

Le Mot du Président,

LE RETRAITE : UN CITOYEN UTILE.

*Flash-info
Décembre 2021*

La crise sanitaire que nous traversons provoque de nombreuses tensions économiques et sociales. Le climat morose actuel déteint en particulier sur les retraités régulièrement ciblés et remis en cause, considérés comme des privilégiés de la société.

Or le retraité a œuvré suffisamment d'années au travail pour mériter sa retraite et profiter pleinement de celle-ci, et, en qualité de citoyen, il agit, il est actif, utile et positif.

1. UN REFERENT GENERATIONNEL FAMILIAL

Après 60 ans d'une vie bien remplie et une espérance de vie d'une vingtaine d'années, le retraité, disponible pour sa famille est souvent le gardien des petits enfants et la source de la mémoire familiale. Il transmet ainsi l'histoire, les us et coutumes propres à chaque entité familiale. C'est un service d'utilité sociale ainsi rendu à ses proches.

2. UN PASSEUR PROFESSIONNEL

Quand on a passé 40 années, voire davantage, en activité professionnelle, on a acquis de nombreuses expériences, un savoir-faire et savoir être toujours utiles aux nouveaux salariés. Pouvoir transmettre les bons gestes et les bonnes attitudes, c'est aussi apporter un service socio-économique valorisant.

3. UN ACTEUR DE LA SOCIETE ENGAGE DANS LA DIVERSITE ASSOCIATIVE

Nombreux sont les retraités actifs qui bougent et agissent pour améliorer les conditions de vie des citoyens. Tous les milieux bénéficient de leur implication : sportif et culturel, économique et social, spirituel et civil, etc...sans oublier le bénéfice personnel retiré des engagements individuels et collectifs. C'est là encore un service bénévole, source d'équilibre personnel et d'épanouissement.

4. UN CONSOMM'ACTEUR SENSIBLE AU BIEN-ETRE ET A L'ENVIRONNEMENT

Comme tout citoyen le retraité consomme. Nombreux sont ceux qui ont la chance et l'opportunité de cultiver un jardin pour leurs besoins personnels mais aussi pour partager la production généreuse de la nature préservée et respectée. C'est ainsi que le retraité contribue à la vitalité économique de son territoire.

Oui. Le retraité est un maillon utile à l'équilibre de la vie sociale.

Il mérite respect et considération.

Claude GABORIAUD

Sujets d'actualité

(source Fédération nationale)

Réévaluation des retraites de base au 1er janvier 2022 :

Le Projet de Loi de Financement de la Sécurité Sociale (PLFSS) nous renseigne sur les intentions du gouvernement sur la revalorisation des pensions de retraite de base (CNAV et MSA). Oubliées les revalorisations limitées à 0,3% de 2019 et 2020 et les 0,4 % de 2021, taux bien inférieurs à l'inflation enregistrée.

D'importantes échéances électorales approchent ... le PLFSS nous annonce un taux de 1,1% (la prévision d'inflation est de 1,5%). C'est à nouveau un recul de 0,4 % de notre pouvoir d'achat !

Le taux retenu de 1,1% sera appliqué au 1^{er} janvier 2022 et payé aux retraités à compter du 1^{er} février 2022 (pensions payées à terme échu)

Réévaluation des retraites ARRCO/AGIRC au 1er novembre 2021

Lors du conseil d'administration du jeudi 07 octobre, les partenaires sociaux de l'ARRCO/AGIRC ont tranché pour une revalorisation de 1% des retraites complémentaires au 1er novembre. Comme nous le craignons, nous avons à nouveau subi une sous-indexation de nos retraites complémentaires. Cette hausse, est inférieure de 0,5 point à l'inflation prévue pour 2021.

Le compte n'y est pas ! Que ce soit pour les retraites de base ou pour les complémentaires, ces sous-indexations vont se traduire par une nouvelle baisse de notre pouvoir d'achat.

Commission Santé- Le projet "Grande Sécu", mythe ou réalité ? :

A l'invitation du Ministre des Solidarités et de la Santé, Olivier Véran, le Haut Conseil pour l'Avenir de l'Assurance Maladie (HCAAM), est invité à réfléchir sur l'évolution de l'organisation de notre système d'assurance maladie et notamment à l'articulation entre Assurance Maladie Obligatoire et l'Assurance Maladie Complémentaire.

Le HCAAM devrait donc publier d'ici la fin de l'année un rapport sur les transformations prévues du système de santé français, avec en ligne de mire une possible réforme du fonctionnement de la Sécurité sociale. Parmi les scénarios envisagés, celui d'une « grande Sécu », pouvant aller jusqu'à une absorption des complémentaires santé qui fait beaucoup réagir, les assureurs qu'ils soient mutualistes ou issus du monde de l'assurance classique. Bien sûr, ce projet sera suivi avec la plus grande attention par notre Fédération Nationale INITIATIV' Retraite.

Sur le site gouvernemental est publiée une lettre d'information traitant de nombreux sujets concernant les personnes âgées vous pouvez la trouver sur le lien suivant : <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/newsletter>

La fracture et l'inclusion numériques :

La fracture numérique est l'inégalité d'accès aux

technologies numériques tant du point de vue de l'outil que de l'usage.

En France, une personne sur six est touchée par cette fracture, soit 12 millions d'exclus du numérique, un phénomène accentué par la crise sanitaire.

Parmi les français de plus de 75 ans, 53% n'ont aucun accès internet. Il leur est donc difficile de réaliser bon nombre de démarches du quotidien.

Si jusqu'à présent, beaucoup d'ânés semblaient s'accommoder de cette situation, la crise sanitaire a changé la donne, en accentuant les effets de cet isolement numérique. Sans possibilité de se rendre physiquement à un « guichet » ou de recevoir l'aide de ses proches, les conséquences deviennent rapidement critiques.

Toutes les tranches d'âge sont concernées par la fracture numérique :

-12% des français n'ont pas d'accès internet chez eux,

-17% souffrent « d'illectronisme » ou « d'illectronisme électronique » et ont des difficultés dans l'usage du numérique.

Pour y remédier, les opérateurs se mobilisent pour proposer des offres d'équipement et de connexion accessible au plus grand nombre.



Votre voiture demain :

Thermique, hybride ou électrique

Les habitudes d'achat changent car, depuis un certain temps, il y a une forte communication sur le développement des voitures électriques. Mais, en fait de quoi parle-t-on ?

Il existe plusieurs types de motorisation

Les moteurs thermiques :

Diésel : Depuis le début de l'année, ces modèles représentent à peine un quart des ventes, contre les trois quarts en 2012. 6 voitures sur 10 roulent encore au gazole.

Essence : Ces modèles représentent à peine 50 % des ventes de véhicules neufs et ont tendance à stagner.

Superéthanol E85 ou flexfuel : Malgré une consommation supérieure, c'est un carburant très économique à 0,70 €/l, produit à partir de betteraves et de céréales. Toutefois, il y a seulement 7 stations-service en Mayenne.

Gaz de Pétrole liquéfié (GPL) : C'est un mélange de Gaz Propane et butane. Les véhicules sont à bicarburant avec un réservoir GPL et un réservoir essence.

Hydrogène : C'est une technologie en devenir car le rejet n'est constitué que d'eau, mais encore coûteuse.

Les moteurs hybrides : électriques et thermiques

Il s'agit à la fois de moteurs thermiques, généralement essence, couplés avec des moteurs électriques. Ces modèles, en forte progression représentent près de 25% du marché.

Les Hybrides légers non rechargeables, appelés MHEV avec une faible autonomie uniquement utilisée sur les 1^{ers} kilomètres. La batterie se charge pendant que vous roulez, ralentissez et freinez.

Les Hybrides rechargeables sur le réseau électrique, appelés PHEV, avec une autonomie électrique qui varie de 50 à 80 km, voire plus selon les modèles, et une durée de chargement qui varie de 30 mn à 7 heures suivant les bornes de rechargement.



Les véhicules tout électriques

Il s'agit uniquement de moteurs électriques recouvrant toute la gamme avec une autonomie de 300 à 500 km, mais des durées de chargement de 30 mn à 20 heures.

Quel mode de chargement des batteries ?

Sur une prise de courant classique à 2,4 kW au tarif domestique de 16 ct/kW, soit un coût de 2 à 3 cts/km pour une Zoé. Le temps de chargement maxi se situe entre 5 et 7 heures pour un hybride rechargeable et entre 15 et plus de 20 heures pour un véhicule tout électrique.

Sur une prise Wall Box de 7,4 kW. Cela nécessite une installation pour environ 1 500 € avec un crédit d'impôt de 30%. Le tarif est également de 16 ct/kW, mais le temps de chargement maxi est divisé par 3.

Dans des lieux publics

Avec territoire d'énergie Mayenne, le département a déployé un réseau de bornes de recharge pour véhicules électrique (IRVE)

50 bornes de recharge normale à 22 kVA, réparties sur le département au tarif de 20 ct/kW, avec un temps de chargement de 1 à 3 heures.

7 bornes de recharge rapide à 50 kVA au tarif de 30ct/kW avec un temps de chargement réduit, mais utilisable sur un nombre de modèles limités.

Des opérateurs envisagent d'installer des bornes de rechargement ultra-rapides de 150 kVA à 450 kVA sur des axes d'autoroute.

Quel choix ?

Le moteur thermique reste encore une valeur sûre, car l'autonomie dépasse souvent les 700 km et le réseau de stations-services est dense, mais l'Europe impose de ne plus vendre ce type de véhicule neuf à partir de 2035. L'augmentation du prix du carburant rend leur utilisation de plus en plus coûteuse.

Les véhicules hybrides, et notamment rechargeables, semblent être la solution d'avenir à moyen terme avec les agréments du silence du moteur, la sécurité du moteur thermique en cas de longue distance, et la réduction du malus écologique à l'achat.

Les véhicules électriques, en petit modèle, conviennent à des trajets courts en ville ou sur des espaces restreints car l'autonomie dépasse rarement les 300 km, mais la durée de chargement des batteries est aujourd'hui le facteur limitant.

En conclusion, le choix n'est pas simple car les évolutions technologiques et réglementaires sont en perpétuel mouvement. Cet article a pour seule prétention de vous éclairer.

Jean-Pierre NOËL

La vie de l'Amicale

La journée du 15 septembre 2021



La journée festive s'est déroulée en 3 temps :

Le matin, randonnées pédestres, une de 6 kms, 42 participants avec Luc ROBIN, une autre de 10 kms, 7 participants avec Gilles MARTEL.

Le midi, repas convivial qui a regroupé **96** personnes et a connu l'affluence des années passées. L'après-midi a permis aux joueurs de belote, pétanque ou d'autres jeux de passer un bon moment. Une journée bien appréciée par tous

Donnons la parole à 2 participants :

"Depuis que je suis en retraite et adhérent de l'amicale, je n'ai jamais manqué cette journée grillades ; c'est une journée où tous les participants ont plaisir à se retrouver en toute décontraction ; il faut bien sûr la maintenir mais plutôt en mai comme d'habitude."

« J'attendais cette journée avec impatience. J'avais envie de retrouver la convivialité qui m'a tant manquée »

Séjour VAL CENIS du 3 au 10 juillet 2021

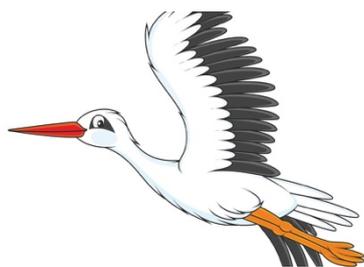
Au cœur du Parc National de la Vanoise, à deux pas de l'Italie, les 44 participants ont découvert la faune, la flore ainsi que le patrimoine bâti, religieux et les paysages grandioses des Alpes avec ses nombreux lacs au départ de Val Cenis.



Cabaret LIVE Château-Gontier 25 novembre 2021

30 personnes ont participé au déjeuner spectacle « Mystère Dentelle » haut en couleurs, dans la tradition des grands Music-Halls avec ses danseuses et danseurs, musiciens et ses magiciens.

Programme des Activités Loisirs 2022



Voyages

Découverte de l'ALSACE, du 18 au 25 juin 2022.

En VVF à Obernai, vous découvrirez l'Alsace authentique, région de caractère au cœur de l'Europe ;

Tarif : 850 €/pers

Programme complet et inscription auprès de Jean Yves BEUCHER :

06 88 37 12 07 ou par mail > beucher.jeanyves@yahoo.fr

ou aropa.mayenne53@gmail.com

Voyage en ITALIE :

Venise et la région des Lacs du 15 au 22 Septembre 2022

Visites de Venise, Vérone, les lacs de Garde, Majeur, les îles Borromées, Villa Carlotta, Bergame, Padoue, Trévise.

Tarif : 1359€ /pers

Une réunion d'information avec l'agence de voyage « CDM » de Château Gontier sera organisée le **mardi 11 janvier** à partir de 14h30 à la MSA (Bâtiment Annexe) afin de vous détailler ce séjour.

Vous pouvez vous inscrire dès maintenant à cette réunion en contactant Jean Yves BEUCHER :

06 88 37 12 07 ou par mail > beucher.jeanyves@yahoo.fr

ou aropa.mayenne53@gmail.com



Les rencontres annuelles

- Le concours de belote, à la salle du Tertre à Laval Le 11 février,
- La journée Grillades, en Mai,

○ Les projets de visites à l'étude

- La MICHAUDIERE à Juvigny / Andaine dans l'Orne,
« la ferme du cheval de trait » propose un spectacle équestre.
- La cimenterie LAFARGE à St Pierre la Cour et la Pisciculture GANDON à Montjean.

Prenez date de l'assemblée Générale 2022

1^{er} Mars 2022

à la salle de « L'ESCAPADE »
4 route de Louvigné - Argentré



L'invitation à cette rencontre annuelle vous parviendra ultérieurement.

Enquête : Dynamiser notre amicale, faire le plein d'idées

Après un an et quelques mois de pause dans nos activités, nous souhaitons avant l'Assemblée Générale recueillir vos souhaits.

Pour cela vous trouverez un questionnaire qui pourrait nous permettre de coller au mieux à ce que vous attendez et de cibler vos attentes en fonction des tranches d'âge des adhérents de notre amicale.

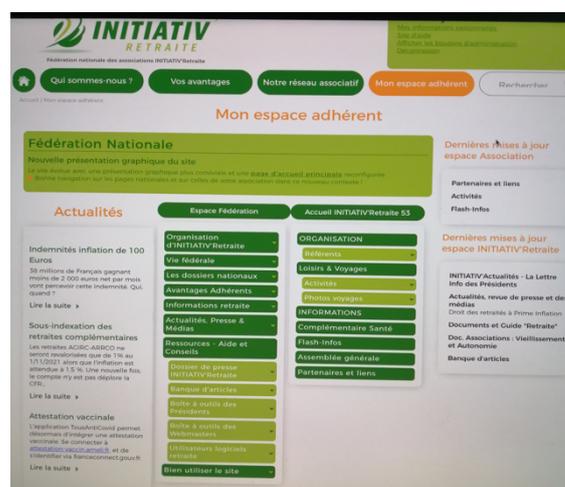
Nous vous remercions d'y apporter votre réponse et de l'adresser
avant le **7 janvier 2022**

à Mariannick JAGLINE 12 rue Guy de Laval 53000 LAVAL
Ou par mail à « aropa.mayenne53@gmail.com »

Le site INTERNET et sa nouvelle présentation plus lumineuse et agréable

Vous pouvez ainsi naviguer dans cet espace enrichi des sujets d'actualité, des dossiers défendus par la Fédération nationale et aussi de la vie de notre association dans l'onglet « Espace Adhérent »

Se connecter avec Google : www.initiativ-retraite.fr



Pour assaisonner notre quotidien, un peu de

Recommence...

Si tu es las et que la route te paraît longue
Si tu t'aperçois que tu t'es trompé de chemin
Ne te laisse pas couler au fil des jours et du temps
Recommence...
Si la vie te semble trop absurde
Si tu es déçu par trop de choses et trop de gens
Ne cherche pas à comprendre pourquoi Recommence...
Si tu as essayé d'aimer et d'être utile
Si tu as connu ta pauvreté et tes limites
Ne laisse pas là une tâche à moitié faite



Recommence...
Si les autres te regardent avec reproche
S'ils sont déçus par toi, irrités
Ne te révolte pas, ne leur demande rien
Recommence...
Car l'arbre re-bourgeonne en oubliant l'hiver
Car le rameau fleurit sans demander pourquoi
Car l'oiseau fait son nid sans songer à l'automne
Car la vie est espoir et recommencement.

Auteur inconnu

Quelques idées de lecture ...

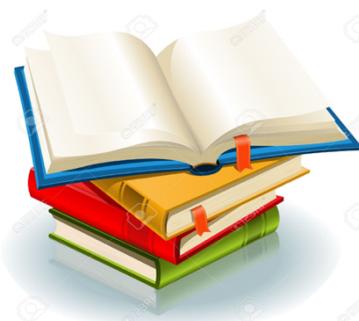
Bernard Pivot : ... *Mais la vie continue* (éditions Albin Michel ; janvier 2021)

Autrefois il régnait sur le monde de la culture (avec une entreprise d'édition et l'animation d'émissions littéraires à la télévision. A maintenant plus de 80 ans, il décrit l'évolution physique de son corps, de son mental et l'évolution de ses amis, les JOP (Jeunes Octogénaires Parisiens). Dans ce livre, il fait un éloge de la lenteur, du temps de vivre. Pas d'accord avec le « c'était mieux avant », il tient un discours résolument optimiste, moqueur par rapport au thème de la santé et toujours plein d'espoir.

Roselyne Bachelot : *Bien dans mon âge* (éditions Flammarion ; août 2016)

Nommée Ministre de la culture en 2020 à l'âge de 74 ans, Roselyne Bachelot s'applique à elle-même le sous-titre de son livre : Tout commence à 60 ans !

Se basant sur l'augmentation de l'espérance de vie, elle considère qu'un quart de siècle s'ouvre aux jeunes retraités et que c'est une chance. A condition de mettre de côté les pesanteurs subies lors de la vie active et d'avoir pour maître mot : se simplifier la vie, se débarrasser de l'inutile, découvrir d'autres activités.



...Et quelques accords dans la langue de Molière

Non ce n'était pas évident toute cette conversation en langue morte et pourtant je la **tins**.

Hier nous avons acheté le DVD d'un spectacle de Marcel Marceau et tout de suite nous le **mîmes**.

Deux vieux acteurs hollywoodiens discutent. Te rappelles -tu notre premier film ce western dans lequel on jouait les indiens ? Oui je sais et nous nous y **plûmes**.

Vous saviez que ce manteau était tout pelé. Alors pourquoi le **mîtes** vous pour la réception d'hier soir ?

Recette de fête : Huitres chaudes en crumble de noisette



Pour 4 personnes : ingrédients :

20 huitres ; 80 g de noisettes ; 80 g de farine ; 80 g de parmesan en poudre

80 g de beurre mou ; 6 brins de ciboulette ciselés

Préparation

1. Ouvrir les huitres, retirer le jus et le réserver.
2. Concasser les noisettes, mettre la farine, le parmesan, le beurre dans un récipient et malaxer du bout des doigts de façon à obtenir un crumble. Ajouter les noisettes concassées et mélanger.
3. Préchauffer le four en mode grill.
4. Placer et caler du mieux possible les huitres sur une plaque allant au four.
5. Répartir le crumble sur chacune et enfourner 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
6. Parsemer de ciboulette et déguster.



Ce flash a été préparé et réalisé par l'ensemble des membres de la
Commission Communication.

Tout le Conseil d'administration vous souhaite de bonnes fêtes de fin
d'année. Prenez bien soin de vous

INITIATIV'Retraite 53 : Siège social – MSA Laval **Adresse Mail** : aropa.mayenne53@gmail.com

Président : Claude GABORIAUD : 7 rue Éric Tabarly 53100 Mayenne 06 74 67 87 25 Email : claud.gaboriaud@sfr.fr

Dynamiser notre amicale Questionnaire destiné à connaître vos souhaits pour mieux cibler vos attentes :

Dans quelle tranche d'âge vous situez vous ?
(Entourez la réponse)

- de 70 ans	70 -80 ans	+80 ans
-------------	------------	---------

Êtes-vous intéressés par nos propositions de	OUI	NON
1. Loisirs :		
1 journée		
1 semaine		
En France		
A l'Étranger		
Spectacle		
Sortie découverte avec guide		
Après-midi jeux		
Vos suggestions :		
2. Culture /information		
Sortie découverte patrimoine		
Conférence thématique		
Information sur les retraites, les mutuelles		
Information sur les successions, la fiscalité		
Vos suggestions :		
3. Convivialité		
Randonnée décentralisée pour découvrir la Mayenne.		
Journée festive avec repas		
Vos suggestions :		
Connaissez-vous les Ateliers du Bien Vieillir (organisés par la MSA) ? En avez-vous suivi ? Si oui, lesquels.		

A retourner avant le 7 janvier 2022
à Mariannick JAGLINE 12 rue Guy de Laval 53000 LAVAL
Ou par mail à « aropa.mayenne53@gmail.com »