



Edito



Où en sommes-nous ?

C'est la question que nous pourrions nous poser !

Depuis le 23 Février 2011, date de la création de notre Association, nombre d'évènements se sont passés... avec l'UFR – CSFV que des soucis, avec l'AFR tout sourit ! Nous avons du changer de nom au grand dam des membres du bureau , nous avons organisé une dizaine de conférences avec des thèmes touchant les seniors : « mutuelle, Assurance dépendance, l'AGIRC et l'ARRCO, les successions, le maintien des personnes à domicile, les maisons de retraite, la dépendance, l'audition, le viager... ». Il y eut aussi des moments de détente : visites du stade de France, d'un appartement adapté aux situations des seniors fragilisés, des caves à vins... et tout cela en 5 ans, dans une très bonne ambiance et avec des échanges très pertinents avec les intervenants.

Nous avons reçu à deux reprises Daniel SAUVAGET, le secrétaire général de l'UNAR, qui est venu nous parler entre autre des Coderpa, des Conseils départementaux de la citoyenneté, de la loi sur l'adaptation de la société au vieillissement, ce texte qui est entré en vigueur le 1er janvier 2016 a créé de nouveaux droits sociaux en réformant et en revalorisant l'APA (allocation personnalisée d'autonomie) et en créant un droit au répit pour les aidants.

A chacune de ces conférences, vous êtes venus en nombre, vos participations actives nous encouragent et nous motivent pour continuer sur cette lancée, prouvant ainsi que nous sommes sur la bonne voie. Nous comptons sur vous pour nous faire remonter des idées elles seront les bienvenues et sont toutes bonnes à prendre, mais également pour faire adhérer vos anciens collègues de travail, plus nous seront nombreux, plus facile pour nous de trouver des partenaires.. oui, oui....

Nous avons également un site « AFR-CFTC » que vous pouvez consulter, mais également alimenter, il est ouvert à chacun d'entre nous... Et toujours notre service SOS MTL.

Je sais que vous aussi vous pensez encore à Denise et à René qui nous ont quittés depuis notre création, nous ne les oublions pas !

Mais aujourd'hui « c'est les vacances » Alors bonnes vacances à vous tous même si cela n'est pas toujours facile avec les petits enfants ;)

A bientôt !

Michel PERMAROLE,
Président de l'AFR

SOMMAIRE

- Edito
- Evénements
- Infos
- Les brèves de l'AFR
- Astuces Conso
- Rions un peu
- Masterchef
- Jouons encore

Evènements

Maintien à domicile : bien vivre chez soi, comment adapter son logement ?

Il existe à Paris un espace spécialement dédié au maintien à domicile, qui vous permet d'adapter votre logement en fonction de votre âge, et de votre situation physique. Cet espace de 500 m² est à la fois un lieu d'information et de démonstration, ouvert au public.

Il s'articule autour de 4 axes :

- Un parcours de sensibilisation à travers la visite d'un appartement témoin,
- Un espace d'accueil et d'échange avec des professionnels,
- Un lieu de documentation et d'information,
- Un espace de conférences

Cet espace a été visité par certains d'entre nous lors de notre dernière conférence. Son adresse si vous êtes intéressés : **7, cité Paradis 75010 Paris (proche gare de l'est)**

Infos

Seniors en vacances : Le programme « seniors en vacances a connu un fort développement en 2016, avec comme effet immédiat l'utilisation de la totalité des crédits qui lui ont été affectés pour cette année. En conséquence l'ANCV a suspendu le programme depuis le 11 mai 2016, il n'est donc plus possible d'enregistrer de nouveaux séjours pour le moment. A ce jour 70 000 options de séjours ont été enregistrées contre 62 000 en 2015...

Retraites complémentaires (résultats 2015 des régimes de retraites complémentaires AGIRC et ARRCO : « source AG2R »)

Le régime de retraite des cadres AGIRC présente en 2015 un résultat global en déficit de 1,487 milliard d'euros. Après transfert de solidarité de l'ARRCO vers l'AGIRC et le versement de la contribution d'équilibre de l'AGFF, le régime de retraite des cadres enregistre un résultat technique déficitaire de 2,5 milliards d'euros. La gestion des réserves permettant de dégager des produits financiers de l'ordre de 1 milliard d'euros a réduit le déficit du régime.

Au final, le résultat global de l'AGIRC a enregistré un déficit en diminution d'un peu plus de 500 millions d'euros par rapport à l'année précédente – 1,487 milliard contre 2 milliards en 2015.

En 2015, le régime de retraite complémentaire ARRCO a enregistré un résultat global déficitaire de 1,532 milliards d'euros. Après transfert de solidarité de l'ARRCO vers l'AGIRC et le versement de la contribution d'équilibre de l'AGFF, le régime constate un résultat technique déficitaire de 2,56 milliards d'euros contre 3 milliards en 2014. La gestion des réserves ayant permis de dégager des produits financiers de l'ordre de 950 millions le déficit a été réduit.

Les brèves de l'AFR

Aide ménagère à domicile : La participation financière horaire qui reste à charge de l'assuré varie de 10% soit 2,03 euros à 65% soit 13,20 euros .

L'aide de votre caisse retraite est versée au prorata des revenus soit 18,27 euros l'heure, pour aider les personnes aux revenus faibles. Elle descend, selon les ressources plus élevées à 7,10 euros. Désormais, une aide est accordée aux personnes ayant des revenus maximum de 1424 euros mensuel pour une personne seule et 2136 euros pour un couple.

Emploi à domicile : La déduction forfaitaire de cotisations pour emploi à domicile passe de 0,75 à 2 euros par heure de travail au profit des particuliers employeurs. Ceci pour diminuer le travail « non déclaré ». Cette mesure s'applique rétroactivement à compter du 1er décembre 2015.

Revenus et ressources : Les aides sociales accordées par le Conseil départemental, pour compléter le coût de l'hébergement en maison médicalisée, sont d'abord calculées selon les ressources de la personne résidant dans des établissements, et non selon les seuls revenus. Les placements et bien immobiliers sont comptés dans les ressources. Les sommes avancées sont récupérables sur « l'actif net de succession » mais seulement au delà de 46000 euros. Si la succession n'est que de 45000 euros le département ne récupérera rien.

Une nouvelle liste contre le démarchage téléphonique : A compter du 1er juin 2016, les consommateurs pourront s'inscrire sur la nouvelle liste d'opposition au démarchage téléphonique, gérée par la société Opposetel. A cette date, les consommateurs pourront s'inscrire gratuitement sur ce registre d'opposition. Pour cela, il vous suffira de communiquer votre numéro de téléphone à Opposetel soit par courrier, soit par le biais d'un site WEB dédié . Vous recevrez alors un récépissé précisant la date à laquelle votre inscription sera effective. Ce délai sera au maximum de 30 jours après la délivrance du récépissé qui indiquera la durée d'inscription sur cette liste d'opposition. Cette nouvelle liste remplace PACITEL dont le service a fermé le 1er janvier 2016.

Mise en place de « BLOCTEL » la liste rouge anti-publicité : S'épargner les appels et SMS publicitaires intempestifs. Voilà le but du service « BLOCTEL » mis en place début juin par le gouvernement. Sur le site internet dédié, chacun pourra désormais, gratuitement, inscrire ses numéros de téléphone fixe ou portable, afin d'être à l'abri de ce genre de dérangements. Une sorte de « liste rouge », valable pour une durée de 3 ans renouvelable, à laquelle les entreprises de démarchage doivent se référer avant de cibler une personne. Les sociétés qui contreviendraient à la loi risquent jusqu'à 75 000 euros d'amende. Et si un appel ou un message commercial était tout de même reçu, il sera possible de le signaler sur le site WEB. Mais pas question de mettre fin aux appels de tous les professionnels. Ceux qui sont déjà en contact avec le consommateur (comme sa banque par exemple) ne sont pas concernés par ce service. « BLOCTEL » est un service simple et efficace selon la Secrétaire d'Etat chargée de la consommation. Une bonne initiative certes, mais de nombreuses personnes notamment « les plus fragiles » n'accompliront certainement pas la démarche pour s'inscrire.



Des solutions face à la perte d'autonomie :

Une personne âgée qui n'est plus capable de veiller à ses intérêts peut se faire représenter par un proche grâce à une procuration, un mandat de protection future ou une curatelle.

Différentes mesures permettent d'anticiper la perte d'autonomie ou d'y faire face lorsque l'âge ou la maladie l'empêche d'assumer les actes de la vie courante et d'administrer son

patrimoine.

- **donner une procuration à un proche pour gérer ses comptes** : grâce à cette autorisation écrite, un enfant, un parent ou tout autre personne de confiance peut faire fonctionner ses comptes en son nom. La procuration peut porter sur l'ensemble des comptes bancaires.

- **Pour tous les actes du quotidien** : une procuration générale peut être utile en cas d'empêchement, avant une hospitalisation par exemple.

- **Choisir son lieu de vie** : il lui appartient à elle seule de choisir son lieu d'habitation quel que soit son état de santé.

- **Prévoir un mandat de protection future** : si la personne vit seule et craint de ne plus être capable de gérer ses affaires, elle peut s'organiser au moyen d'un mandat de protection future. Elle devra choisir une personne qui s'occupera d'elle et de son patrimoine pour le jour où elle ne sera plus en état de le faire elle-même.

- **Un mandataire sérieux** : elle devra opter pour une personne de confiance, qui pourra l'aider avec constance. Mieux vaut désigner quelqu'un de bien organisé pour gérer le patrimoine, plutôt qu'un proche qui administrera difficilement les affaires.

- **Etendue du mandat** : L'étendue du mandat confié doit être défini librement, elle indiquera la ou les personnes auxquelles le mandataire rendra compte annuellement de sa mission, par écrit. Le mandat de protection future, peut être rédigé seul en utilisant un formulaire officiel (Cerfa n°13592*02). Si le mandat a fait l'objet d'un acte notarié, le mandataire pourra accomplir des « actes à disposition ». Le Notaire contrôlera l'activité du mandataire une fois le mandat en action.

- **La mise en œuvre** : le mandataire devra faire constater par un médecin agréé (liste au greffe du tribunal d'instance) l'altération des facultés mentales ou corporelles de la personne qui empêche l'expression de sa volonté. Il se rendra au greffe du tribunal d'instance avec le certificat médical et le mandat de protection future. Le greffier apposera son visa sur le mandat. Dès lors le dispositif fonctionnera comme une procuration.

- **Le maintien des droits** : ce mandat remplit uniquement le rôle de procuration. La personne gardera la possibilité de faire elle-même tous les actes qu'elle est en capacité d'accomplir seule. Par conséquent elle ne perdra ni ses droits, ni son aptitude à agir. Il peut rendre superflue une tutelle ou curatelle, au moins dans un premier temps.

Placer une personne sous tutelle ou curatelle :

La décision du juge : Ni les enfants, ni les proches n'ont le droit de faire placer la personne sous tutelle, mais ils peuvent saisir le juge d'une requête en ce sens. Celui-ci fera vérifier par un médecin agréé si son état de santé physique et mental justifie une telle mesure.

Astuces conso

Les vrais prix des numéros spéciaux : Un numéro spécial peut être gratuit, facturé comme un appel vers un numéro normal ou encore surtaxé. Si le numéro est un numéro surtaxé, votre opérateur de communication facture alors un coût de service et d'appel. Les numéros spéciaux sont des numéros de téléphone à 10 chiffres qui commencent par 08 ou des numéros courts à 4 chiffres qui commencent par 1 ou 3. Ils permettent d'accéder à des services comme, par exemple, les prévisions météo, des renseignements ou des achats de billets. Les opérateurs et les éditeurs qui proposent des numéros spéciaux doivent utiliser une des trois signalétiques existantes pour que l'utilisateur puisse repérer rapidement le tarif qui lui sera facturé.

Numéros 0800 à 0805 – gratuit – non surtaxé

Numéros 0806 à 0809 – normaux banalisés – gratuit - non surtaxé

Numéros 081 – normaux banalisés - 0,06 euro /minute ou 0,50 euro / appel

Numéros 082 – normaux banalisés – inférieur à 0,20 euro / minute ou 0,50 euro / appel

Numéros 083 – normaux banalisés – inférieur à 0,80 euro / minute ou 3 euros /appel

Rions un peu

Histoire de «grand-mères»

Un petit garçon de 8 ans interrogé sérieusement par sa directrice d'école de ce qu'il pensait des grand-mères répondit : « une grand-mère c'est une femme qui n'a pas d'enfants, c'est pour cela qu'elle aime les enfants des autres » et de poursuivre : « les grand-mères n'ont rien à faire, elles n'ont qu'à être là. Quand elles vous emmènent en promenade, elles marchent lentement, sans écraser les belles feuilles, ni les chenilles. Elles ne disent jamais : avance plus vite ! En général, elles sont grosses, mais pas trop pour pouvoir attacher nos souliers. Elles savent qu'on a toujours besoin d'un second morceau de gâteau ou du plus gros. Une vraie grand-mère ne frappe jamais un enfant, elle se met en colère en riant. Les grand-mères portent des lunettes et parfois, elles peuvent enlever leurs dents. Quand elles nous lisent des histoires, elles ne sautent jamais un bout et elles n'ont rien contre si on leur réclame la même plusieurs fois. Les grand-mères sont les seules personnes qui ont toujours le temps. Elles ne sont pas aussi fragiles qu'elles le disent, même si elles meurent plus souvent que nous.

Tout le monde devrait essayer d'avoir une grand-mère, surtout ceux qui n'ont pas la télé».

Agé ou vieux ???

Etre âgé ou être vieux ? définition qui peut changer notre conception. Etre âgé c'est différent d'être vieux, à la retraite certains deviennent simplement «âgés», d'autres deviennent «vieux» :

L'âgé pratique le sport, la découverte, les voyages, le vieux se repose,
L'âgé fait des plans pour son futur, Le vieux n'a que la nostalgie du passé,
L'agenda de l'âgé comprend surtout des lendemains, Le calendrier du vieux ne contient que « des hiers »
L'âgé apprécie les jours à venir, Le vieux souffre du peu de jours qui lui restent,
L'âgé fait des rêves en dormant, Le vieux fait des cauchemars,
Il n'est pas question pour nous d'être vieux, Nous pouvons être âgés mais nous ne voulons pas être vieux, Car nous avons tant d'amour à donner, Tant de projets à réaliser, Tant de choses à faire, Que nous n'avons ni le droit, ni le désir d'être vieux !
C'est ce que je vous souhaite à tous et à toutes pour toutes ces années qui courent .

Jouons un peu avec les mots

La pioche a un manche,
Le pull a deux manches,
Et la semaine a dimanche

Près de l'abbaye les poules du couvent couvent,

Le bruit déranga une grue, elle alla se percher sur la grue

Quelle est la différence entre

Paris, un ours blanc et Virginie ?

Paris est métropole, l'ours blanc est maître au pôle, et Virginie aimait trop Paul

La lettre A et le clocher de l'Eglise ?

La lettre A c'est la voyelle et le clocher c'est là qu'on sonne

Une girouette et un horloger ?

La girouette montre les vents, l'horloger vend des montres

Un cendrier et une théière ?

Le cendrier c'est pour des cendres, la théière c'est pour mon thé

Fin de rire

Quel animal court le plus vite ?
Le pou car il est toujours en tête

Une poule sort de son poulailler et dit : « brr, quel temps de canard ! »
Un canard qui passe lui répond « ne m'en parlez pas, j'ai la chair de poule ! »

Deux mites se rencontrent dans un pull, l'une dit : Où vas tu en vacances cette année ?
Au bord de la Manche dit l'autre

Savez vous comment communiquent les abeilles ?
Par e-miel..

Un vieux rat rencontre une petite taupe, curieux il lui demande : « que veux tu faire plus tard ma petite ?
Taupe – modèle répondit elle

Que se disent deux chats quand ils sont amoureux ?
Nous sommes félins pour l'autre..

Masterchef

Tian aux légumes du soleil

Ingrédients :

1 aubergine
2 courgettes
2 belles tomates
2 oignons nouveaux
2 gousses d'ail
1 poivron
sel et poivre
huile d'olive
herbes au choix (thym,romarin)



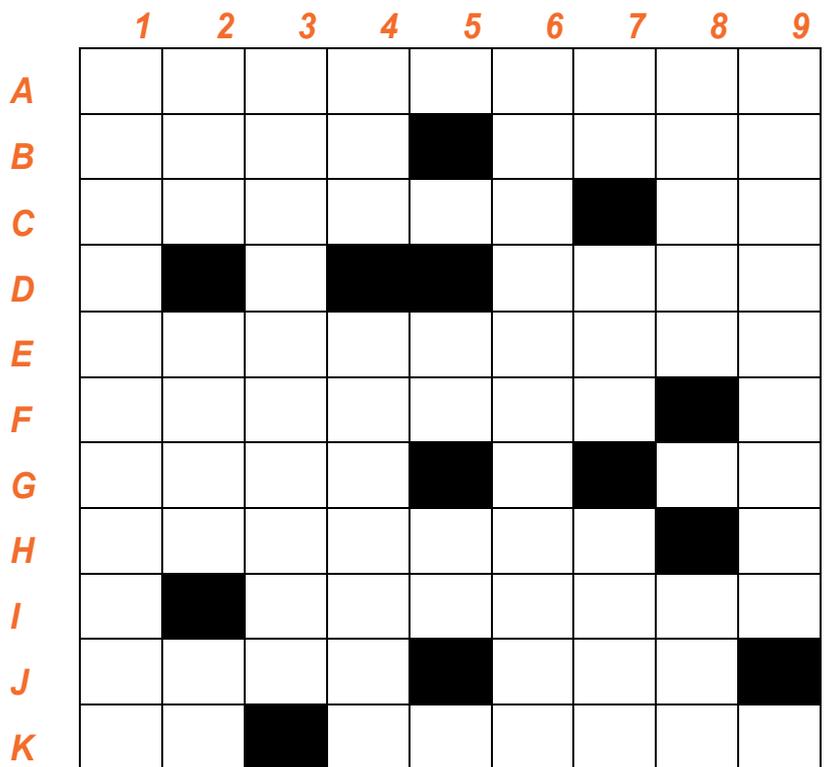
Couper les légumes en fines rondelles.
Les déposer dans un plat en alternant les légumes.
Saler et poivrer, parsemer les gousses écrasées, et les herbes choisies.
Arroser d'un bon filet d'huile d'olive.

Faire cuire dans le four préchauffé à 160° pendant 50 min.
environ

Reste à déguster

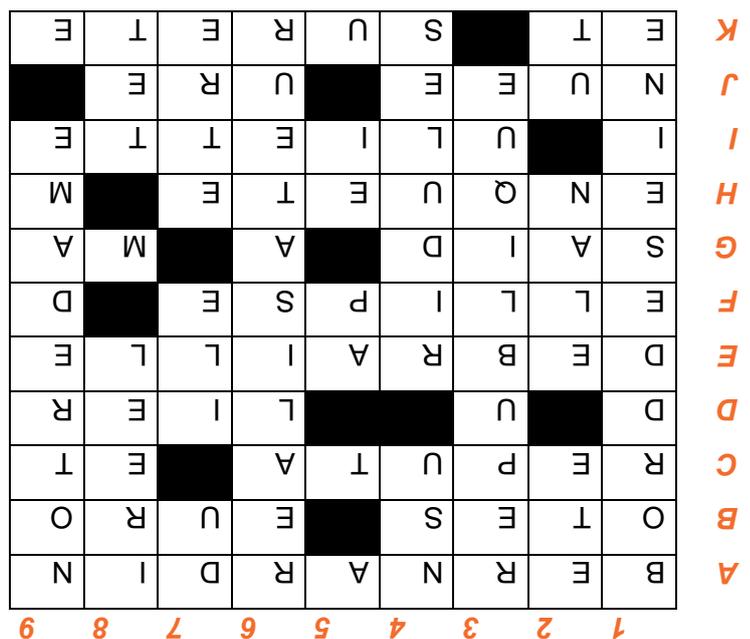
Horizontal :

- A) N'était pas seul au Collège
 B) Enlèves / en Juin et Juillet en France
 C) Donna une bonne ou mauvaise opinion / conjonction
 D) Attacher
 E) Habillé sens dessus dessous
 F) Sorte de cercle aplati
 G) Port égyptien / possessif
 H) Est menée depuis le quai des orfèvres
 I) Roméo lui a pris la tête
 J) Multitude / Aurochs
 K) Personnage de Spielberg / Ancien nom de la résidente du quai des orfèvres



Vertical :

- 1) De la rue de Poissy au métro Saint-Michel (entre autres) 3 mots
 2) ¼ de Vivaldi / Pris pour sauter / Ancien Do
 3) Le génie est à la Bastille, Jenny y est
 4) Anciennes motos et voitures allemandes / petits plis de la peau près des yeux
 5) Au centre d'une cape / Au milieu d'un rein
 6) Spielberg, Lelouch, Pinoteau etc...
 7) Devra être payé / Cité par exemple / Exister
 8) Inconcevable avec un seul R / Traverse Perpignan
 9) Edifice religieux sur l'île de la Cité 2 mots



Solution

REBUS : L'Oie Sur l'Oeuf Vieille Lys Ment / Loi sur le vieillissement