

FLASH INFO janvier 2025



Mesdames et Messieurs

Chers Adhérents,

Nous avons traversé ensemble des moments d'inquiétude, fait face à des défis, partagé aussi des joies. Votre engagement et votre fidélité font vivre notre association, et je vous en remercie chaleureusement. Grâce à vous, notre communauté de retraités continue de prospérer.

Pour 2025, nous resteront toujours proches de vous, toujours à votre écoute pour renforcer nos liens et continuer à avancer ensemble. Votre participation et vos suggestions seront toujours les bienvenues pour que notre association demeure un lieu d'échange, de convivialité et de solidarité.

Que cette année soit remplie de succès pour chacun de vous, entourés de vos proches et amis, et que notre association continue de contribuer à votre épanouissement.

Très belle année 2025 à tous !

Cordialement

Votre Président INITIATIV' Retraite 49 et son Conseil d'Administration

François FOIN

Actions de prévention menées sur le département de Maine-et-Loire – 2025

<https://www.trouver-mon-activite.pourbienvieillir.fr/ppaspbvapp/>

Atelier Vitalité 6 séances	Atelier PEPS Eurêka (mémoire) 10 séances	Atelier Nutrition 6 séances	Atelier Cap Bien-être 4 séances
Mauges Communauté Chemille-én-Anjou Centre S. Chemillois <i>En cours de planification</i>	Angers Loire Métropole Trélazé Résidence <i>En cours de planification</i>	Agglomération du Choletais Maulévrier CCAS <i>Mercredi de 9h30 à 12h 30 avril au 25 juin</i>	Mauges Communauté Montrevault-sur-Evre Espace social <i>En cours de planification</i>
Loire Layon Aubance Bellevigne-en-Layon Centre S. Coteaux-du-Layon <i>Vendredi de 9h30 à 12h 10 janvier au 14 février</i>	Saumur Val de Loire Montreuil-Bellay Centre S. Roland Charrier <i>Lundi de 9h30 à 12h 20 janvier au 31 mars</i>	Anjou Bleu Communauté Ombree d'Anjou Résidence <i>En cours de planification</i>	Anjou Loir Sarthe Durtal CLS ALS <i>Lundi de 9h30 à 12h15 20 janvier au 10 février</i>
Baugeois Vallée Beaufort-en-Anjou Centre S. Toiles de Graines <i>En cours de planification</i>	Vallées du Haut Anjou Les Hauts d'Anjou Résidence <i>Mardi de 9h30 à 12h 21 janvier au 8 avril</i>	Angers Loire Métropole Angers Résidence <i>En cours de planification</i>	
Loire Layon Aubance Chalonnes-sur-Loire Résidence <i>Jeudi de 9h30 à 12h 9 janvier au 13 février</i>	Vallées du Haut Anjou Val d'Erdre-Auxence Résidence <i>En cours de planification</i>	Baugeois Vallée Baugé-en-Anjou CL – ASS <i>En cours de planification</i>	
Saumur Val de Loire Vernoil-le-Fourrier Résidence <i>En cours de planification</i>	Mauges Communauté Orée d'Anjou CCAS <i>En cours de planification</i>	Saumur Val de Loire Doué-en-Anjou CCAS <i>En cours de planification</i>	
Atelier Numérique 10 séances	Atelier PIED 12 séances	Forum	
Saumur Val de Loire Allonnes France Services <i>Jeudi de 10h à 12h + 14h à 16h 6 février au 10 avril</i>	Angers Loire Métropole Loire-Authion CCAS <i>Vendredi de 14h à 16h 28 février au 13 juin</i>		
Agglomération du Choletais Le May-sur-Evre <i>Jeudi de 10h à 12h + 14h à 16h 23 janvier au 27 mars</i>	Vallées du Haut Anjou Chateaufort-sur-Sarthe CIAS <i>Vendredi de 15 à 17h30 7 mars au 23 mai</i>		
Angers Loire Métropole Longuenée-en-Anjou Mairie <i>Lundi de 14h à 16h 6 janvier au 24 mars</i>			
Agglomération du Choletais Coron <i>Jeudi de 10h à 12h 27 février au 16 juin</i>			

Santé :

De nouvelles augmentations de cotisation pour les complémentaires santé en 2025 :

■ Des mesures nouvelles qui vont peser sur les tarifs en 2025.

Alors que les tarifs des complémentaires santé avaient déjà connu une hausse moyenne pour la seule année 2025, de 8,1%, de nouvelles mesures tarifaires ou réglementaires viennent alourdir la barque.

Au niveau des mesures tarifaires, les médecins bénéficient d'une double revalorisation en 2024 puisque la valeur de la Consultation passée de 25 euros à 26,50 euros (mesure qui a bien été intégrée aux revalorisations des complémentaires en 2024) sera à nouveau revalorisée de 3,50 euros au 1^{er} décembre, pour s'établir à 30 euros.

Cette revalorisation n'a pas été intégrée dans les tarifs 2024, et se répercutera en intégralité sur la cotisation 2025.

Côté réglementaire, le gouvernement a initialement envisagé que le taux de remboursement des consultations médicales (ainsi que des actes de sages-femmes) de l'Assurance-maladie, passe de 70 à 60%. Selon la Mutualité française, « cette mesure induirait 1,5 milliard d'euros par an de transfert de l'Assurance maladie obligatoire, vers l'Assurance maladie complémentaire. Cette baisse pourrait être réduite à 5% mais étendue aux remboursements de médicaments ».



■ Des frais de gestion en hausse.

Les frais de gestion des complémentaires varient fortement d'un assureur à l'autre, voire pour le même assureur, d'un contrat à l'autre. Selon une étude que Choisir ([cliquer ici](#)), les frais de gestion varient de 10% pour des contrats proposés par des institutions de prévoyance (généralement à adhésion obligatoire pour les salariés) à plus de 25% dans le cadre de contrats individuels.

Certains assureurs, qui confient la liquidation à des tiers, ont à connaître un alourdissement de leurs frais de gestion de 20% car depuis le 1^{er} janvier 2023, toutes les opérations d'assurance et de réassurance ainsi que les prestations de services afférentes à ces opérations effectuées par les courtiers et les intermédiaires d'assurance sont soumises à la TVA au taux normal. Ainsi les hausses attendues des complémentaires santé, pourraient se situer dans une fourchette comprise en 6% et 10%.

Jardiner apporte force et longévité à condition de privilégier la sécurité

On parle souvent des accidents de la route et moins des accidents de la vie courante qui sont très nombreux. Pourtant, les seniors n'y font pas suffisamment attention. Des précautions simples pour sécuriser les jardiniers existent: il suffit de s'attarder quelques instants sur les causes.

Les spécialistes nous disent que les seniors vivent dans le temps présent.

S'ils sont prêts à dépenser pour un voyage, un cadeau à leur petits enfants, ils ne sont pas prêts à envisager quelques achats ou pratiques pour anticiper leur baisse d'autonomie et encore moins dans le jardin où l'économie est de règle !

Les séquelles, pour une personne restée longtemps sur le sol, avec des difficultés à se relever, peuvent se révéler graves.

On estime qu'après une chute, le risque de tomber à nouveau est multiplié par 20. Mais il n'y a pas que les chutes !

Gare aux chutes !

Dans le jardin, il faut trouver des astuces pour faire en sorte que les outils, tuyaux d'arrosage soient correctement rangés pour éviter de « se mélanger les pinceaux » comme on dit entre jardiniers.

Pour cela, il est conseillé d'installer un support pour remettre un tuyau d'arrosage et un lieu spécifique pour ranger les outils. .

De bons vêtements et une chaise pour profiter du spectacle !

Faites attention aux mauvaises économies.

Portez des vêtements de protection tels que des gants, des chaussures fermées et un chapeau. Vous avez sûrement une vieille chaise (en bon état !) qui ferait bien l'office pour profiter d'un moment de repos et admirer votre travail !

Il existe également des tabourets de jardin, agenouilloirs et pliables !

Le jardinage pour les retraités : une activité à conseiller et à partager

Les bienfaits du jardinage que ce soit pour un jardin ou un potager, ne sont plus à démontrer. C'est aussi une bonne occasion de partager cette activité avec son conjoint mais également un sujet passionnant à discuter avec ses voisins et ses connaissances.

C'est un bon moyen de garder la forme, de rester en bonne santé mais aussi d'entretenir ses capacités cérébrales en développant les sens.

Quel plaisir d'admirer les fleurs de son jardin ou les légumes de son potager avec une certaine fierté !

Aides à l'adaptation du logement : MA PRIME ADAPT

Une des premières séries de difficultés auxquelles sont confrontées les personnes en perte d'autonomie réside dans les inadaptations du logement. Ce logement qui, jusqu'alors pouvait être notre « meilleur ami », peut constituer une source d'obstacles ou d'inconforts multiples dès que surviennent un accident de santé invalidant ou une perte d'autonomie plus progressive ou plus durable. Parmi ces obstacles figurent : les quelques marches à franchir à l'entrée de la maison, les étages qui nécessitent l'emprunt d'escaliers pas toujours équipés de rampes, les pans inclinés, les largeurs de portes ou les sanitaires/salles de bains qui ne permettent pas l'usage d'un fauteuil, etc.

Ainsi, il devient essentiel de faire les travaux nécessaires, qui peuvent aller de la pose d'éléments techniques simples (ex : barres d'appui) à la restructuration du logement. Sans oublier les éléments de nature à réduire le risque de chute (ex : revêtements anti dérapants, chemins lumineux, etc).

Conscients des enjeux que ces adaptations représentent du fait de l'avancée en âge de la population, les pouvoirs publics ont amélioré et simplifié les dispositifs d'aides financières en créant au 1er janvier 2014, le dispositif Ma Prime Adapt.

Les bénéficiaires :

- Toute personne âgée de plus de 70 ans, quel que soit le niveau de perte d'autonomie
- Les personnes en perte d'autonomie (GIR : 4 à 1) âgées de plus de 60 ans
- Les personnes en situation de handicap avant 60 ans (ou après 60 ans si le handicap est apparu avant 60 ans).

Le taux des subventions accordées et les conditions de ressources :

- 70 % des travaux pour les ménages « très modestes » (revenu fiscal de référence inférieur à 24 875€ pour 2 personnes) dans la limite de 15 000€ de travaux (la subvention peut s'élever à 10 500€),
- 50% pour les ménages « modestes » (R.F.R. inférieur à 31 889€ pour 2 personnes)

Les montants sont supérieurs en Ile de France (voir le détail sur le site france-renov.gouv.fr : <https://france-renov.gouv.fr/aides/maprimeadapt>)

La procédure

Adressez-vous à votre délégation régionale de l'ANAH (Agence Nationale d'Amélioration de l'Habitat) en consultant le site (anah.gouv.fr).

Président : M. François FOIN Portable. 06 27 99 02 82 Secrétaire : Mme Janine SAINT GILLES

tél. 02 44 25 11 33 -- 158 rue Grand Douzillé – 49000 ANGERS

E-MAIL aropamaineetloire@gmail.com