### ● Suivre un MOOC

#### 1. Inscrivez-vous sur une/plusieurs plateformes de MOOCs.

Sur ces plateformes, vous trouverez l'intitulé des cours, les dates de début et de fin, le détail du programme et le temps nécessaire à y consacrer par semaine.

#### 2. Vous recevrez un mail pour vous prévenir du début des cours.

### ● Où trouver des MOOCs ?

> Lancée par le Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche en octobre 2013, la **plateforme FUN** propose des cours conçus par des professeurs d'enseignement supérieur (universités et écoles françaises, ainsi que leurs partenaires académiques internationaux). Au programme : plus de 150 cours sur des thématiques variées, pour toucher une cible « tout public ».

> **mooc-francophone.com** est un annuaire, qui répertorie les MOOCs en cours et à venir. Ce site propose une mise en relation sans inscription et sans intermédiaire. Aucun cours n'est organisé sur ce site, un lien « Suivre le cours » vous redirige vers la page web des organisateurs.

Ou encore sur : <https://mooc-francophone.com/>



**Alors si vous souhaitez découvrir ou approfondir un sujet, une matière, pour compléter vos connaissances et élargir votre culture générale, n'hésitez plus !**

partir en vacances

avec la FJM

FONDATION  
JEANMOULIN

j'peux pas

j'ai retraite

avec la FJM

La FJM vous accueille dans ses 4 centres de vacances sans condition d'adhésion.

Aydat (63) - Oléron (17) - Saint-Lary (65) - Font-Romeu (66)

Location de mobile-home à partir de 224 €\* la semaine.

Formule hôtelière en demi-pension à partir de 224 €\*\* la semaine/pers.

\*Tarif en période verte en mobile-home 2 chambres au Domaine du Lac d'Aydat.

\*\*Tarif en période verte dans la résidence le Neptune d'Oléron.

Retrouvez le détail de ces destinations sur [www.fondationjeanmoulin.fr](http://www.fondationjeanmoulin.fr)



30€

Chèque de réduction

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 2023 (sauf périodes rouges) dans un centre de vacances de la FJM. Réduction non cumulable avec les autres offres promotionnelles.

## L'Union Nationale des Retraités de la Police du ministère de l'Intérieur et des Outre-mer



Créée il y a plus de 60 ans, elle 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 et des Outre-mer.
- de créer toute œuvre sociale utile et d'organiser des activités physiques et sportives de loisirs afin de rapprocher ses adhérents.

L'UNRP propose aussi des loisirs divers, à des prix négociés pour les parcs, zoos, des locations de vacances à tous leurs adhérents et leurs familles. Elle est propriétaire d'un centre de vacances réservé en priorité à des personnes retraitées comprenant 10 studios avec vue sur la mer et un appartement avec vue directe sur le port de Cavalaire (Var).

Ces logements sont loués de février à novembre, à la semaine, du samedi au samedi dans la limite des places disponibles.

(Accès aux personnels de préfectures, fondation Jean Moulin, sous conditions ; une priorité est donnée aux adhérents et veuves d'adhérents).



**Tarif basse saison d'octobre à mai :**

**168 €/sem.** pour un studio (2 pers.) et **238 €/sem.** pour l'appartement 4 personnes).

**Tarif haute saison de juin à septembre :**

**259 €/sem.** pour un studio et **350 € / sem.** pour l'appartement.

L'UNRP met également à disposition de ses adhérents 10 chambres et 2 studios au centre ANAS d'Hyères, sur la presqu'île de Giens. Les réservations doivent passer par l'UNRP.

**Pour plus de renseignements :**

secrétariat au **01 53 35 87 40** du lundi au vendredi aux heures de bureau.

Adresse : 42/52, rue de l'Aqueduc  
75001 Paris

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

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

## Les offres de séjours de l'association nationale pour l'administration des œuvres d'Outre-mer (ADOSOM)

### **Le Windsor à Cannes :**

- **Du 3 au 10 juin :** « Semaine relaxation » en PC pour 2 pers. **1 100 € /1 pers. 900 €**
- **Du 30 septembre au 21 octobre :** « Promenade d'automne » en PC (7 nuits offertes) pour 2 pers. **1 700 €/1 pers. 1 550 €**



### **Le Bellevue à Châtel-Guyon à Cannes :**

- **Du 7 au 13 juin :** « Séjour Papouilles » en PC pour 2 pers. **900 € à 1 200 €** (5 séances de soins thermaux comprises)
- **Du 1<sup>er</sup> au 8 septembre :** « Séjour découverte » en PC pour 2 pers. **1 050 € /1 pers. 850 €**
- **Du 3 au 30 septembre :** « Vous êtes curiste » en PC pour 2 pers. **1 250 € /1 pers. 980 €**



**Pour plus de renseignements :**

Tél. **09 44 73 14 63**

ou par mél : [reservation@adosom.fr](mailto:reservation@adosom.fr)

Voir les modalités d'adhésion à Adosom et les offres de séjour sur le site Internet :

[www.adosom.fr](http://www.adosom.fr)

## Une retraite active au sein de l'ANAS

**L'Association nationale d'action sociale des personnels (ANAS)** permet à tous les agents actifs ou retraités du ministère de l'Intérieur et des Outre-mer de bénéficier d'offres de séjour dans ses centres de vacances.

La retraite est une période idéale pour voyager sans contrainte, elle vous permet de partir plusieurs semaines voire plusieurs mois loin du quotidien. **Découvrez les tarifs hors saison estivale !**

Dans une ambiance familiale et conviviale, de nombreuses destinations en France vous permettront de vous ressourcer au sein des centres ANAS, implantés dans de belles régions françaises.

Vous souhaitez profiter de cette retraite active pour apporter votre contribution au service d'une association partenaire social du ministère de l'Intérieur et des Outre-mer : **l'ANAS sera heureuse de vous compter parmi ses bénévoles dans les centres de vacances.**

Renseignements : [reservation@anas.asso.fr](mailto:reservation@anas.asso.fr) - Tél. **01 48 86 67 98**

Catalogue & tarifs 2023 prochainement en ligne sur [www.anas.asso.fr](http://www.anas.asso.fr)



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

### Nouvelle année, nouveaux projets

Créée depuis plus de 67 ans, L'Association nationale des retraités de la Police (ANRP) continue ses missions premières de défense des intérêts moraux et matériels de ses adhérents et ne cesse d'évoluer au fil des années dans l'optique d'intensifier ses actions de solidarité.

Accueillant désormais des retraités et fonctionnaires en activité de la Police nationale et des Polices municipales ou services administratifs annexes, des veuves et veufs de policiers nationaux ou municipaux retraités et des membres amis partageant ses valeurs, l'ANRP souhaite renforcer le lien intergénérationnel entre actifs et retraités et créer au sein de ses sections un « réseau jeunes adhérents » chargé d'identifier les attentes et besoins de ses membres.

Cette année, l'ANRP poursuivra son action au sein du groupe de travail « Retraités Agir Ensemble » afin de répondre aux inquiétudes de ses retraités et défendre leurs droits.

Consciente de la difficulté pour les Forces de l'ordre de se loger dans Paris, l'ANRP mettra tout en œuvre pour pouvoir proposer prochainement deux appartements aux fonctionnaires de police en recherche de logement.

L'ANRP renforcera ses liens avec ses partenaires et ses prestataires de voyages afin d'offrir toujours plus d'avantages à ses adhérents. Toute l'équipe de l'ANRP a une pensée particulière pour la grande famille d'Orphéopolis et tient à honorer la mémoire de leur président Stéphane Boutelière.

Les projets 2023 de l'ANRP, ne s'arrêtent pas là, nos équipes déménageront dans des nouveaux locaux plus adaptés, toujours à la même adresse, afin de continuer à vous accompagner dans de meilleures conditions.

Nos bureaux sont à votre écoute, toutes les idées sont les bienvenues et alimenteront nos projets.

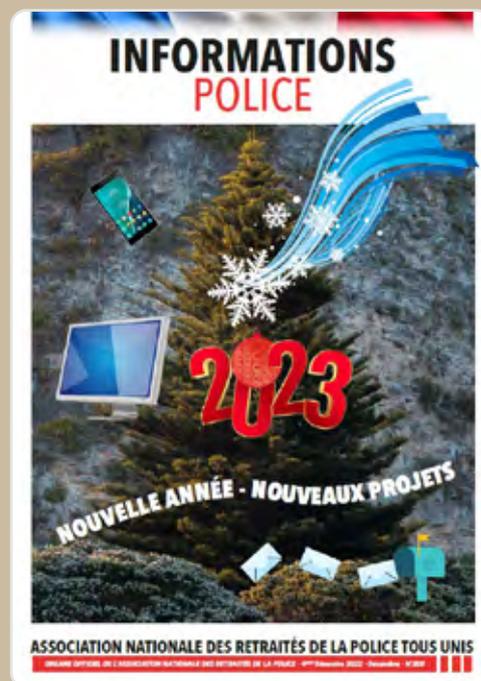
**Pour plus d'informations**, vous pouvez vous nous contacter par courriel : [contact@anrp.fr](mailto:contact@anrp.fr)

Par téléphone **01 56 08 30 50** du lundi au vendredi (9h00 à 17h00).

**Retrouvez notre actualité sur notre site Internet** : [www.anrp.fr](http://www.anrp.fr) ou les réseaux sociaux :



ANRP : 26, rue Sainte-Félicité- 75015 Paris



## 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>

## Calendrier prévisionnel 2023

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

Janvier	30	Juillet	28
Février	27	Août	30
Mars	30	Septembre	28
Avril	28	Octobre	30
Mai	30	Novembre	29
Juin	29	Décembre	21

## Abonnez-vous gratuitement aux lettres électroniques du ministère de l'Intérieur et des Outre-mer !



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

**Merci de communiquer tout changement d'adresse électronique à :**  
[action.sociale@interieur.gouv.fr](mailto:action.sociale@interieur.gouv.fr)

Vous continuerez ainsi à être informés régulièrement de l'actualité sociale du ministère.

Ministère de l'Intérieur et des Outre-mer / DRH / SDASAP / MIAAs  
Immeuble Lumière- Place Beauvau- 75800 Paris cedex 08  
Contact : **01 80 15 41 13**