

**ACTU**

n°19 • ÉDITION 2026

# RETRAITE

LA LETTRE D'INFORMATION DES RETRAITÉS DU MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR

## **SANTÉ**

Plan antichute  
La santé mentale  
Préserver son autonomie  
Optimiser son sommeil

## **VIE PRATIQUE**

Attention aux arnaques !  
Stimuler vos neurones





## ÉDITO

Avec l'arrivée du printemps, symbole de renouveau, nous avons le plaisir de vous proposer une nouvelle version de votre lettre d'information ActuRetraite. Pensée pour plus de 80 000 agents, cette édition s'inscrit dans une volonté affirmée d'assurer la continuité de l'accompagnement en matière d'action sociale, tout en maintenant un lien étroit avec le ministère.

Cette nouvelle formule vous propose un éclairage sur des évolutions importantes, notamment la mise en place de la protection sociale complémentaire (PSC), mais aussi les derniers chiffres du bilan de l'action sociale.

Parce que votre santé et votre bien-être sont au cœur de nos préoccupations, ce numéro aborde des thématiques essentielles : le plan de prévention des chutes, la santé mentale — grande cause nationale pour l'année 2026 — mais aussi des conseils pour préserver votre autonomie et améliorer la qualité de votre sommeil.

La rubrique « Vie pratique » vous accompagnera dans votre quotidien, avec des recommandations concrètes, tout en mettant en lumière l'importance de rester actif, notamment en continuant à stimuler ses capacités cognitives à travers l'apprentissage.

Nouveauté de cette édition, une rubrique « Culture » vous invite à découvrir les derniers prix littéraires et cinématographiques, pour nourrir votre curiosité et vos envies d'évasion.

Bien entendu, vous retrouverez également les offres de loisirs proposées par nos partenaires, ainsi que l'ensemble des aides sociales mises à votre disposition. Tout au long de l'année, les équipes de la sous-direction restent pleinement mobilisées pour vous accompagner au quotidien.

Nous vous souhaitons une excellente lecture de cette nouvelle édition.

Étienne STOSKOPF  
Secrétaire général du ministère de l'Intérieur

## SOMMAIRE

### ACTU MI

Protection sociale complémentaire en santé.....	3
Logement.....	4

### SANTÉ

Plan antichute.....	5
La santé mentale chez les seniors.....	6
Préserver son autonomie.....	7
Optimiser son sommeil.....	8

### VIE PRATIQUE

Mieux prévenir les maltraitances.....	9
Attention aux arnaques !.....	10
Stimuler vos neurones !.....	11
Tri des déchets.....	12
Les offres de transport.....	13
Les chèques énergie.....	13
Suspension de la réforme des retraites.....	14

### CULTURE

Prix littéraires.....	15
Prix cinéma.....	17

### LOISIRS

Les offres de la FJM.....	18
Les partenaires.....	20
Les vacances à l'ANAS.....	22
Les offres de l'ADOSOM.....	22

### ACTION SOCIALE

L'association nationale des retraités, des actifs et des amis de la Police (ANRP).....	23
--	----

# PROTECTION SOCIALE COMPLÉMENTAIRE EN SANTÉ

## L'ESSENTIEL POUR LES RETRAITÉS DU MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2026, les retraités du ministère de l'Intérieur peuvent, s'ils le souhaitent, adhérer au contrat collectif de protection sociale complémentaire (PSC) en santé souscrit par le ministère et géré par la Mutuelle Générale de la Police (MGP).

### Qui peut en bénéficier ?

Vous êtes concerné-e si vous :

- êtes à la retraite ;
- étiez rémunéré par le ministère de l'Intérieur au moment de votre départ ;
- n'avez pas repris d'activité ouvrant de nouveaux droits à pension.

### L'adhésion est-elle obligatoire ?

Non, l'adhésion est facultative.

Vous pouvez également affilier vos ayants droit (conjoint, enfants, etc.).

### Quelle est la couverture proposée ?

La PSC en santé du ministère comprend :

- une garantie socle et deux options facultatives pour améliorer [votre couverture](#) ;
- une prise en charge sur l'ensemble des postes de soins ;
- l'intégration du dispositif 100% santé ;
- de nombreux services inclus tels que l'assistance en cas d'hospitalisation, l'accès à un réseau de soins avec tarifs négociés, l'analyse de devis, la téléconsultation médicale, etc.

### Quels sont les avantages ?

- Garanties de haut niveau à tarifs de groupe ;
- Cotisation plafonnée après la retraite :
  - > 100% la 1<sup>re</sup> année ;
  - > 125% la 2<sup>e</sup> année ;
  - > 150% de la 3<sup>e</sup> à la 5<sup>e</sup> année ;
  - > 175% maximum à partir de la 6<sup>e</sup> année ;
  - > Aides financières pour les retraités les plus modestes.

Un simulateur de cotisation est disponible sur [mgp.fr](http://mgp.fr) pour estimer le montant selon votre situation personnelle.



### Quand et comment adhérer ?

En vous rendant sur le portail de la MGP dédié aux

retraités du ministère de l'Intérieur : [mgp.fr](http://mgp.fr)

ou en contactant directement la MGP au :

**09 69 36 00 00** (numéro non surtaxé, ouvert du lundi au vendredi de 8h00 à 19h00 et le samedi de 9h00 à 17h00 sans interruption).

#### Délai d'adhésion :

- 2 ans si vous étiez déjà retraité au 1<sup>er</sup> janvier 2026 ;
- 1 an si vous partez à la retraite après cette date.

#### Documents à fournir :

- Votre arrêté de mise à la retraite ou votre titre de pension ;
- Votre dernier bulletin de paie.

Si vous ne disposez plus de ce document, vous pouvez fournir une attestation de dernière administration d'emploi, à demander à votre ancien service RH.

### Comment régler les cotisations ?

Les cotisations sont prélevées directement par la MGP, sur votre compte en banque.

### Et si j'ai déjà une mutuelle ?

Vous pouvez la conserver ou changer.

Pensez à comparer les garanties et les tarifs.

La résiliation est possible avec un préavis d'un mois si votre contrat a plus d'un an.

#### Source

- [www.interieur.gouv.fr](http://www.interieur.gouv.fr)
- [www.mgp.fr](http://www.mgp.fr)

## PROPRIÉTAIRE D'UN LOGEMENT EN ÎLE-DE-FRANCE ? Avez-vous pensé à le louer à un agent du ministère de l'Intérieur ?

La préfecture de Police propose aux propriétaires d'Île-de-France un dispositif de mise en location à destination des agents du ministère de l'Intérieur, avec une garantie des loyers impayés assurée par les fondations Louis Lépine et Jean Moulin.

### Les avantages pour les propriétaires

Vous bénéficiez de la garantie des impayés des loyers sans franchise ni délai de carence.

Vous percevez directement le loyer et les charges, et en cas d'impayés. Aucun frais de dossier n'est demandé et aucune exclusivité ne vous est imposée : vous restez libre de proposer votre bien par d'autres canaux et vous pouvez vous désister à tout moment. Votre offre est diffusée à l'ensemble des agents du ministère de l'Intérieur, maximisant vos chances de trouver rapidement un locataire fiable.

### Conditions d'éligibilité du logement

Le logement doit être situé en Île-de-France, disposer d'une superficie supérieure à 16 m<sup>2</sup> et être disponible dans un délai maximal de trois mois. Une légère négociation du loyer peut être envisagée en contrepartie de la garantie des impayés des loyers.

### Fonctionnement et délais

Dès réception des documents nécessaires, votre proposition est diffusée sous deux jours. La préfecture de Police sélectionne les candidats en vérifiant leurs ressources et vous transmet une candidature adaptée. Les visites, les états des lieux et les échanges restent gérés directement entre vous et l'agent locataire.

### Comment proposer votre logement ?

La démarche s'effectue via la plateforme sécurisée démarche numérique, accessible notamment via FranceConnect. Le bureau du logement y recueille les informations relatives à votre bien et assure le suivi de votre proposition.

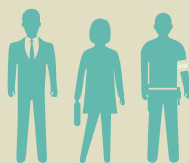
### Pour en savoir plus :

[Préfecture de Police / Propriétaires, louez à un agent de la préfecture de Police](#)

## BILAN DE L'ACTION SOCIALE 2024

### Effectifs

**294 313**  
agents



**152 717**

agents au sein  
de la Police  
nationale



**39 208**

agents au sein  
du Secrétariat  
général



**102 388**

agents au sein  
de la Gendarmerie  
nationale



**1 318** agents au service de l'action sociale et de l'accompagnement du personnel  
dont **901** relèvent de la SDASAP/DRH et **417** de la SDPASP/DRHFS

### Budget de l'action sociale 2024



**131,27 M€**

hors subvention du FIPHFP

**1,04 M€**

de subvention du FIPHFP

# PLAN ANTICHUTE

Chaque année, en France, des milliers de chutes parmi les 65 ans et plus entraînent hospitalisations, perte d'autonomie, voire décès. Pour vous aider à rester serein-e, le *Plan antichute* propose des solutions concrètes, parfois remboursées ou aidées.



Grâce au *Plan*, ces équipements peuvent être proposés et accompagnés d'un avis personnalisé : n'hésitez pas à prendre contact avec un centre d'information et de conseil en aides techniques (CICAT) ou une équipe locale d'accompagnement sur les aides techniques (EQLAAT). Si vous avez déjà fait une chute, le *Plan* prévoit aussi une prise en charge par des modules de rééducation post-hospitalisation.

## Une activité physique adaptée

Rester actif, c'est l'un des meilleurs moyens de prévenir les chutes. Le *Plan* encourage l'accès à l'activité physique adaptée (APA) : des séances adaptées à vos capacités, proposées par des structures de proximité — centres communaux d'action sociale (CCAS), Maisons Sport-Santé, associations locales, etc.

Ces séances peuvent vous aider à améliorer votre équilibre, la force musculaire, la coordination — trois piliers essentiels pour éviter une chute. Certains programmes peuvent même combiner l'intervention d'un-e ergothérapeute ou d'un-e diététicien-ne pour un accompagnement plus global.

## Être accompagné-e en cas de besoin

Pour celles et ceux qui vivent seuls, la téléassistance est un dispositif précieux. En cas de chute ou de malaise, un simple bouton — porté discrètement — peut déclencher une alerte immédiate vers un centre ou un proche. Le *Plan antichute* vise à favoriser l'accès à ces services en réduisant les frais à la charge des utilisateurs, via plusieurs aides financières. Ainsi, même en cas d'incident, vous pouvez obtenir rapidement de l'aide rapidement.

### Sources

- [solidarites.gouv.fr](https://solidarites.gouv.fr)
- [pour-les-personnes-agees.gouv.fr](https://pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

## Adapter son logement

Un intérieur bien pensé peut faire la différence. Grâce au dispositif de repérage des « risques logement », des équipes spécialisées peuvent venir évaluer votre domicile, identifier les points dangereux (sols glissants, tapis, obstacles, mauvaise lumière) et vous conseiller des aménagements adaptés. Si besoin, vous pouvez également bénéficier d'une aide financière via *MaPrimeAdapt*, pour des travaux d'adaptation — par exemple une salle de bains sécurisée, des barres d'appui, un sol antidérapant, etc.

## Faciliter la mobilité

Pour rester mobile sans risquer la chute, l'usage d'aides techniques peut être déterminant : canne, déambulateur, siège de douche, barres d'appui, etc.

# LA SANTÉ MENTALE CHEZ LES SENIORS



**Le passage à la retraite est le début d'un nouveau chapitre de vie, accompagné d'événements marquants : synonyme de nouveaux projets, de liberté et de temps pour soi pour certains. Pour d'autres cette période peut être ressentie comme une diminution de la condition physique et d'une vie sociale moins intense. Des changements qui peuvent bousculer les repères et affecter l'équilibre psychologique.**

## Sources

- [Solidarites.gouv.fr](https://solidarites.gouv.fr)
- [Pour-les-personnes-agees.gouv.fr](https://pour-les-personnes-agees.gouv.fr)
- [Organisation mondiale de la santé - who.int](https://organisationmondialede.la.sante-who.int)
- [Cettefamille.com](https://cettefamille.com)
- [Psycom.org](https://psycom.org)
- [Capretraite.fr](https://capretraite.fr)

Pour vivre cette transition et préserver un moral solide tout au long du vieillissement, il est essentiel de prendre soin de sa santé mentale et de rester actifs.

Environ 14 % des personnes de plus de 60 ans vivent avec un trouble psychique (troubles dépressifs, anxieux, addictifs, etc.). Il faut savoir détecter les signes de souffrances qui peuvent être des habitudes alimentaires inhabituelles, un isolement, un refus de soin, une diminution des activités quotidiennes, etc. Les facteurs de vulnérabilité des seniors sont nombreux :

### L'isolement social

Les seniors peuvent être confrontés à un rythme de vie moins stimulant et à davantage de difficultés à rencontrer de nouvelles. La perte de proches, les évolutions de la société ou encore la difficulté à s'adapter à certains changements sont autant de facteurs qui peuvent favoriser l'isolement social et entraîner, progressivement, une perte d'autonomie.

### Diminution de la condition physique

Vieillir c'est parfois des difficultés pour se déplacer, une baisse de la vue ou de l'audition, apparition de douleurs chroniques, des traitements sur le long terme etc. L'accumulation de ces problèmes de santé peut entraîner une véritable détresse psychologique chez les seniors. À cela s'ajoute la situation de celles et ceux de leur conjoint atteint de maladies

chroniques, des responsabilités lourdes et difficiles et peuvent impacter la santé mentale.

### Des difficultés économiques

Une baisse de revenus peut subvenir, des frais de santé plus fréquents, ajoutée à la numérisation croissante des démarches administratives parfois difficiles à maîtriser pour les seniors. Des facteurs peuvent générer du stress, de l'inquiétude et un sentiment d'insécurité qui peut accentuer des problèmes de santé mentale.

### Maltraitance des personnes âgées

Elle peut se déclarer sous différentes formes (abus physique, verbal, psychologique, sexuel ou financier) aussi bien dans le cadre familial que de la part des aidants. La maltraitance peut avoir de lourdes conséquences qui peuvent conduire à la dépression ou à l'anxiété.

### L'âgisme

Des discriminations basées sur l'âge, par exemple lors de l'accès aux soins ou du logement. L'âgisme est une discrimination basée sur l'âge d'une personne, elle est marquée par des stéréotypes qui réduisent les seniors. Elle peut subvenir lors d'accès aux soins ou de logement par exemple.

Il est essentiel d'adopter certaines habitudes comme : maintenir une activité physique régulière, entretenir des liens sociaux, limiter sa sédentarité ou encore garder une alimentation saine. Afin de maintenir une bonne santé mentale en vieillissant.



## Préserver son autonomie

Avec l'âge, chacun aspire à conserver sa liberté de mouvement, ses choix et son rythme. Cette autonomie que l'on chérit tant se cultive, s'entretient et s'anticipe. Bonne nouvelle ! de nombreux leviers existent pour continuer à vivre pleinement, sereinement, et selon ses propres règles.

### Sources

• [Pour-les-personnes-agees.gouv.fr](https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

**L'un des piliers les plus solides pour préserver son autonomie reste l'activité physique.** Il ne s'agit pas de performances sportives, mais de gestes simples et accessibles à tous : marcher quotidiennement, jardiner, faire quelques mouvements d'équilibre, ou simplement entretenir sa souplesse. Ces activités renforcent les muscles, stimulent le cœur, diminuent le risque de chutes et entretiennent l'indépendance. Bouger, c'est aussi nourrir l'esprit : sortir, voir du monde, profiter de l'extérieur... autant de façons de rester actif et connecté.

**Préserver son autonomie, c'est aussi prendre soin de sa santé dans toutes ses dimensions :** une attention portée à l'audition, à la vue ou à la nutrition jouent un rôle essentiel. La santé émotionnelle compte tout autant : le risque d'isolement est réel, surtout à la retraite. Multiplier les occasions de rencontres, maintenir ses amitiés, s'engager dans une association ou participer à la vie de son quartier contribue à préserver l'équilibre psychologique — et donc l'autonomie.

**Bien vieillir, c'est aussi prévoir.** Anticiper, ce n'est pas se résigner, mais au contraire affirmer sa volonté. Désigner une personne de confiance permet ainsi d'être accompagné dans ses décisions en cas d'hospitalisation ou de difficulté passagère.

Cette personne — un proche, un ami, un médecin — peut vous représenter et soutenir vos choix si vous ne pouvez plus les exprimer.

De la même manière, rédiger ses directives anticipées permet de consigner ses souhaits concernant d'éventuels traitements futurs. C'est un acte de liberté, qui garantit que votre volonté sera respectée, même en cas de fragilité. Ces démarches, loin d'être lourdes, sont au contraire rassurantes pour vous comme pour vos proches : elles clarifient, apaisent et protègent.

Et si un jour l'autonomie devait diminuer, des dispositifs existent pour permettre de continuer à vivre dans les meilleures conditions possibles. L'allocation personnalisée d'autonomie (APA) en est un exemple majeur : elle peut financer une aide à domicile, l'adaptation du logement, un service de téléassistance ou encore accompagner l'entrée dans un établissement si cela devient nécessaire. Connaître ces aides à l'avance permet de faire les bons choix, sans précipitation.

**Un équilibre entre action et anticipation :** rester actif, entretenir sa santé, protéger ses choix, accepter de se faire accompagner si nécessaire... voilà les clés d'une autonomie durable.

# OPTIMISER SON SOMMEIL



Avoir un bon sommeil est essentiel à tout âge : il permet à l'organisme de récupérer, de renforcer ses défenses immunitaires et préserver ses capacités cérébrales. Cependant la qualité du sommeil à tendance à diminuer avec l'âge : nuits plus courtes, réveils plus matinaux, sommeil plus léger et réveils nocturnes plus fréquents.

## Les causes des troubles du sommeil sont multiples :

### • *Les problèmes médicaux*

Certaines douleurs, troubles respiratoires ou pathologies peuvent altérer la qualité du sommeil. La prise de médicaments peut également jouer un rôle chez les seniors.

### • *Le style de vie*

Le départ à la retraite peut être synonyme de liberté ! Propice à la découverte de nouvelles activités. Toutefois certaines personnes deviennent plus sédentaires et perdent leurs repères, ce qui entraîne un manque de stimulation et de routine.

### • *Dérèglement de l'horloge biologique avec l'âge*

Avec l'âge, l'horloge interne, influencée par des mécanismes internes (cérébraux, génétiques, hormonaux, etc.) et externes (la lumière du jour, la routine quotidienne, etc.), fonctionne différemment. La retraite modifie profondément la routine quotidienne, favorise la sédentarité et contribue au dérèglement de l'horloge biologique.

## Quelques astuces pour un sommeil plus réparateur :

- se coucher et se lever à des heures régulières
- maintenir trois repas par jour
- remplir ses journées
- pratiquer une activité physique régulière
- réduire l'utilisation des écrans et favoriser la lecture, les activités manuelles
- s'exposer à la lumière naturelle, surtout le matin permet de synchroniser l'horloge biologique

### Sources

[Pourbienvieillir.fr](http://Pourbienvieillir.fr)

[Institut.amelis-services.com](http://Institut.amelis-services.com)

[Fondationsommeil.com](http://Fondationsommeil.com)



# MIEUX PRÉVENIR LES MALTRAITANCES

## DES SOLUTIONS SIMPLES ET EFFICACES À CONNAÎTRE



**La maltraitance — qu'elle soit physique, morale, financière ou liée à une négligence — commence parfois par des signes discrets : un ton brusque, un soin effectué trop rapidement, un manque d'attention qui se répète. Lorsque quelque chose vous met mal à l'aise ou vous semble anormal, il est essentiel d'en parler. Confier ses inquiétudes à une personne de confiance, qu'il s'agisse d'un membre de votre famille, d'un ami, d'un professionnel de santé ou même d'un voisin attentif, peut suffire à faire évoluer une situation ou à lever un doute.**

[Le 3977 est un numéro d'écoute](#) spécialement dédié aux personnes âgées confrontées à des situations de maltraitance. En appelant, vous pourrez décrire ce que vous vivez à un professionnel formé, obtenir des conseils adaptés et être orienté vers des solutions locales si besoin. Les appels sont confidentiels, non enregistrés et n'apparaissent pas sur les factures téléphoniques. Vous pouvez appeler simplement pour poser une question ou exprimer un doute : il n'est pas nécessaire d'être certain qu'il s'agit de maltraitance.

Si vous êtes accompagné·e à domicile ou en établissement et que vous rencontrez un problème, n'hésitez pas à solliciter les responsables de votre structure : direction d'EHPAD, responsables de résidence ou de service d'aide à domicile, personnes référentes... Ils ont l'obligation de vous écouter et de rechercher des solutions pour améliorer la situation. Faire respecter vos droits est un principe fondamental.

Au quotidien, quelques gestes simples permettent également de vous protéger : maintenir un contact régulier avec vos proches, noter ce qui vous semble inhabituel, conserver vos documents importants dans un endroit sûr et ne jamais communiquer vos codes bancaires sont autant d'habitudes qui limitent les risques d'abus. Il est aussi préférable de ne pas dépendre d'une seule personne et de s'entourer de plusieurs interlocuteurs.

Pour renforcer cette protection, l'État a déployé [un plan national](#) visant à améliorer la prévention, la qualité des accompagnements et la lutte contre la maltraitance. Ce plan prévoit davantage de contrôles dans les structures, une meilleure formation des professionnels, ainsi que l'amélioration des dispositifs d'alerte. Ces actions existent pour garantir votre sécurité, que vous viviez à domicile ou en établissement. Souvenez-vous : le moindre doute doit être exprimé.

Sources  
[Solidarites.gouv.fr](https://solidarites.gouv.fr)  
[Handicap.gouv.fr](https://handicap.gouv.fr)

# Attention aux arnaques !

Avec le développement des nouvelles technologies, les arnaques sur internet ou par téléphone se multiplient. Elles jouent souvent sur l'urgence, par exemple un faux conseiller bancaire vous contacte pour vous parler de « mouvements suspects » sur votre compte et vous demande vos codes bancaires pour y accéder. Elles peuvent aussi survenir à un moment opportun, comme un SMS frauduleux d'un livreur, alors que vous attendiez réellement un colis, ce qui peut sembler crédible. Alors qu'en réalité, l'objectif est de voler vos données personnelles.

## Ces arnaques peuvent prendre différentes formes

E-mails, SMS ou appels frauduleux qui vont vous inciter à leur donner vos données personnelles ou contiennent un lien piégé. Site internet imitant un organisme ou une entreprise reconnus, arnaques sentimentales (faux profils) qui vont vous faire du chantage, vous isoler voire vous demander de l'argent. Des piratages de compte ou d'appareils qui vont effectuer des vols de données ou de cartes bancaires.



## Quelques recommandations pour éviter les arnaques

Pour éviter de tomber dans les pièges il est essentiel d'adopter quelques réflexes. Toujours vérifier l'adresse mail ou le numéro de téléphone de l'expéditeur et si vous avez le moindre doute sur la provenance du message ou de l'appel, ne répondez pas et ne cliquez sur aucun lien. Faites attention au contenu du texte, souvent les messages frauduleux (phishing, hameçonnage) comportent des fautes d'orthographe. N'hésitez pas à contacter votre banque ou les services administratifs (CAF, sécurité sociale, etc.) selon le message que vous recevez.

Surtout, ne transmettez jamais vos données sensibles (codes bancaires, mot de passe etc.) ils ne vous seront jamais demandés par vos conseillers et sachez que très souvent, les escrocs jouent sur la notion d'urgence pour vous pousser à agir sans réfléchir. Faites attention de toujours faire vos transactions sur des sites sécurisés qui sont reconnaissables avec une adresse URL qui commence par « https ».

### Pour plus de renseignements :

[Pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://Pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

#### Sources

[Pourbienvieillir.fr](http://Pourbienvieillir.fr)

[Capretraite.fr](http://Capretraite.fr)

[Bonjoursenior.fr](http://Bonjoursenior.fr)

# STIMULER VOS NEURONES !



**Vous avez toujours voulu apprendre une nouvelle langue, une activité technique ou artistique, reprendre des études, vous trouver de nouvelles passions ? C'est le moment ! L'apprentissage permet de s'épanouir personnellement et de renforcer son lien social, conserver son autonomie et son bien-être mental.**

## Plusieurs opportunités d'apprentissage

- **Se rapprocher de votre mairie ou des associations** de votre commune permet de participer à la vie de sa ville et de partager ses passions avec d'autres. Pensez aussi aux entreprises, certaines organisent des activités manuelles, des cours de cuisine, etc.
- **Les cours universitaires**, pour découvrir de nouveaux domaines et approfondir ses connaissances.
- **Les formations en ligne**, une autre possibilité, pour ceux qui souhaitent un apprentissage autonome ou qui ont des contraintes de mobilité.

De nombreuses formations sont accessibles à tous, gratuites ou payantes et sur de multiples plateformes telles que Cousea, edX, [Mooc](#), etc. Elles offrent un large catalogue de formations (art, économie, langue, informatique etc.)

Il y a plusieurs possibilités : le statut d'auditeur libre où vous pouvez participer à certains enseignements librement et certaines universités proposent également, des programmes accessibles sans condition d'âge ou des programmes spécial seniors :

[Sorbone Paris Nord](#), [Lettre Sorbonne Université](#), [Cap Retraite](#).

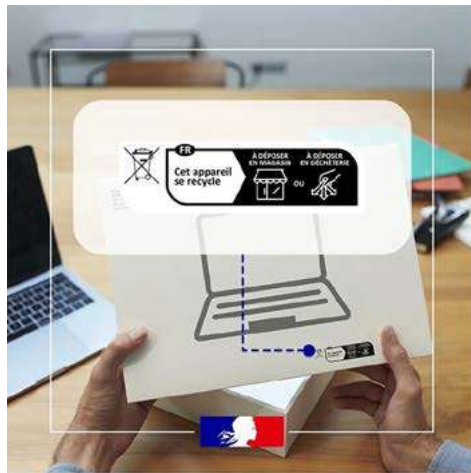
Sources

[Pourbienvieillir.fr/](http://Pourbienvieillir.fr/)



# TRI DES DÉCHETS

L'Info-tri a été mis en place en 2022 pour vous aider à trier vos déchets plus facilement ! C'est une signalétique que l'on retrouve sur nos produits du quotidien, son rôle est simple : indiquer clairement où déposer ses déchets pour qu'ils puissent être réutilisés, réparés ou recyclés. Certains produits peuvent avoir une nouvelle vie s'ils sont déposés au bon endroit !



## Où trouver et comment lire l'Info-tri ?

L'Info-tri se trouve directement sur le produit, sur son emballage ou documents associés.

**La signalétique est composée en trois parties :**

1. le Triman : indique que le produit doit être trié ;
2. les éléments qui le composent ;
3. les endroits où mettre ces éléments.

Sources

[Écologie.gouv.fr](https://www.ecologie.gouv.fr)

Utilisez le simulateur de l'[ADEM](https://www.adem.fr) pour savoir où déposer vos objets et déchets.

## Que deviennent les produits concernés par l'Info-tri ?

Ils peuvent être réutilisés s'ils sont en bon état. C'est le cas des vêtements et des meubles, par exemple, qui peuvent bénéficier d'une seconde vie. L'objet peut aussi être réparé ou recyclé pour être transformé, c'est le cas des ampoules et des piles.



# LES OFFRES DE TRANSPORT

## ÎLE-DE-FRANCE

### Navigo liberté+

**Vous êtes de passage en région parisienne ou utilisez les transports Francilien occasionnellement.**

Depuis 2019, la RATP a mis en place le service Navigo Liberté+, qui permet de voyager dans toute l'Île-de-France à tarifs avantageux et de payer uniquement pour les trajets réalisés.

Les correspondances gratuites, un paiement en différé le 15 du mois suivant et 20% de réduction sur le prix des tickets. Possibilité de voyager avec un passe Navigo physique ou dématérialisé sur votre mobile via l'application Île-de-France Mobilités. Fini les files d'attente pour acheter vos tickets !

**Bon à savoir :** Si vous possédez déjà un abonnement physique Navigo Liberté+ et que vous souhaitez passer au service dématérialisé, il n'est pas possible de transférer votre contrat sur votre téléphone. Il vous faudra souscrire à un nouveau contrat sur l'application.

Une fois votre nouveau contrat souscrit, il est conseillé de mettre votre passe physique de côté et de ne valider qu'avec votre téléphone pour éviter toute confusion dans vos déplacements et de facturation.

### Navigo Annuel Tarification Senior

**À partir de 62 ans et n'exerçant pas une activité professionnelle ou inférieure à un mi-temps, vous pouvez bénéficier d'un forfait Navigo Annuel Senior.**

Cette carte est proposée à un tarif avantageux de 50% du prix du forfait Navigo soit 44,40 € par mois et vous permet de voyager en illimité sur tout le réseau Île-de-France.

Renseignez-vous auprès de l'une des agences commerciales RATP.

**Plus d'infos :** [iledefrance-mobilites.fr/](http://iledefrance-mobilites.fr/)

## GRANDES LIGNES

### Carte Avantage Senior

**À partir de 60 ans**, que vous soyez un voyageur occasionnel ou régulier. Pour 49 € par an, cette carte offre une réduction de 30% sur vos voyages.

**Vous voyagez avec vos petits-enfants ?**

Vous pouvez bénéficier de 60% de réduction pour les enfants de 4 à 11 ans (3 maximum).

### Max Senior

**À partir de 60 ans**, pour des voyageurs réguliers.

Un abonnement à 79 € par mois qui offre deux avantages : des billets à 0 € sur certains trajets et -20% de remises sur tous vos déplacements en France mais aussi vers le Luxembourg et Fribourg-en-Brisgau.

### Offres régionales ou locales

Certaines régions et métropoles proposent à leurs habitants des cartes de transports à tarif réduit, voire gratuits pour faciliter les trajets du quotidien. N'hésitez pas à vous renseigner directement auprès des boutiques ou sites internet du réseau de transports de votre ville. Vous pouvez également consulter le site de la SNCF pour découvrir les offres régionales.

**Plus d'infos :** [sncf-connect.com](http://sncf-connect.com)

# LES CHÈQUES ÉNERGIE

Le chèque énergie est une aide financière qui aide les ménages les plus modestes à payer leurs factures d'énergie (électricité et gaz). Il n'est plus possible de l'utiliser pour des travaux de rénovation énergétique. Les chèques énergie sont envoyés automatiquement, une fois par an, par courrier ou dématérialisé. Un seul chèque est attribué par logement et il est nominatif.

Son montant varie entre 48 € et 277 €, il est calculé :

- selon le numéro de point de livraison d'électricité du logement.
- du revenu fiscal de référence,
- de la composition du foyer fiscal.

Pour savoir si vous êtes éligible :

<https://chequeenergie.gouv.fr/beneficiaire/eligibilite>



N° Vert 0 805 204 805

(service et appel gratuits)

# SUSPENSION DE LA RÉFORME DES RETRAITES

## UNE ÉVOLUTION DU DROIT À PENSION EN MARCHÉ

Dans un contexte marqué par la suspension de la réforme des retraites, l'État travaille aux évolutions techniques et réglementaires indispensables pour maintenir la fluidité et la qualité du circuit de traitement des dossiers de départ en retraite.

[La loi n° 2025-1403 du 30 décembre 2025 de financement de la sécurité sociale](#) pour 2026 a été publiée au JO du 31 décembre 2025. Cette loi prévoit notamment la suspension de la réforme des retraites de 2023 et la création de droits nouveaux liés à l'arrivée des enfants.

### Les dispositions suivantes impactent le droit des pensions

- **Création d'un congé supplémentaire de naissance** applicable pour les enfants nés ou adoptés à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2026.

Il s'agit d'un congé d'un ou deux mois, fractionnable en deux périodes d'un mois, pris à l'occasion de la naissance ou de l'accueil d'un enfant et qui s'ajoute aux congés déjà existants.

Ce congé sera pris en compte pour la retraite des agents concernés. [L'article L.9 du code des pensions civiles et militaires de retraites \(CPCMR\)](#) a ainsi été modifié dans ce sens.

- **Création d'une bonification d'un trimestre au bénéfice des femmes, fonctionnaires ou militaires, ayant accouché postérieurement à leur recrutement**, pour chacun de leurs enfants nés à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2004.

La bonification retraite telle qu'elle existait avant 2004 avait été supprimée au 1<sup>er</sup> janvier 2004 au profit d'une majoration de deux trimestres d'assurance pour les femmes ayant accouché postérieurement au 1<sup>er</sup> janvier 2004.

Cette majoration est prévue par l'article L12 bis du code des pensions civiles et militaires de retraites (CPCMR). À la différence de la bonification, la majoration de durée d'assurance ne joue pas directement sur le taux de pension du fonctionnaire mais sur le nombre de trimestres acquis par ce dernier.

Cet article a été modifié par [la loi 2025-1403 du 30 décembre 2025](#) qui prévoit que désormais la moitié de cette majoration de durée d'assurance (soit 1 trimestre) sera prise en compte pour le calcul de la pension.

En savoir plus : [Retraitesdeletat.gouv.fr/](https://retraitesdeletat.gouv.fr/)

[L'article L.25 bis du code des pensions](#) a également été modifié pour prévoir la prise en compte, dans des conditions précisées prochainement (décret à venir) des trimestres de bonifications ou de majoration de durée d'assurance dans le dispositif de départ pour carrière longue ce qui n'était pas le cas jusqu'à présent.

Ces dispositions s'appliqueront aux pensions (retraites progressives et définitives) prenant effet à compter du 1<sup>er</sup> septembre 2026.

- **Décalage de l'âge d'ouverture des droits**

[L'article L.161-17-2 du code de la sécurité sociale](#) est modifié pour décaler d'un an l'âge d'ouverture des droits à 64 ans qui s'appliquera aux assurés nés à compter du 1<sup>er</sup> janvier 1969 et non plus à ceux nés à compter du 1<sup>er</sup> janvier 1968.

L'âge d'ouverture des droits à la retraite des assurés nés entre le 1<sup>er</sup> janvier 1964 et le 31 décembre 1968 est modifié en conséquence. Dés lors, l'âge de 62 ans et 9 mois, prévu pour la génération 1963 est appliqué aux assurés nés en 1964 et à ceux nés entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 31 mars 1965. En revanche le relèvement de l'âge d'ouverture des droits est repris pour les assurés nés à compter du 1<sup>er</sup> avril 1965.

La durée d'assurance requise (DAR) pour une pension à taux plein, telle que prévue à l'article L.161-17-3 du CSS, est également modifiée. Celle-ci est désormais de :

- 170 trimestres pour les assurés nés entre le 1<sup>er</sup> janvier 1963 et le 31 mars 1965 ;
- 171 trimestres pour les assurés nés entre le 1<sup>er</sup> avril 1965 et le 31 décembre 1965 ;
- 172 trimestres pour les assurés nés à partir du 1<sup>er</sup> janvier 1966.

Un décalage de l'âge d'ouverture des droits et de la durée d'assurance requise est également prévu en conséquence pour les actifs, super-actifs et militaires.

**Cette suspension de la réforme des retraites de 2023 s'appliquera aux pensions prenant effet à compter du 1<sup>er</sup> septembre 2026.** Le service des retraites de l'État (SRE) est à l'œuvre pour paramétrer les outils de simulations et de liquidation des pensions à l'une de ces évolutions. Dans l'attente de ces mises à jour les dossiers potentiellement impactés par le texte sont mis en attente. S'agissant des dossiers qui auraient déjà été validés, le SRE s'assure de les identifier et de faire le nécessaire pour les corriger.

## Prix littéraires



« Il se réveille en sursaut. Les cris et les rires des enfants ne sont pas ceux de l'école du village, mais c'est bien l'odeur sèche du béton et celle, suffocante, de la tôle chauffée à blanc qui ont mêlé dans sa sueur et dans la crasse les années et les lieux. Il se redresse, sa prise sur l'arme resserrée, aux aguets. Les enfants se sont tus. Comme les oiseaux. »

Marco est tueur à gages. C'est un professionnel fiable et efficace qui a toujours honoré ses contrats. Jusqu'à ce jour d'été où Marco va tuer par amour. Sa cavale commence. À ses trousseaux, le milieu, la police et un jeune journaliste en quête de gloire. Devant lui, rien d'autre que l'été qui n'en finit pas, et la femme qu'il aime.

### Reine de Pauline Guéna

*Prix du polar des bibliothécaires de la métropole de Lyon 2025*



Printemps 1978 : les services français sont en alerte rouge face à la vague de terrorisme qui déferle sur l'Europe. Marco Paolini et Jacque Lienard, deux inspecteurs fraîchement sortis de l'école de Police et que tout oppose, se retrouvent chargés de mettre la main sur un trafiquant d'armes formé par les Cubains et les Libyens et répondant au surnom de

Geronimo. Traumatisé par la mort d'un collègue en mai 1968, le brigadier Jean-Louis Gourvenec participe à la traque en infiltrant un groupe gauchiste proche d'Action directe. Après des années d'exil en Afrique, le mercenaire Robert Vauthier revient en France pour régner sur la nuit parisienne avec l'appui des frères Zemour. Lui aussi croisera le chemin de Geronimo. Quatre destins qui vont traverser les années de plomb, les coups fourrés politiques et les secousses de la Françafrique.

### Bleus, Blanc, Rouges de Benjamin Dierstein

*Prix polar en séries 2025*



Domestique au service des bourgeois, elle est travailleuse, courageuse, dévouée. Mais ce week-end-là, elle redoute de se rendre chez les Daniel. Exceptionnellement, Madame a accepté d'aller prendre l'air à la campagne. Alors la petite bonne devra rester seule avec Monsieur, un ancien pianiste accablé d'amertume, gueule cassée de la bataille

de la Somme. Il faudra cohabiter, le laver, le nourrir. Mais Monsieur a un autre projet en tête. Un plan irrévocable, sidérant. Et si elle acceptait ? Et si elle le défiait ? Et s'ils se surprenaient ?

### La Petite Bonne de Bérénice Pichat

*Prix des Libraires en Seine 2025*



Dans les montagnes, au cœur des forêts où rôdent encore les loups, se niche le hameau de Jakobsleiter. La vie y est rude et la nature impitoyable. Surtout pour la jeune Rebekka qui rêve de s'enfuir très loin. Puis, un jour, Rebekka disparaît. Elle n'est pas la première jeune femme engloutie par cette région hostile. S'agit-il

d'accidents ou de meurtres en série ? Pour Smilla, stagiaire au journal local, une chose est certaine : sa meilleure amie, disparue il y a dix ans, a bien été enlevée. Pour découvrir la vérité elle est prête à tout, quitte à faire voler en éclats les sombres secrets enfouis au plus profond des montagnes.

### Les Enfants Loups de Vera Buck

*Prix le point du polard européens 2025*



Vêtu d'une aube blanche et coiffé de bougies, un adolescent est retrouvé le crâne fracassé sur l'île de Lidingö, qui fait face à Stockholm. Or vingt-trois ans plus tôt, une jeune fille a été découverte assassinée elle aussi, au même endroit, dans le même costume traditionnellement destiné à fêter la Sainte-Lucie. À l'époque, le petit ami de la victime avait été condamné pour ce meurtre qu'il a toujours nié. Était-il innocent ? Le véritable coupable aurait-il frappé à nouveau ? Mais pourquoi maintenant ? Le commissaire Aleksander Storm, avec l'aide inattendue de la policière française Maia Rehn récemment installée en Suède, va obstinément tenter de démêler les fils de cette énigme. Et mettre au jour un secret enfoui depuis si longtemps qu'il a fait bien des ravages...

#### Les Morsures du silence de Johana Gustawsson

Prix des Maisons de la presse

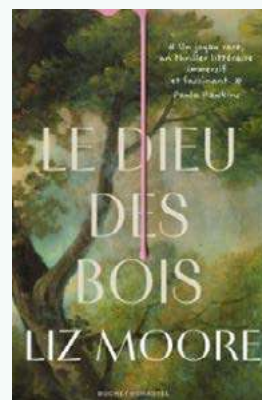


Emmylou, le bac en poche, a besoin d'apprendre l'anglais. La solution : devenir fille au pair en Angleterre ! Cette idée géniale lui est suggérée par une de ses amies, qui connaît une famille pour l'accueillir. Rien à déboursier, il suffit de traverser la Manche, faire quelques ménages et des goûters sucrés à des enfants gâtés... Dans ce domaine de la banlieue

Londonienne, l'immense grille noire s'ouvre avec lenteur pour marquer son importance. À l'intérieur, cinq manoirs, des voitures de luxe et des arbres hauts et fins. Emmylou entre au paradis et il est bien protégé. Mais son quotidien se met rapidement à vriller : du linge sale qui lui tombe sur la tête, des murs qui pleurent la nuit, des prières nocturnes, des rêves monstrueux et érotiques, une communauté fermée, une enceinte infranchissable... Et la voilà prisonnière. Pourquoi elle ? Que veulent-ils lui faire ? Comment va-t-elle s'échapper ?

#### La Fille au pair de Sidonie Bonnet

Pépites des Quais du Polar 2025



Si vous vous perdez, asseyez-vous et criez ! Au camp Emerson, niché au cœur des Adirondacks, c'est l'une des règles d'or. Établie par la puissante famille Van Laar, qui habite les lieux, cette colonie de vacances pour adolescents a pour vocation de leur apprendre à survivre dans les bois, en toute sécurité. Été 1975, une jeune fille manque à l'appel : Barbara Van Laar, la

seule héritière des propriétaires. Au milieu des arbres, aucun cri ne perce le silence, mais les interrogations fusent : la monitrice, les autres campeuses, le personnel et, bien sûr, la famille. Cette disparition ravive un drame ancien : quinze ans plus tôt, le fils des Van Laar s'est lui aussi évanoui dans la nature après une sortie en forêt avec son grand-père. Liz Moore promène son lecteur entre passé et présent avec une habileté saisissante. De découvertes en fausses pistes, elle nous tient en haleine sans jamais laisser retomber la tension dramatique, nous guidant à travers ces mystères aussi profonds que les bois.

#### Le Dieu des Bois de Liz Moore

Pépites des Quais du Polar 2025



Lorsque le détective frappe à la porte de la minuscule maison où Ellie a trouvé refuge, le moment est venu de raconter. L'amour pour May. Le départ de celle-ci, harponnée par son rêve de baleines. Loin d'Eureka, cette ville dévote, cernée de gigantesques champs de maïs. Peu à peu se dessine une enfance, auprès d'un père rigoriste et violent, dans l'orbite des grands propriétaires de la région. Alors qu'Ellie fait tout pour partir à la poursuite de May, le chemin qu'a suivi sa mère se révèle sous ses pas, faisant surgir son fantôme. Ellie découvre alors ce qui hante Eureka, les choses qu'on y tait, celles qu'on n'ose dire qu'à travers la Bible. Et quel fut le destin de la fragile et scandaleuse Eleanor, qui ne voulait pas se soumettre.

#### Eureka dans la nuit de Anne-Sophie Kalbfleisch

Prix des lecteurs Quais du polar 2025

## Prix cinéma



Entraîneur de tennis dans un hôtel de luxe situé sur une île, Tom partage son temps libre entre soirées alcoolisées et aventures d'un soir. L'arrivée de la famille Maguire le sort de sa routine et Tom noue rapidement une relation avec Anne, son mari Dave et leur fils Anton. Tom ne parvient pas à se débarrasser du sentiment

d'avoir déjà rencontré Anne et cette impression étrange ne cesse de se renforcer à mesure de leurs échanges. Jusqu'au jour où Dave disparaît et que l'enquête de la Police désigne Anne et Tom comme suspects.

**Islands de Jan-Ole Gerster**  
Grand Prix 2025 – Reims Polar



Corse, 1995. Lesia vit son premier été d'adolescente. Un jour, un homme fait irruption et la conduit à moto dans une villa isolée où elle retrouve son père, en planque, entouré de ses hommes. Une guerre éclate dans le milieu et l'étau se resserre autour du clan. La mort frappe. Commence alors une cavale au cours de

laquelle père et fille vont apprendre à se regarder, à se comprendre et à s'aimer.

**Le Royaume de Julien Colonna**  
Le prix Claude Chabrol 2025



Le quartier de « Little Jaffna » à Paris est le cœur d'une communauté tamoule vibrante, où Michael, un jeune policier, est chargé d'infiltrer un groupe criminel connu pour extorsion et blanchiment d'argent au profit des rebelles séparatistes au Sri Lanka. Mais à mesure qu'il s'enfonce au cœur de l'organisation, sa

loyauté sera mise à l'épreuve, dans une poursuite implacable contre l'un des gangs les plus cachés et puissants de Paris.

**Little Jaffna de Lawrence Valin**  
Prix du public – Reims Polar 2025



Après plusieurs années passées à infiltrer les cercles de la gauche abertzale en tant que jeune sympathisante de l'ETA, une policière obtient enfin ce qu'elle cherchait : l'organisation la contacte. Gagnant la confiance de ses membres, elle collecte des informations cruciales pour les services de renseignement espagnols. Mais

à mesure que sa couverture devient plus solide, la tension grandit : chaque rencontre, chaque échange, chaque décision peut la trahir. Alors que la Police prépare une vaste opération, elle doit poursuivre sa mission sans éveiller le moindre soupçon, consciente qu'à la moindre erreur, elle risque sa vie.

**Undercover de Arantxa Echevarria**  
Prix Police 2025 – Reims Polar



Ryōsuke Yoshii vit de la revente de biens astucieusement acquis sur internet sous un pseudonyme. Mais le développement de son activité attise peu à peu la colère des gens qui l'entourent et une mystérieuse spirale de malveillance se propage, menaçant sa vie, jusqu'à alors si ordinaire...

**Cloud de Kiyoshi Kurosawa**  
Film hommage à Kiyoshi Kurosawa



Juan et Marcos, deux petits arnaqueurs sympathiques mais sans envergure de Buenos Aires, se rencontrent au moment où ils s'apprentent à commettre un même cambriolage. Durant vingt-quatre heures, ils s'associent pour voler une planche de neuf timbres rarissimes appelés les Neufs Reines.

Ils espèrent ainsi les revendre à un collectionneur vénézuélien. Pour mener à bien leur affaire, ils font appel à Valeria, la séduisante sœur de Marcos.

**Les neufs Reines de Fabián Bielinsky**  
Sélection Second Souffle – Reims polar

FONDATION  
JEANMOULIN

## Profitez d'un séjour en famille dans nos centres de vacances

L'île d'Oléron (17)

Aydat (63)

Saint-Lary (65)

Font-Romeu (66)

Retrouvez tous les détails 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

FONDATION  
JEANMOULIN

À valoir pour toute réservation d'un séjour d'une semaine pour l'année 2026 (sauf périodes rouges) dans un centre de vacances de la FJM. Réduction non cumulable avec les autres offres promotionnelles.

# LES VILLAGES VACANCES

FONDATION  
JEANMOULIN

ÉTÉ 2026/HIVER 2027

## Le Néouvielle à Saint-Lary



Idéalement située au cœur de Saint-Lary, notre village vacances, labellisée « Famille Plus », profite pleinement de l'ambiance authentique et animée de la station. Saint-Lary, c'est aussi des paysages préservés aux abords du Parc national des Pyrénées, à explorer en toute saison, une station thermale réputée et un patrimoine remarquable jalonnant les chemins de Saint-Jacques de Compostelle. Un programme d'animations varié pour petits et grands, proposé tout au long de la journée et en soirée. Un club enfants accueille les 4-9 ans pendant les vacances scolaires.

Le village vacances dispose de **31 chambres**, dont 25 familiales.

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

ÉTÉ 2026/HIVER 2027

## Les Écureuils à Font-Romeu



Située en plein cœur de la forêt, à 1800 m d'altitude, entourée des pics les plus emblématiques des Pyrénées Orientales, elle vous offrira une vue exceptionnelle sur tout le plateau Cerdan. Font-Romeu est une destination idéale pour vos vacances d'été et d'hiver.

Des animations pour tous les âges, proposées tout au long de la journée et en soirée. Un club enfants accueille les 4-9 ans pendant les vacances scolaires.

Le village vacances dispose de **45 chambres** spacieuses avec terrasse ou balcon.

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

RÉOUVERTURE EN ÉTÉ 2026 SUITE À DES TRAVAUX

## Le Neptune à L'île d'Oléron



À la pointe nord de l'île d'Oléron, le village vacances le Neptune, idéalement située en bord de plage, offre un panorama exceptionnel sur l'Océan Atlantique, parfait pour la baignade ou encore les sports nautiques.

Île sauvage et préservée, Oléron séduit par ses grandes plages de sable fin, ses marais protégés et ses forêts à explorer à pied, à vélo ou à cheval. Avec son climat ensoleillé et ses multiples attraits, l'île ravira toute la famille !

Mél. [leneptune@fondationjeanmoulin.fr](mailto:leneptune@fondationjeanmoulin.fr) - Tél. **05 46 47 87 00**

ÉTÉ 2026

## Le parc résidentiel Le Domaine du Lac à Aydat



Niché dans un écrin de verdure, le Domaine du Lac vous accueille pour un séjour de détente, de relaxation et de découverte, à proximité immédiate du magnifique lac d'Aydat (850 m d'altitude), en plein cœur du Parc naturel régional des volcans d'Auvergne et de la Chaîne des Puys, inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO.

**Mobil-homes « confort »** : disponibles en version 2 chambres et 3 chambres.

**Mobil-homes « grand confort »** : disponibles en version 2 chambres et 3 chambres.

Le Domaine du Lac propose un vaste choix d'activités de plein air, la plupart accessibles directement depuis la résidence : canoë, voile, randonnées pédestres ou à VTT, quadbike, cyclotourisme... sans oublier les instants de détente à la piscine ou au bord du lac ! En juillet et août, des animations et des clubs spécialement conçus pour chaque tranche d'âge rythment également votre séjour.

Mél. [ledomainedulac@fondationjeanmoulin.fr](mailto:ledomainedulac@fondationjeanmoulin.fr) - Tél. **04 73 79 37 07**



PRINTEMPS / ÉTÉ / TOUSSAINT / HIVER

## Séjours jeunes

La FJM propose une large gamme de séjours pour les jeunes de 4 à 17 ans, en France et à l'étranger. Vacances d'hiver, de printemps, d'été ou de la Toussaint : nous organisons aussi des séjours linguistiques au départ de toutes les régions, pour offrir à vos enfants des expériences inoubliables et de belles rencontres.

## LES PARTENAIRES

### Disneyland Paris

Disneyland est un lieu magique où les rêves deviennent réalité, offrant des attractions fascinantes, des personnages emblématiques et des moments inoubliables pour toute la famille.

**Plus d'infos :** [billetterie.fjm-loisirs/disneyland-paris](http://billetterie.fjm-loisirs/disneyland-paris)



### Futuroscope

Le Futuroscope est un parc unique qui mêle technologies futuristes et expériences immersives, proposant des attractions innovantes pour toute la famille.

**Plus d'infos :** [billetterie.fjm-loisirs/futuroscope](http://billetterie.fjm-loisirs/futuroscope)



### Grévin

L'incroyable Grévin vous accueille pour vivre une visite unique dans les scènes les plus emblématiques d'hier et d'aujourd'hui !

**Plus d'infos :** [billetterie.fjm-loisirs/grevin](http://billetterie.fjm-loisirs/grevin)



### Jardin d'acclimatation

Profitez de 42 manèges et attractions, dont quatre attractions à sensations fortes comme le coaster « Les Speed Rockets », 15 manèges pour les petits et plus de 20 manèges pour la famille. Il existe aussi six activités de découverte naturelle en compagnie des 450 animaux telles que la grande volière ou la ferme Saint-Hilaire.

**Plus d'infos :** [billetterie.fjm-loisirs/jardin-d-acclimatation](http://billetterie.fjm-loisirs/jardin-d-acclimatation)



### Puy du Fou

À une heure de Nantes et des plages de l'Atlantique, évadez-vous au cœur de la forêt légendaire du Puy du Fou et vivez un séjour inoubliable en famille ou entre amis.

Au travers de spectacles grandioses récompensés dans le monde entier, partez pour un voyage dans le temps unique à la rencontre des plus grands gladiateurs, vikings ou mousquetaires du Puy du Fou.

**Plus d'infos :** [billetterie.fjm-loisirs/Puy-du-fou](http://billetterie.fjm-loisirs/Puy-du-fou)



### Zoo de la Flèche

Classé parmi les cinq premiers parcs animaliers de France, Le Zoo de La Flèche est un parc emblématique depuis près de 80 ans qui allie habilement bien-être animal, conservation de la biodiversité, éducation et émerveillement des visiteurs.

**Plus d'infos :** [billetterie.fjm-loisirs/Zoo-de-la-fleche](http://billetterie.fjm-loisirs/Zoo-de-la-fleche)



### MSC

Découvrez les joyaux de la Méditerranée, les trésors de l'Égypte, de l'Arabie Saoudite et de la mer Rouge, la magie des Émirats, le mystère des pays nordiques, l'exotisme des Caraïbes et de l'Amérique du Sud, les grands espaces de l'Amérique du Nord, la diversité de l'Asie, la beauté de l'Afrique du Sud et l'exclusivité de notre île privée Ocean Cay MSC Marine Reserve.

**Plus d'infos :** [billetterie.fjm-loisirs/msc](http://billetterie.fjm-loisirs/msc)



## Camping Paradis

- Plongez dès votre arrivée dans l'univers inspiré de la série de TF1 (le porche d'entrée, la voiturette, la tenue des équipes, la musique...).
- Des animations pleines de convivialité & proximité à retrouver sur chacun de nos campings Paradis : fiesta Boum Boum, petit coin de Paradis, Paradis Show, la fête des voisins, Ciné live, la tournée Paradis Stars et bien d'autres...
- **10% minimum de réduction toute l'année.**
- **Réduction cumulable** avec l'ensemble des promotions en cours.

Plus d'infos : [billetterie.fjm-loisirs.fr/Camping-paradis](http://billetterie.fjm-loisirs.fr/Camping-paradis)



## ClubMed

Près d'ici ou au bout du monde, les Resorts Club Med vous accueillent en toute sérénité pour des séjours tout compris. Hébergement et repas d'exception, plus de 60 activités, club enfants... Profitez de tout l'esprit libre, le prix de votre forfait englobe la totalité de vos vacances. Découvrez les offres promotionnelles Club Med et bénéficiez d'une remise jusqu'à -17% sur votre séjour avec vos codes.



Plus d'infos : [billetterie.fjm-loisirs.fr/Club-med](http://billetterie.fjm-loisirs.fr/Club-med)

## Camping Oléla

Des destinations d'exception pour vos vacances en couple, en famille ou entre amis : la Vendée, l'île de Ré, la presqu'île de Quiberon et l'île d'Oléron. Jusqu'à 20% de réduction.



Plus d'infos : [billetterie.fjm-loisirs.fr/Campings-olela](http://billetterie.fjm-loisirs.fr/Campings-olela)

## Cap France

Avec CapFrance, faites le choix de la simplicité et de la convivialité pour vos vacances en famille ou entre amis ! Été comme hiver, nos 80 villages vacances et hôtels clubs vous accueillent au cœur des plus belles régions de France. 5 à 10% de réduction.



Plus d'infos : [billetterie.fjm-loisirs.fr/Capfrance](http://billetterie.fjm-loisirs.fr/Capfrance)

## Hôtels Barrière

Chaque destination est un nouveau voyage et offre de nouvelles expériences à vivre : bien-être, gastronomie, sport ou encore spectacles. Découvrez les coffrets bien-être disponibles dans de nombreuses destinations : Cannes, Deauville, Dinard, Enghien-les-Bains, La Baule, Le Touquet, Lille, Paris et Ribeaupvillé.

Plus d'infos : [billetterie.fjm-loisirs.fr/hotel-barriere-coffrets-bien-etre](http://billetterie.fjm-loisirs.fr/hotel-barriere-coffrets-bien-etre)

## FONDATION JEANMOULIN

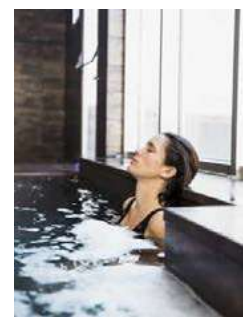


## Prévithal

Dans la baie du Mont-Saint-Michel, aux portes de Granville, le centre de thalassothérapie Prévithal bénéficie d'une situation exceptionnelle face à un site grandiose. À travers nos soins, profitez pleinement des bienfaits du milieu marin.

**De 15 à 30% de réduction** en fonction de la durée du séjour et de la formule choisie sur présentation d'un justificatif d'appartenance au ministère de l'Intérieur.

Plus d'infos : [billetterie.fjm-loisirs.fr/Previthal](http://billetterie.fjm-loisirs.fr/Previthal)



## Aquatonic Rennes, Nantes et Paris Val d'Europe

Les centres Aquatonic de Rennes, Nantes et Val d'Europe offrent des parcours de bien-être aquatiques combinant eau de mer chauffée, jets massant et espaces de relaxation.

Ils proposent une expérience sensorielle complète axée sur la détente, la remise en forme et la déconnexion, accessible toute l'année.

Plus d'infos : [billetterie.fjm-loisirs.fr/Aquatonic](http://billetterie.fjm-loisirs.fr/Aquatonic)



Un prestataire vous demande un justificatif pour bénéficier d'une offre en cours ? Transmettez-nous le mail à [loisirs@fondationjeanmoulin.fr](mailto:loisirs@fondationjeanmoulin.fr) afin que nous puissions confirmer votre appartenance à la fondation Jean Moulin.

# Les vacances à l'ANAS, l'occasion de rencontrer des retraités et des actifs !



Nos neuf villages vacances vous attendent encore cette année, pour des moments inoubliables à des tarifs accessibles pour tous !

**Partez une semaine, à partir de 199 €**, pour vous ressourcer sur la côte d'Opale, en Bretagne nord, dans le pays de Retz, sur le bassin d'Arcachon, en pays Catalan ou sur la Côte d'Azur. Sur tous nos sites, vous attendent du repos, des rencontres, des sites à découvrir, des animations auxquelles participer.

Comme tous les ans, **bénéficiez sur certaines périodes de nos tarifs dégressifs** dès la 2<sup>e</sup> semaine et séjournez jusqu'à un mois pour un coût maîtrisé, dans un cadre associatif solidaire et fraternel.

**Pour réserver, rien de plus simple** : prenez contact directement avec nos villages vacances où nos équipes seront à votre écoute ou rendez-vous sur notre site internet [www.anas.asso.fr](http://www.anas.asso.fr) afin de réserver votre séjour en ligne.

Tous les ans, nous constatons que nos villages vacances donnent l'occasion à nos retraités de côtoyer des actifs, permettant ainsi de maintenir le lien entre ceux qui ont fait notre institution hier et ceux qui y travaillent aujourd'hui. Ce sont des moments précieux pour tous !

## Association des œuvres sociales d'Outre-mer (Adosom)



### Au Bellevue à Châtel-Guyon en Auvergne

**L'été avant l'été 2026 du 1<sup>er</sup> juin au 29 août**

- pour 2 personnes : de 1 100 € à 1 250 € (pension complète)
- pour 1 personne : - 10% sur le tarif ci-dessus (pension complète)

**Spécial cure pour les militaires actifs, retraités ou anciens combattants du 6 au 27 septembre 2026**

Le Bellevue propose une cure thermale de 21 jours à un tarif préférentiel avec notre partenaire AÏGA Resort !

- pour 2 personnes : 2 000 € au lieu de 2 400 € (pension complète)
- pour 1 personne : 1 700 € au lieu de 2 000 € (pension complète)

**Plus d'infos** : [adosom.fr/bellevue](http://adosom.fr/bellevue)



### Le Windsor à Cannes (Alpes-Maritimes)

**Nouveau !** Pour les vacances d'été, deux formules sont proposées avec pension complète ou demi-pension du soir.

**Plus d'infos** : [adosom.fr/windsor](http://adosom.fr/windsor)

Pour plus d'infos : [www.adosom.fr](http://www.adosom.fr) - Tél. **09 73 44 14 63** - Mél. [reservation@adosom.fr](mailto:reservation@adosom.fr)



# S'unir pour défendre nos droits l'engagement de l'ANRP au sein du GARMi

Dans un contexte marqué par de fortes incertitudes économiques et budgétaires, les retraités du ministère de l'Intérieur sont plus que jamais confrontés à des remises en cause de leurs droits et à une érosion continue de leur pouvoir d'achat. Face à ces enjeux, l'action collective et la solidarité sont essentielles. C'est dans cet esprit que s'inscrit l'engagement de l'**Association nationale des retraités, des actifs et des amis de la Police (ANRP)**.

## Une association ouverte, reconnue et engagée

Ouverte à toutes et à tous, reconnue d'intérêt général, l'ANRP place l'humain au cœur de ses actions. Fidèle à sa devise « **Solidarité et Bien-Être** », elle agit pour :

- défendre les droits et les intérêts des retraités,
- soutenir les forces de l'ordre, actifs comme retraités,
- renforcer le lien intergénérationnel et la solidarité,
- développer des partenariats avec les institutions et les acteurs publics.

Attentive aux besoins de ses adhérents, l'ANRP a notamment mis en place en 2024 une **cellule d'écoute et d'accompagnement**, destinée à apporter soutien, conseils et orientation face aux difficultés professionnelles, personnelles ou matérielles. Elle reste également mobilisée dans les échanges avec d'autres associations afin de mieux faire reconnaître les droits et les besoins des retraités.

### Le GARMi : une voix unie pour les retraités du ministère de l'Intérieur

Convaincue que l'union renforce l'efficacité de l'action, l'ANRP est pleinement engagée au sein du **Groupeement des associations de retraités du ministère de l'Intérieur (GARMi)**, aux côtés de l'AGRPN et de l'UNRP.



Créé pour fédérer les forces associatives du pôle retraités, le GARMi porte une parole commune et structurée autour de quatre priorités :

- la préservation du Code des pensions civiles et militaires,
- le renforcement de l'action sociale en faveur des retraités et de leurs ayants droit,
- le maintien d'une protection sociale de qualité,
- la valorisation de l'image et du rôle des retraités dans la société.

Dans le contexte actuel, marqué par des projets budgétaires susceptibles d'affecter pensions et fiscalité, le GARMi est **plus que jamais dans son rôle de défense des droits des retraités** et poursuivra son action avec détermination en 2026.

### Rester mobilisés, rester solidaires !

Parallèlement à son engagement institutionnel, l'ANRP continue de favoriser le lien social à travers des actions de solidarité, des événements conviviaux et des projets de voyages, autant d'occasions de se retrouver et de renforcer les liens entre adhérents.

Rejoindre l'ANRP, c'est faire le choix d'une association active et solidaire, engagée à la fois **au plus près de ses adhérents et au niveau national**, au sein du GARMi.

Parce que l'union fait la force, l'ANRP invite toutes celles et ceux qui partagent ces valeurs à la rejoindre.

Plus d'informations : [www.anrp.fr](http://www.anrp.fr)

Mél. [contact@anrp.fr](mailto:contact@anrp.fr)

Adhésion  
en ligne



## Revalorisation des pensions civiles et militaires de retraite au 1<sup>er</sup> janvier 2026

**Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2026**, les pensions civiles et militaires de retraite ont été revalorisées de 0,9 %. Cette revalorisation est intégrée au paiement de votre pension du mois de janvier.

## Calendrier prévisionnel 2026

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

Juin	29
Juillet	30
Août	28
Septembre	29

Octobre	29
Novembre	27
Décembre	23

Pour rester informés de l'actualité sociale du ministère,  
abonnez-vous à la lettre « Action sociale Infos » !  
[action.sociale@interieur.gouv.fr](mailto:action.sociale@interieur.gouv.fr)



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

**Directeur de la publication** Wahid Ferchiche, sous-directeur de l'action sociale et de l'accompagnement du personnel/DRH

**Graphisme et coordination** Delphine Askienazy, responsable de la mission Information-Animation de l'action sociale (MIAAs)

**Maquette** Florence Gire, maquettiste/graphiste (MIAAs)

**Information SDASAP** 01 80 15 41 13 - Mél. [action.sociale@interieur.gouv.fr](mailto:action.sociale@interieur.gouv.fr)

Ministère de l'Intérieur - Immeuble Lumière - Place Beauvau - 75800 Paris cedex 08

**Crédit photos** MI-DICOM/Mathurin Napoly - SDASAP/DRH - SDPASP/DRHFS - ENSAP - ADOBE STOCK - F. GIRE  
FJM - ANAS - ANRP - ADOSOM

Juin 2026