



SPÉCIAL RETRAITÉS.

J'espère que vous avez passé un très bel été et nous arrivons déjà à la rentrée avec, comme chaque année, son lot de surprises.

On parle beaucoup de la réforme des retraites, mais trop peu des conditions de vie des retraités actuels.

La pension minimale est revalorisée jusqu'à 100€ brut par mois pour les personnes prenant leur retraite à partir du 1er septembre 2023.

Pour faire « passer la pilule », le gouvernement fait le généreux avec l'argent des actifs d'abord mais aussi des actuels retraités qui perdent régulièrement du pouvoir d'achat.

Restons vigilants face aux effets d'annonce qui peuvent paraître séduisants, mais qui laissent « sur le bord du chemin » le plus grand nombre.

Au final, l'Etat Providence est généreux, quoiqu'il en coûte avec notre argent, alors que la solidarité nationale fait partie des missions régaliennes de l'Etat.

Faites comme lui, ne vous privez de rien et croquez la vie à pleines dents.

Actifs, vous êtes les retraités de demain, pesez de tout votre poids pour le bien vivre de chacun. Vous bénéficierez un jour aussi de cette solidarité intergénérationnelle.

Après ce bel été, je vous souhaite un excellent été indien.

Bien Amicalement à tous.

Bien à vous

Dominique BERTRAND
06.10.44.81.16
ddomibert@aol.com

L'AGIRC-ARRCO, ce n'est pas que la retraite !

C'est aussi une action sociale qui accompagne 2 millions de personnes chaque année. Vous êtes intéressé par des informations et des conseils pour entretenir votre forme ? Vous aidez l'un de vos proches et avez besoin de souffler ? Vous cherchez des solutions pour rester vivre à votre domicile ? L'action sociale Agirc-Arrco vous propose un ensemble de réponses adaptées à vos besoins. Plus d'informations sur www.agirc-arrco.fr.

Trois services vous sont proposés :

AIDE À DOMICILE MOMENTANÉE

Suite à une maladie, une hospitalisation ou à l'absence passagère d'un proche, vous rencontrez des difficultés à assumer les tâches quotidiennes ?

L'Aide à domicile momentanée vous permet de bénéficier de 10 h d'aide à domicile sur 6 semaines maximum.

➤ **Comment faire ?**

• Appelez un conseiller au : 0 971 090 971

• Définissez ensemble le type d'aide dont vous avez besoin (courses, préparation des repas, ménage, aide à la toilette...).

• La venue d'une aide à domicile sera organisée sous 48h.

➤ **Combien ça coûte ?**

Cette prestation est gratuite : elle est intégralement prise en charge par votre caisse de retraite Agirc-Arrco.

➤ **Quelles conditions ?**

- Être retraité.e Agirc-Arrco,
- Ne pas déjà bénéficier d'une aide à domicile régulière de type APA ou PAP tout au long de l'année.

DIAGNOSTIC BIEN CHEZ MOI

Avec l'avancée en âge, il peut devenir souhaitable (ou nécessaire) de repenser son logement.

Le Diagnostic Bien chez moi vous permet, avec l'aide d'un professionnel, d'identifier les aménagements à faire pour le rendre plus sûr et confortable.

➤ **Comment faire ?**

• Appelez un conseiller au : 0 971 090 971 et fixez ensemble un rendez-vous avec un ergothérapeute agréé.

• Celui-ci se rend à votre domicile et en établit un diagnostic complet en identifiant ses éventuels facteurs de risque.

• À partir de ce bilan, il vous propose des solutions pratiques prenant en compte votre situation et vos habitudes de vie.

➤ **Combien ça coûte ?**

Une participation financière de 15 € vous sera demandée à l'issue du rendez-vous.

Le reste de la prestation est pris en charge par votre caisse de retraite Agirc-Arrco.

Découvrez et testez les solutions pour aménager votre logement grâce à l'Espace idées Bien chez moi, un appartement témoin accessible gratuitement et sans rendez-vous.

Informations et visite virtuelle sur le site internet :

www.agirc-arrco.fr/mes-services-particuliers/retraites/vivre-dans-un-lieu-de-vie-adapte

SORTIR PLUS

Vous éprouvez des difficultés à vous déplacer ou craignez de sortir seul.e ? **Sortir Plus** vous propose de renouer avec les sorties, à pied ou en voiture, en étant accompagné.e d'une personne de confiance.

➤ **Comment faire ?**

• Appelez un conseiller au : 0 971 090 971

• Indiquez-lui votre besoin : faire des courses, visiter des parents ou amis, aller chez le médecin, le coiffeur, au restaurant, en promenade...

• Un professionnel agréé vient vous chercher au jour et à l'heure convenus et vous emmène là où vous voulez. Selon le cas, il peut rester avec vous ou revenir vous chercher.

➤ **Combien ça coûte ?**

• Le coût de la sortie dépend de sa durée et de la distance à parcourir.

• Le service se règle au moyen de chèques CESU (valeur unitaire de 15 €), format papier ou dématérialisé via un compte en ligne SORTIR PLUS.

• Vous pouvez commander jusqu'à trois chèquiers par an (chacun d'une valeur faciale de 150 €).

• Une participation de 15 € vous sera demandée pour le 1er chéquier, de 20 € pour le 2ème et de 30 € pour le 3ème.

• Le reste du coût de la prestation est pris en charge par votre caisse Agirc-Arrco.

Christine



C'est une maladie
exclusivement féminine
mais chut...on n'en parle
pas !



Pardonnez-moi de vous parler d'une maladie qui concerne essentiellement les jeunes femmes, mais ces jeunes femmes ce sont nos enfants, voire petits enfants.

Il est donc important d'en parler et surtout, pour beaucoup, de vous la présenter en quelques lignes.

Cette maladie c'est l'endométriose ou dysménorrhées.

Je veux bien sûr parler des règles extrêmement douloureuses dont souffrent 10% des femmes.

Le 11 janvier 2022, la Dr Chrysoula ZACHAROPOULOU, députée européenne et gynécologue, a remis un rapport sur le sujet au ministère de la santé et de la prévention.

Le pays qui a pris le plus conscience de ce problème c'est l'Australie, mais récemment l'Espagne a aussi adopté une décision qui reconnaissait l'endométriose et accordait des congés supplémentaires aux femmes qui en souffraient.

En France, la grande enseigne Carrefour a annoncé également qu'elle allait mettre en place un congé de 12 jours supplémentaires par an, tout comme la mairie de St Ouen.

Les conditions d'attribution de ces jours de congés supplémentaires diffèrent selon l'enseigne, mais comme dirait Yasmine CANDAU, présidente de l'association Endofrance, « C'est un bon début ».

A la CFTC, la fédération CFTC transports, l'a mise en place au sein de sa Fédération et ses représentants défendront cette revendication lors des négociations sur les accords dans la branche transports-logistics.

Le Syndicat National de l'Enseignement Chrétien (SNEC- CFTC) a déjà signé un tel accord le 31 mai 2023 pour ses adhérentes enseignantes.

Certaines associations féministes ne l'entendent pas de la même oreille. En effet, reconnaître l'endométriose en entreprise, c'est mettre une étiquette supplémentaire sur la différence à l'embauche entre un homme et une femme.

Naturellement il y a le congé de maladie pour ces femmes atteintes de cette maladie, mais les congés de maladie sont carencés d'une journée voire plus, donc il faut un congé qui maintienne le salaire.

Je suis étonné qu'à ce jour aucun syndicat ne s'est saisi officiellement de ce problème.

Au minimum, il faudrait que les personnes qui siègent dans les commissions santé des entreprises obtiennent, au début de leur mandat, une formation sur le sujet, que ce soient les hommes comme les femmes.

Merci et désolé pour nos lectrices de vous avoir plongées peut-être dans des souvenirs douloureux.

Réforme des retraites. Êtes-vous concernés ?



La réforme des retraites concerne principalement les Français encore en activité. Cependant, certaines mesures auront une incidence sur une partie des retraités.

Les principales mesures :

Augmentation du minimum de pension.

Le **montant minimal** de la retraite de base est **revalorisé** à hauteur maximum **de 100 € bruts** par mois **pour** les personnes ayant effectué **une carrière complète au SMIC** et ayant un montant total de l'ensemble de leurs retraites personnelles inférieur à 1323 € bruts par mois (inférieur au SMIC).

Restez informé en vous rendant sur plusieurs sites : la-reforme-des-retraites-et-moi.fr ou lassuranceretraite.fr ou encore [consulter le site du gouvernement](#).

Santé & prévention.

La feuille de route prévention en santé décline une batterie de mesures visant à instaurer une politique systémique de prévention sanitaire. **Un document à la rédaction duquel la CFTC a pleinement contribué.** Une loi interministérielle de programmation de santé publique définissant pour 5 ans une Stratégie Nationale de Santé devrait ainsi être déposée à l'Assemblée nationale. Elle définirait la nature, la coordination à l'échelle nationale, comme les budgets précisément alloués à la mise en œuvre des politiques et actions de prévention.

Renforcer les actions de prévention ciblant spécifiquement les retraités.

L'espérance de vie sans incapacité est de 67 ans chez les femmes et 65,6 ans chez les hommes. Pour prolonger au maximum l'espérance de vie en bonne santé, les politiques de prévention s'adressant spécifiquement aux retraités devraient être nécessairement renforcées et augmentées de nouveaux dispositifs. La CFTC, à l'instar de la feuille de route santé, s'accorde pour recommander d'inclure dans l'examen des 65 ans un bilan podologique et auditif, ainsi qu'une auscultation du cœur pour détecter les maladies cardiaques. Elle conseille aussi de systématiser la mise en place d'un bilan de prévention régulier pour les retraités fragiles.

Les néo-retraités pourraient par ailleurs bénéficier de l'organisation d'ateliers les informant des différents outils de prévention mis à leur disposition. Ces initiatives pourraient notamment être listées et géolocalisées sur la plateforme web « **Bien vieillir** ». Cette dernière permet aux retraités de s'informer sur les actes de la vie courante qui renforcent leur capacité à vieillir en bonne santé. L'approfondissement de ses contenus devrait participer à augmenter sa visibilité, alors que le numérique doit être davantage mobilisé dans le cadre de la prévention en santé.

Agir en faveur des retraités / Propositions CFTC !

La CFTC considère qu'il est nécessaire de construire une offre graduée pour couvrir les différentes étapes de l'avancée en âge, du passage à la retraite jusqu'aux premières fragilités.

Dès l'âge de la retraite, il faut **renforcer la prévention** primaire en favorisant les actions pour préparer le passage à la retraite.

- ◆ Organiser des ateliers pour les nouveaux retraités afin d'évoquer l'ensemble de leurs droits dans ce domaine
- ◆ Inclure dans l'examen des 65 ans une auscultation du cœur pour détecter les maladies cardiaques structurelles, un bilan podologique et auditif.

Le dispositif « bien vieillir » porté par les CARSAT et la CNAV au titre de leur action sociale permet d'accompagner les personnes à la retraite. C'est un projet dans une approche globale de la personne. Il concerne tous les aspects de la vie (santé, moral, environnement).

La CFTC propose :

Pour rendre efficace cet accompagnement, il faut donner une **meilleure visibilité du dispositif** « bien vieillir ».

L'objectif serait que le portail du « bien vieillir » répertorie l'ensemble des actions menées par le réseau et que les retraités puissent géolocaliser simplement les actions menées sur leur territoire (action de prévention, conseil en nutrition et activité sportive, développement de plan de prévention pour les GIR 5 et 6, programme d'accompagnement pour l'habitat).

Le succès des mesures de prévention en faveur des personnes retraitées implique que soient menées des actions en fonction du niveau de dépendance : distinction GIR 5 et 6 des GIR 1, 2, 3 et 4.

Il faut :

- ✚ Créer des **consultations spécialisées** en prévention gériatrique avec évaluation gériatrique spécialisée (évaluation cognitive, psychologique, nutritionnelle et de l'autonomie, recherche de facteurs de chutes).
- ✚ **Harmoniser et généraliser** les centres d'aides et d'informations aux personnes âgées sur les dispositifs d'accompagnement, **tester puis acquérir** des aides techniques et technologiques d'aide à l'autonomie.

La prévention en santé concerne également l'habitat, que ce soit en établissements ou en logements collectifs.

La CFTC suggère de :

- * **Développer les logements pour les seniors** : des résidences seniors sociales avec services qui se distinguent par leur accessibilité au plus grand nombre sous conditions de ressources et une offre d'accompagnement centrée sur la santé.
- * **Généraliser un mi-temps de professionnel en APA** au sein de chaque Ehpad, via un financement de l'Assurance maladie.



EN CONCLUSION

Si ces mesures tracent les contours généraux d'un système de prévention ambitieux, elles nécessitent désormais d'être discutées et modélisées dans la loi.

À cet effet, cette feuille de route devrait faire l'objet du dépôt d'une proposition de loi à l'Assemblée nationale à la rentrée.

Babeth.

Quel est le nouveau barème 2024 des impôts ?

Le gouvernement a annoncé que le barème de l'impôt sur le revenu 2024 serait indexé sur l'inflation et donc revalorisé de 4,8%, soit un tout petit peu moins que l'inflation, prévue à 5% par l'Insee. Pour mémoire, voici le barème qui a été utilisé pour calculer vos derniers impôts sur le revenu (déclarés en mai 2023 sur les revenus 2022). **Il avait déjà été réévalué de 5,4% l'an dernier pour tenir compte, déjà, de l'inflation.**

Barème des impôts 2023 sur les revenus 2022

Tranche de revenu par part fiscale	Taux d'imposition pour la tranche
Jusqu'à 10 777 €	0%
De 10 778 € à 27 478 €	11%
De 27 479 € à 78 570 €	30%
De 78 571 € à 168 994 €	41%
Au-delà de 168 995 €	45%

Voici donc le nouveau barème 2024 pour les impôts sur les revenus de 2023, après la revalorisation :

Barème des Impôts 2024 sur les revenus 2023

Tranche de revenu par part fiscale	Taux d'imposition pour la tranche
Jusqu'à 11 294 €	0%
De 11 295 € à 28 797 €	11%
De 28 798 € à 82 341 €	30%
De 82 342 € à 177 106 €	41%
Au-delà de 177 106 €	45%

FRANÇAIS VOUS AVEZ DIT « FRANÇAIS » ?

Bader, PLS, greenwashing : ces nouveaux mots entrés dans le dictionnaire en 2024 !



Le Petit Larousse et Le Robert viennent de dévoiler leur édition 2024. Au total, 150 nouveaux mots rejoignent les pages des deux dictionnaires. Parmi les nouveautés, des anglicismes et des termes très actuels...

Termes liés à la crise sanitaire :

Beaucoup de nouveaux mots sont nés de la crise du Covid-19.

- ◆ Covidé : pour un patient atteint du Covid-19.
- ◆ Le Flex office: un anglicisme qui signifie "bureau nomade". Un concept répandu en France depuis la pandémie.
- ◆ La complosphère : évoque les idées complotistes massivement diffusées sur les réseaux dès l'apparition de la nouvelle maladie.

Mots liés à l'urgence climatique :

- ◆ Localisme : pour mode de vie qui privilégie la consommation de produits locaux.
- ◆ Éco anxiété : forme d'anxiété liée à un sentiment d'impuissance face aux problématiques environnementales contemporaines.
- ◆ Greenwashing : en français "écoblanchiment", méthode de marketing qui consiste à se donner une image écoresponsable assez éloignée de la réalité. Forme de publicité mensongère.

Expressions fréquentes chez les plus jeunes :

Anglicismes et termes employés par la jeune génération sur les réseaux sociaux...

- ◆ Ghoster : ne plus donner de nouvelles.
- ◆ Spoiler : révéler un élément clé de l'intrigue d'un film ou d'une série.
- ◆ Crush : avoir un coup de cœur, le béguin pour quelqu'un.
- ◆ PLS : être en PLS, signifie être à bout de force, se sentir mal... à l'origine il s'agit de l'acronyme de "position latérale de sécurité", aujourd'hui l'expression est massivement employée chez les jeunes.
- ◆ Bader : éprouver de l'inquiétude, de la tristesse, de la mélancolie...
- ◆ Disquette : désigne une formule flatteuse, souvent lourde, destinée à séduire quelqu'un.

En 2024, on retrouvera donc des termes comme :

- ◆ Métavers : se dit d'un univers virtuel qui offre à ses utilisateurs une expérience interactive et immersive.
- ◆ Cloud : désigne l'ensemble des services informatiques accessibles à distance par le réseau internet.
- ◆ Minage : validation, en échange d'une rémunération, d'un ensemble de transactions effectuées en cryptomonnaie.

Alors, papis et mamies, il s'agira de réviser avant d'accueillir vos petits enfants pour ne pas avoir l'air d'être des « has been ».

QUELQUES INFOS EN VRAC :

* Rehaussement du plafond du livret d'épargne populaire (LEP) :

Au 1^{er} octobre, passe de 7 700 euros à 10 000 euros.

* Hausse de l'aide MaPrimeRénov' Sérénité :

Au 1^{er} octobre 2023, pour les ménages aux revenus très modestes : le taux de financement est porté à **65 % du montant des travaux**, contre 50 % auparavant. Pour les ménages aux revenus modestes : **50 % du montant des travaux**, contre 35 % auparavant.

* Revalorisation des aides personnelles au logement (APL) :

Plus **3,5 % en métropole** au 1^{er} octobre, 2 % en Corse et 2,5 % en Outre-mer.

* Bonus écologique : modification des conditions d'éligibilité des véhicules :

A partir du **10 octobre**, les voitures particulières neuves achetées ou louées doivent désormais répondre à un **score environnemental minimal** pour être éligibles à cette aide. Seules les émissions de gaz occasionnées par le véhicule sur la route étaient jusqu'alors prises en considération pour bénéficier de ce bonus.

TOUT SAVOIR SUR LA POMME !

Elle est présente dans de nombreuses mythologies : Merlin l'Enchanteur enseignait sous un pommier, chez les Celtes le paradis était une île appelée « Avalon » et la pomme s'appelle « *aval* », le pommier « *avallenn* ».

Dans les mythologies galloise ou gaélique, le paradis est « l'île aux pommes ».

Elle est souvent associée à la vie éternelle.

Dans les mythologies scandinaves, les dieux mangeaient des pommes pour s'assurer une éternelle jeunesse.

Dans la mythologie grecque il y a le supplice de Tantale qui ne peut atteindre les pommes qui se dérobent dès qu'il tend le bras. Héraclès (Hercule chez les Romains) doit rapporter, dans ses 12 travaux, les pommes d'or du jardin des Hespérides.

Mais c'est aussi la pomme de Troie.

Dans la plupart des d'amour.

Dans la Grèce antique, dans portaient une ceinture ornée sur laquelle était gravé leur mauvais présage, sinon la On retrouve la pomme et nos régions.



la discorde, à l'origine de la guerre de mythologies, la pomme sera la pomme

les îles de la mer Egée, les jeunes filles de fleurs, de rubans et d'une pomme nom. Si le fruit flétrissait, c'était un jeune fille se mariait dans l'année.

l'amour dans plusieurs coutumes de

En Bretagne, la demande en mariage se faisait autour d'une pomme à croquer... ou pas !

Dans la région de Montbéliard, les jeunes filles plaçaient une pomme sous leur oreiller pour voir leur futur époux dans leur sommeil.

Dans le Nord de la France, pour juger de la fidélité de l'être aimé, on collait un pépin sur son front avec de la salive. Si le pépin tombait trop vite, l'avenir était compromis.

En Franche-Comté, pour prévenir le mal de dents, on mangeait une pomme en revenant de la messe de minuit.

Les pommes ont servi aussi à composer des remèdes, d'où le nom de « pommade ». Il y aura aussi des expressions faisant référence à la pomme : « pomme d'épargne » ou encore « pomme de réserve », désignaient l'argent mis de côté.

Après la pomme biblique, l'autre pomme célèbre est, bien sûr, celle de Newton. La légende a été popularisée par Voltaire qui dit que c'est en voyant une pomme tomber dans le verger que Newton aurait eu la révélation de la gravitation universelle.

Selon les généticiens, la pomme est apparue il y a 80 millions d'années.

Elle a donc pu être croquée par les dinosaures et leur a survécu.

La pomme sera très appréciée pendant l'Antiquité et le Moyen Age.

De nombreux monastères en feront leur spécialité et créeront de nouvelles variétés.

La pomme, fruit le plus consommé au monde, a encore de beaux jours devant elle.

Elle est un lien familial.

Les tartes, compotes, sucreries aux pommes continuent d'associer les grands-mères aux petits enfants, de réunir la famille autour de la table et de répandre dans la maison une odeur de campagne.