



L'AZURÉEN

ASSOCIATION NATIONALE DE RETRAITÉS
Groupe Cote d'Azur - Alpes Maritimes

Maison des Associations Garibaldi, Boîte 54
12 ter Place Garibaldi, 06300 NICE
Tél : 06 86 01 32 63 Email : anrcoteazur@gmail.com
Site internet : <https://anr06.com>

Permanence le Jeudi de 14h30 à 17h00, sur rendez-vous



Reconnue
d'intérêt général

BULLETIN DÉPARTEMENTAL N°8

Décembre 2024

*Le Président et les membres du Comité Directeur
vous souhaitent, pour 2025, santé, passions et paix*



Chers Amis,

2024 nous tire sa révérence, marquant pour notre association, la fin d'un partenariat avec La Poste, vieux de 97 ans. Pour ce qui nous concerne, nous perdons notre permanence rue Gounod, et un bon quart de nos recettes.

Le premier choc passé, notre Comité Directeur, autour de Jean-Claude votre Président, a pris le pari de sauver notre Groupe 06. Immense challenge, mais nous savons que nous pouvons compter sur votre soutien, plus de 500 adhérents, et sur nos fantastiques bénévoles.

Alors, en cette période de vœux, souhaitons "Longue Vie" à notre Association et espérons que 2025 marquera sa totale émancipation.

EDITORIAL DU PRESIDENT

Chères amies et chers amis,

Comme en 2023, cette année 2024 aura été mouvementée, caniculaire, pénible, surprenante stressante, angoissante ... mais ce n'est pas terminé...

Depuis le 26 juillet dernier, nous avons dû déménager toutes nos archives et tous nos mobiliers de notre siège social fourni gracieusement par La Poste pendant plus de 20 ans. Nous avons donc abandonné - avec regret – le 51 de la Rue du compositeur auteur d'opéras Charles Gounod (1818-1893) pour la Place du patriote italien né à Nice, Giuseppe Garibaldi (1807-1882).

Toute l'activité de l'ANR 06 se trouve maintenant concentrée dans des salles de réunions louées à la Maison des Associations de la Ville Nice-Garibaldi au 12 ter place Garibaldi 06300 NICE.

C'est à cette adresse que les animatrices de la Conversation en Anglais et des Jeux de Cartes vous dispenseront leur savoir, et c'est aussi là que les nouveaux adhérents et les questions particulières obtiendront satisfaction le jeudi, de 14h30 à 17h00, à condition de prendre rendez-vous en téléphonant exclusivement au 06 86 01 32 63.

Malgré la faiblesse de nos moyens, nous désirons rester une Association forte et dynamique en maintenant nos efforts pour faire avancer nos revendications de retraités, recruter de nouveaux adhérents et bénévoles, trouver des ressources financières, et renforcer nos valeurs de solidarité, convivialité et de protection.

Que souhaiter pour la nouvelle année ? La meilleure des santés pour chacun et pour tous ceux qui nous sont chers, la Paix, en particulier en Europe, près de chez nous, mais aussi sur d'autres continents où des conflits meurtriers se déroulent également, l'amélioration de notre situation de retraités qui semble parfois bien contestée.

À toutes et tous, je vous souhaite un bon Noël, de belles fêtes de fin d'année et un excellent millésime 2025.

Très cordialement,

Jean-Claude BERTRAND Président de l'ANR des Alpes-Maritimes

Ils nous ont quittés cette année

M.	AUBERT	GERARD
M.	BOURDALLE	JEAN PIERRE
Mme	BOYER	GINETTE
M.	CHABERT	JEAN LOUIS
Mme	DITTE	JEANNINE
M.	DOUDON	ROBERT
Mme	DUCHEMIN	RACHEL
M.	GERAL	JACQUES
M.	LASTERE	JEAN YVES
M.	LOUIS	MICHEL
Mme	MICHEL	LUCETTE
M.	PONS	GERARD
M.	REBEIX	CLAUDE
Mme	ROLLAND	DENISE
M.	SPINOSA	CLAUDE
M.	TRICOT	JACQUES

LE MOT DU TRESORIER

Depuis le dernier numéro de l'Azuréen, la vie du groupe Côte d'Azur de l'Association Nationale de Retraités a été bouleversée. Suite à notre départ contraint du 51 rue Gounod à Nice, il était impératif de louer un local pour stocker notre matériel. Pour permettre à nos animateurs de vous accueillir et pour assurer notre permanence, la location de salles est une nécessité. Ces locations ne sont pas neutres pour notre trésorerie qui est aussi soumise à l'incertitude sur la subvention versée par La Poste en 2024.

Malgré des courriers de relance et des appels téléphoniques plus de 50 adhérents n'ont toujours pas réglé la cotisation 2024. Néanmoins notre situation financière 2024 devrait être équilibrée.

N'OUBLIEZ PAS QU'IL EST ENCORE TEMPS DE RÉGLER VOTRE COTISATION 2024

Le dévouement sans cesse renouvelé de nos animateurs qui permettent aux adhérents de participer à de nombreuses activités, l'implication des adhérents qui assurent la distribution des colis de Noël, destinés à nos aînés, et une gestion rigoureuse du groupe contribuent à la santé financière de notre groupe.

Le 23 juin 2024 nous avons vécu un moment de convivialité et de bonne humeur qui s'est déroulé dans la salle de la rue Gounod. La réussite de ce loto, ultime événement rue Gounod, est due à la remarquable mobilisation d'une dizaine de nos adhérents.

Je remercie chaleureusement les adhérents qui s'engagent et permettent ainsi à notre groupe de survivre à tous les vents contraires.

Comme vous le savez vos cotisations et dons sont désormais les seules ressources de l'ANR. Elles permettent notamment d'assurer les dépenses de solidarité et de couvrir les frais de fonctionnement de notre groupe ANR 06.

2025 arrive. À cette occasion je vous rappelle qu'il va falloir régler votre cotisation 2025. Il est souhaitable que cette cotisation soit réglée au cours du premier trimestre de l'année. Le montant de votre cotisation est indiqué ci-après :

- **Cotisation avec abonnement à la revue La Voix de l'ANR**
 - Adhésion individuelle : 32€
 - Adhésion couple : 46€
- **Cotisation sans abonnement à la revue La Voix de l'ANR**
 - Adhésion individuelle : 23€
 - Adhésion couple : 37€

Merci de régler votre cotisation par chèque à l'ordre de ANR 06 adressé à notre nouvelle adresse :

ASSOCIATION NATIONALE DE RETRAITES
MAISON DES ASSOCIATIONS GARIBALDI
BOITE 54, 12 TER PLACE GARIBALDI
06300 NICE

Sachez que, pour vous éviter tout souci quant au règlement de la cotisation annuelle, vous pouvez choisir le prélèvement. Si vous souhaitez en bénéficier, il suffit de nous faire parvenir un **Relevé d'Identité Bancaire** par courrier ou par messagerie (courriel). À réception du RIB, je vous ferai parvenir un mandat SEPA pour signature que vous devrez ensuite nous retourner dûment signé.

Il est également possible de régler votre cotisation par virement bancaire. Pour cela, je vous communiquerai le RIB de l'ANR 06 suite à votre demande par courriel à anrcotezur@gmail.com.

Enfin, notre association étant reconnue d'intérêt général, vous avez la possibilité de déclarer le montant de l'adhésion sur votre déclaration de revenus. Ainsi, pour une **adhésion individuelle à 23€**, vous obtiendrez une **réduction d'impôts de 15,18€ (66%)** ; pour une **adhésion couple à 37€**, vous obtiendrez une **réduction de 24,42€**. Pour obtenir cette réduction d'impôt, il convient de noter **23€ ou 37€ (montant de la cotisation)** en case 7UF de la déclaration de revenus.

Une information importante : le prélèvement annuel de la cotisation sera effectué en février 2025.

2024 va bientôt s'éteindre, je vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année.

Votre Trésorier
Alain NANTUA.

CONVOCAATION À L'ASSEMBLÉE DÉPARTEMENTALE 2025 DE L'ANR 06

LES ADHÉRENTS DE L'ANR 06, À JOUR DE LEUR COTISATION, SONT CORDIALEMENT INVITÉS À PARTICIPER À

L'ASSEMBLÉE DÉPARTEMENTALE QUI SE TIENDRA À L'INSTITUT "CLAUDE POMPIDOU" (10 rue Molière à NICE)

VENDREDI 16 Mai 2025 à 9 h 30

Sous la Présidence du Président de l'ANR
François Xavier LEHMANN

Ordre du jour

- * Rapport moral présenté par le Président de l'ANR 06, Jean-Claude BERTRAND
- * Rapport financier présenté par le Trésorier, Alain NANTUA
- * Rapport de la Vérificatrice aux comptes, Josette CHAPPE, et approbation des comptes 2024
- * Rapports d'activités présentés par les Secrétaires et les Responsables d'Activités
- * Exposé de l'Administrateur de l'AMV, Jean-Claude BERTRAND
- * Appel à candidatures et Cooptation de nouveaux membres du Comité Directeur
- * Exposé de l'Administrateur Régional ANR PACA, Dominique GRANDJEAN
- * Intervention du Président de l'ANR, François Xavier LEHMANN

**À l'issue des travaux un repas nous sera proposé sur place
Prix : 25 € (Bulletin d'inscription impératif, page 12)**

Pour préparer la salle de réunion, vous voudrez bien confirmer votre présence à l'Assemblée Départementale et vous inscrire au repas :

- * Par téléphone : 06 86 01 32 63
- * ou par Email : anrcoteazur@gmail.com

Pouvoir Assemblée Départementale

Les adhérents à jour de leur cotisation peuvent se faire représenter en nous faisant parvenir le pouvoir ci-dessous, dûment rempli, avant le 01 mai 2025 à :

Maison des Associations Garibaldi, Boîte 54, 12 ter Place Garibaldi, 06300 NICE.

Pouvoir Assemblée Départementale du 16 mai 2025

Je soussigné(e) Mme/M., N° d'adhérent

Donne pouvoir par la présente à

M./Mme N° d'adhérent

pour me représenter à l'Assemblée Départementale qui se tiendra le 16 mai 2025 à 9h30 et voter les résolutions visées à l'ordre du jour.

Fait àle

L'AMICALE VIE

Le saviez-vous ?

**En moyenne LES FRAIS D'OBSÈQUES
S'ÉLÈVENT À 4 000 €**

L'Amicale VIE c'est LA MUTUELLE DE L'ANR

Un **contrat Capital-Décès** garanti par la **CNP** (certifié **ORIAS** pour la 8^{ème} année consécutive)

Un **fonds social de solidarité** mis en place depuis le 1er janvier 2003 afin d'attribuer une aide aux adhérents se trouvant dans une situation difficile (après 2 ans d'adhésion).

3 bonnes raisons de choisir le Capital-décès Amicale VIE

La Simplicité

- aucun examen médical
- 0 € de frais de dossier
- un tarif compétitif à garanties équivalentes, sans options superflues

La Liberté

- libre choix du capital garanti de 800 € à 8 000 €
- libre choix de vos bénéficiaires
- libre choix de régler sa cotisation annuelle en 1 ou 2 fois

La Sérénité

- doublé en cas d'accident et triplé en cas d'accident de la circulation
- versement du capital après réception du dossier complet
- exonération des droits de succession (selon la législation en vigueur)
- accompagnement personnalisé de proximité

Un capital-décès garanti à partir de 2,40 € par mois !

Contacteur : Amicale Vie, 13 rue des immeubles industriels 75011 PARIS

Tel : 01 43 79 21 28 Mail : contact@amicale-vie.fr



JEUX DE CARTES



Liliane BESANÇON (Lily) vous propose de rejoindre son groupe d'amateurs de jeux de cartes.

Ils se réunissent un mercredi sur deux, de 14 h 00 à 17 h 00, dans la nouvelle permanence de l'ANR 06 :
Maison des Associations, 12 ter Place Garibaldi, à NICE.

Les horaires sont donnés à titre indicatif, la récréation se déroule en "libre-service" à partir de 14 h 00 !

Le prochain rendez-vous est fixé le mercredi 08 janvier 2025.

Nous pratiquons toutes les sortes de jeux de cartes, dans une salle avec fenêtres, pouvant accueillir 14 personnes, ce qui, pour l'instant, est suffisant.

Venez nombreux. Votre animatrice Lily vous accueillera avec plaisir.

Par soucis d'organisation des séances, vous voudrez bien confirmer votre participation en appelant Lily

 **06 03 91 28 11**

SORTIES CULTURELLES

Bonjour à Toutes et à Tous.

Je vous souhaite de bien finir l'année 2024 et je vous dis à l'année prochaine pour de nouvelles découvertes et je vous adresse :

Mes Meilleurs Vœux pour 2025

Jeudi 9 janvier : au **Musée Masséna** visite guidée de l'exposition :



« Nice, ma ville, mon quartier »

L'exposition aborde divers aspects de l'évolution de Nice depuis la venue des Anglais grâce à des photographies et des peintures.

Rendez-vous à 14 h devant le musée 65, rue de France. Coût de la visite : 6,00 € ou 7,00 €

Vendredi 7 février : **Visite guidée de l'exposition consacrée à Florence Obrecht**

Les œuvres de Florence Obrecht interrogent les frontières entre singulier et universel, à travers un panel d'œuvres mêlant toiles et objets.

Au Suquet des Artistes 7 rue Saint-Dizier à Cannes Sortie à Cannes

Rendez-vous à 14 h 30.

Coût de la visite 2,50 € + 8 € pour le guide



Jeudi 13 mars : **Musée de la Photographie**



14 h Visite de l'exposition « **Vivian Maier ANTHOLOGY** » qui permet de saisir l'ampleur du regard que cette femme, gouvernante, totalement autodidacte, porta sur les gens, les choses, le quotidien.

15 h **Palais Lascaris** : Visite guidée de l'exposition : « **Dans l'Intimité des collections du Palais Lascaris** »

Coût de la visite : 6,00 € ou 7,00 €



Vendredi 5 avril : **Musée Matisse**

14 h 30 Visite guidée de l'exposition « **Le pouvoir bouleversant de la couleur** »

L'exposition présente un échange entre Yves Klein et Matisse qui partageaient des affinités autour de la couleur.

Coût de la visite : 6,00 € ou 7,00 €

Pour toute information complémentaire ou pour vous inscrire si vous n'avez pas d'adresse mail, n'hésitez pas à appeler Nicole BORGIALLI au

04 93 91 59 62 ou 06 83 05 74 67 Mail : pborgiali@free.fr

uniquement pour ceux qui n'ont pas d'adresse mail.



LE TAICHI CHUAN



Pratique du Tai chi et baisse de la tension artérielle ?



Tai chi à l'éventail

Le Tai-chi est reconnu comme une discipline de santé et de longévité. Il est utilisé régulièrement dans les hôpitaux en Chine. La pratiquer en plein air décuplerait ses effets bénéfiques.

L'enchaînement de mouvements circulaires, lents et continus, permet de prendre conscience de son corps, de développer sa souplesse, son équilibre et d'éveiller le Qi, à prononcer « Tchi » l'énergie vitale. Ainsi, il favorise la circulation de l'énergie corporelle au sein de l'organisme. Il forme l'une des cinq branches de la Médecine traditionnelle chinoise avec le Qi Gong, l'acupuncture, la diététique, la pharmacopée et le massage Tui Na.

Alors que les activités d'endurance régulières sont souvent recommandées pour réduire la pression du sang dans les artères, une étude chinoise vient de montrer que le Tai-chi est plus efficace. Mieux vaudrait faire 40 minutes de Tai-chi que 40 minutes de montée d'escaliers, de vélo ou de marche rapide.

Un résultat d'étude obtenu en suivant, pendant un an, 173 volontaires qui en ont pratiqué le Tai chi 4 heures par semaine. Tandis que 169 autres volontaires alternaient la même durée de vélo, de marche rapide ou de jogging.

Au départ, tous les participant de cette étude étaient, juste sous le seuil officiel de l'hypertension artérielle, cette trop forte pression dans les vaisseaux sanguins, associée à des risques accrus d'infarctus ou d'accident vasculaire cérébral.

Douze mois plus tard, le "score" de tension avait chuté en moyenne de 30 % de plus, côté des pratiquants de tai-chi, et avec, un participant sur cinq, sorti de la zone rouge.

À travers ce véritable exercice physique, mais réalisé doucement, et une respiration maîtrisée, ralentie, le cerveau ne reçoit plus aucun signal de stress. Il ne demande plus au cœur et au corps d'être en état d'alerte. Quand cette accalmie se répète 4 heures par semaine, elle semble s'installer entre les séances de Tai-chi. Elle interrompt, semble-t-il, le cercle vicieux créé par une pression sanguine excessive.



Qi-gong de la tonification générale

Vous souhaitez pratiquer :

Patrick FONTAINE ✉ : patrick.jffontaine@gmail.com ☎ : 06 70 16 57 29

La pratique a lieu **le Jeudi matin de 10 h 30 à 12 h 00 au Parc des Arènes de Cimiez.**

Chaque année **la période d'inscription** est ouverte de septembre à novembre
(fin des vacances de la Toussaint)

CONVERSATION EN ANGLAIS

proposée par Nicole SELLAM et Lorna WILLIAMS

Since September, Nicole and Lorna have been offering their classes in the new ANR 06 office, at the Maison des Associations, 12 ter Place Garibaldi, in NICE.

NICOLE SELLAM

Hello everyone,

Since the beginning of the school year we have been meeting every Monday morning from 11:30 am to 13:00 pm (except school holidays and public holidays). As usual, this course is for persons who want to refresh their knowledge of the English language. Lessons are based on vocabulary, grammar, sentence forming and role-playing.

For the moment, our office has a maximum capacity of 7 persons, so we have established a "waiting list" but do not hesitate to contact me, a place might become available

Nicole SELLAM : nicolesellam06100@gmail.com.

LORNA WILLIAMS

"Pure Conversation in English" is offered by Lorna WILLIAMS to persons wishing to improve their spoken English.

The course is based on conviviality, there is no limit to what we can discuss. Role-playing, exchanges on songs that we have just listened to in English, are two examples of what we do.

If you wish to reach me, I welcome you on Monday mornings from 10:00 to 11:30 (except for school and public holidays). Currently, a few places are still available, so do not hesitate to contact me as soon as possible :

williams.lorna@orange.fr Tel : 06 62 35 14 89

Nicole and I look forward to welcoming you to our Activity Group, within ANR 06.

Traduction

Depuis le mois de septembre Nicole et Lorna proposent leurs cours dans la nouvelle permanence de l'ANR 06, à la Maison des Associations, 12 ter Place Garibaldi, à NICE.

NICOLE SELLAM

Bonjour à tous,

Depuis la rentrée nous nous réunissons tous les lundis matin de 11h30 à 13h00 (hors vacances scolaires et jours fériés). Comme d'habitude, ce cours s'adresse aux personnes souhaitant rafraîchir leurs connaissances de la langue anglaise. Les leçons sont basées sur le vocabulaire, la grammaire, la formation de phrases et les jeux de rôle.

Pour le moment, notre bureau a une capacité maximale de 7 personnes, nous avons donc établi une "liste d'attente" mais n'hésitez pas à me contacter, une place peut s'être libérée

Nicole SELLAM : nicolesellam06100@gmail.com.

LORNA WILLIAMS

"Pure Conversation in English" est proposé par Lorna WILLIAMS aux personnes souhaitant améliorer leur anglais parlé.

Les cours sont basés sur la convivialité, tous les sujets peuvent être abordés. Jeux de rôle, échanges sur des chansons que nous venons d'écouter en anglais, sont deux exemples de ce que nous faisons.

Je vous accueille les lundis matin de 10h00 à 11h30 (hors vacances scolaires et jours fériés). Actuellement, quelques places sont encore disponibles, alors n'hésitez pas à me contacter dès que possible :

williams.lorna@orange.fr Tel : 06 62 35 14 89

Nicole et moi nous réjouissons de vous accueillir au sein de notre Groupe d'Activités, au sein de l'ANR 06.

Merry Christmas and Happy New Year 2025

CRÈCHES ET SANTONS

Un peu plus de deux milliards et demi de fidèles dans le monde s'apprêtent à fêter Noël. Pour la plupart d'entre eux, la crèche est l'emblème de cette fête religieuse. Que savons-nous de ce symbole ?

Les évangiles de Luc et de Matthieu en donnent l'origine : naissance de Jésus, sans mentionner le jour de sa naissance, annonce aux bergers et aux Rois Mages. L'évangile selon Saint Luc rapporte que l'enfant Jésus fut déposé dans une "mangeoire", qui se dit "scipia" en latin, d'où est issu le mot "crèche" !

Côté célébration de Noël, on en trouve trace qu'à partir du 4^{ème} siècle. Des écrits anciens relatent une célébration de Noël, en l'église Sainte-Marie Majeure de Rome, pendant la nuit du 25 décembre, par le Pape Liberio, qui aurait fait dresser une sorte d'étable sur l'autel où la messe de minuit avait été célébrée. Ce qui permit de parler de "pré-crèche".

Lorsque l'on s'intéresse aux personnages qui habitent la crèche, jusqu'au 13^{ème} siècle, on ne les trouve que sur des bas-reliefs, avec Marie allongée à côté de l'enfant Jésus. Mais, au 13^{ème} siècle, tout change. Les études de Saint-Thomas et de Saint Bonaventure rendent impossible la représentation de l'accouchement de la Vierge comme celui d'une simple mortelle. Dès lors, Joseph et Marie sont représentés à genoux, adorant leur enfant. Seuls, le bœuf et l'âne les accompagnent dans la crèche.

C'est au Moyen Age, dans ce même 13^{ème} siècle, qu'apparurent les crèches vivantes, des crèches grandeur nature où Jésus, Joseph, Marie, les bergers les rois mages étaient joués par des habitants des villages, devant les parvis de certaines églises d'Italie du Sud, accompagnés de vrais animaux !

Pour les santons, la légende prétend que François d'Assise, à Naples, devant une de ces crèches, aurait eu l'idée de fabriquer des personnages avec de la farine, du sel et de l'eau, donnant naissance aux premiers santons italiens, les "santibelli". Progressivement, ces personnages fabriqués avec des matériaux bon marché (plâtre, bois, cire, carton-pâte, faïence) remplacèrent les acteurs des crèches vivantes. Mais il fallut attendre le 16^{ème} siècle pour voir apparaître dans les églises, des crèches semblables à celles que nous connaissons. Quant aux "santibelli" colorés ils n'apparaîtront vraiment qu'au 18^{ème} siècle.

L'arrivée de ces figurines ouvrit un nouveau chapitre de l'histoire des crèches. Au 18^{ème} siècle, elles se mirent à entrer dans les familles, notamment dans les familles aristocratiques napolitaines. Composées de matériaux pauvres : le bois, la pierre, le liège, la paille, elles reproduisaient la vie quotidienne des Napolitains, témoignant leur dimension populaire.

En France, à cette époque, la politique anticléricale des gouvernements révolutionnaires entraîna la fermeture des églises, et donc, la fin des messes et des crèches de Noël. Pour les Provençaux, fervents chrétiens, c'en était trop ! Ils se mirent à confectionner leurs propres crèches, à domicile, en modèle réduit, prémices de la tradition des santons de Provence, et clin d'œil de l'histoire, c'est la Révolution Française qui a permis cet essor.

Pour créer leurs figurines des artisans provençaux s'inspirèrent de leur environnement, de leur famille, des personnages typiques de leur village ou de leur région, et pour finir, ils rajoutèrent "les santons" (petits Saints en provençal), ambassadeurs des petits métiers qu'ils côtoyaient quotidiennement : berger et ses moutons, meunier et ses sacs de farine, pêcheur, rémouleur et sa grosse meule, lavandière...

Initialement, ces personnages étaient assez fragiles. En 1798 Jean-Louis Lagnel découvrit, par hasard, près d'Aubagne, que l'argile humide se travaillait très bien. Avec cette terre, il fabriqua une crèche et quelques santons qui eurent immédiatement un grand succès. Il mit alors au point un procédé de fabrication peu coûteux, toujours utilisé de nos jours. Cette technique, adoptée par de nombreux artisans, permit un développement important de cet artisanat. Le métier de santonnier était né.

En 1808, Jean-Louis Schlegel exposa pour la première fois ses créations à la Foire aux santons de Marseille.

Pendant ce temps, les santons de Provence asseyaient leur renommée et rivalisèrent même avec leurs cousins italiens, les santibellis, réalisés en plâtre.

Jean Pierre OLIVIERO

Aide aux personnes âgées

Personnes âgées : quelles aides financières pour vous soutenir dans votre vie quotidienne ?

Publié le 14 novembre 2024 - Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre)

À partir d'un certain âge, vous pouvez bénéficier de différentes aides financières si vous avez de faibles ressources. Ces prestations peuvent notamment vous être versées pour payer votre loyer, vos dépenses de santé ou des travaux d'adaptation de votre logement liés à votre perte d'autonomie. *Service-Public.fr* vous présente différentes aides que vous pouvez percevoir.

Pour compléter votre revenu ou vous permettre d'en avoir un

Si vous êtes un retraité vivant en France de manière stable et ayant de faibles ressources (revenus et patrimoine), vous pouvez bénéficier de **l'allocation de solidarité aux personnes âgées** (Aspa) (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16871>). Cette prestation mensuelle est versée par votre caisse de retraite. Son montant varie notamment selon que vous vivez en couple ou non. En règle générale, vous devez avoir au moins 65 ans pour percevoir l'Aspa, mais il existe des exceptions (anciens combattants, personnes invalides ou handicapées...).

Si vous ne recevez pas de pension de retraite et que votre demande d'Aspa a été rejetée, vous pouvez bénéficier de **l'allocation simple d'aide à domicile aux personnes âgées** (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F2572>). Selon le montant de vos ressources, cette allocation peut vous être accordée à taux plein ou à taux réduit. À taux plein, l'allocation est de **1 012,02 € par mois pour une personne seule** et **1 571,16 € par mois pour un couple**.

Si vous êtes invalide et que vous n'avez pas encore atteint l'âge d'obtenir l'allocation de solidarité aux personnes âgées, vous pouvez bénéficier de **l'allocation supplémentaire d'invalidité** (Asi) (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16940>), selon vos revenus. La situation varie selon que vous vivez en couple ou non. Par exemple, si vous vivez seul le montant de l'Asi versé chaque mois est égal à la différence entre 899,56 € et le montant par mois de vos revenus pris en compte. Si vous vivez en couple, que vous seul percevez l'Asi et que par ailleurs l'autre membre de votre couple ne perçoit pas l'allocation de solidarité aux personnes âgées, le montant maximum versé chaque mois est égal à la différence entre 899,56 € et le montant minimal de la pension d'invalidité (328,07 €), soit 571,49 € par mois.

Pour payer votre loyer

Si votre logement est conventionné (logement faisant l'objet d'une convention entre l'État et le propriétaire ou l'organisme gestionnaire du logement), vous pouvez bénéficier de **l'aide personnalisée au logement** (APL) (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F12006>) si vous remplissez certaines conditions (des conditions liées à votre situation, à vos ressources et au logement). Le montant de l'APL est calculé en fonction de barèmes qui prennent en considération différents éléments (nombre de personnes à charge vivant habituellement au sein de votre foyer, montant de vos ressources, montant de votre loyer...).

Si vous ne pouvez prétendre à l'aide personnalisée au logement, vous pouvez demander **l'allocation de logement à caractère social** (ALS) (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1280>). Comme pour l'APL, le montant de l'ALS est calculé en fonction de barèmes qui prennent en considération différents éléments (votre situation familiale et le nombre de personnes à charge vivant habituellement au sein de votre foyer, vos ressources, le montant de votre loyer...).

Pour vos dépenses de santé

Si vous avez de faibles ressources, vous pouvez bénéficier de **la complémentaire santé solidaire** (C2S) (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F10027>). Elle prend en charge ce qui n'est pas remboursé par l'Assurance maladie, vous permettant ainsi de vous faire rembourser la part complémentaire de vos dépenses de santé. Selon vos revenus, la C2S est gratuite ou payante.

Pour réaliser les tâches ménagères chez vous

Si vous rencontrez des difficultés pour accomplir les principales tâches ménagères, vous pouvez obtenir une aide financière afin de rémunérer une aide à domicile (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F245>). Cette personne viendra chez vous pour accomplir certaines tâches (ménage, entretien du linge, préparation des repas sur place...). Vous devez remplir certaines conditions d'âge et de ressources. En règle générale, vous devez avoir 65 ans pour bénéficier de cette aide financière, mais il existe certaines exceptions (si vous êtes reconnu inapte au travail...).

Si votre état de santé ne vous permet plus de faire vous-même la cuisine ni vos courses, vous pouvez bénéficier sous condition de ressources d'une aide financière pour payer le portage des repas, (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F248>) c'est-à-dire pour recevoir chez vous des plateaux-repas chauds et prêts à consommer. Vous pouvez obtenir cette aide financière à partir de 65 ans, ou à partir de 60 ans si vous êtes reconnu inapte au travail.

Si vous êtes en perte d'autonomie, vous pouvez obtenir **l'allocation personnalisée d'autonomie (Apa)** (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F10009>) à domicile. Cette aide financière sert à payer, en totalité ou en partie les dépenses nécessaires pour rester chez vous. Vos besoins sont évalués par une équipe médico-sociale de votre département, qui se rend à votre domicile pour vous rencontrer.

Pour adapter votre logement à votre perte d'autonomie

Si vous souhaitez effectuer des travaux d'adaptation de votre logement liés à votre perte d'autonomie, vous pouvez bénéficier, sous certaines conditions (notamment de ressources), du dispositif d'aide **MaPrimeAdapt'** (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F37501>). Ces travaux peuvent notamment être :

- * l'installation d'un monte-escalier électrique ;
- * l'aménagement de votre salle de bain avec la mise en place d'une barre d'appui ;
- * l'installation d'une rampe d'accès vers l'entrée de votre maison ;
- * l'élargissement de votre porte d'entrée ;
- * l'installation de WC surélevés.

Maximes et Proverbes à Méditer

Le CŒUR donne la direction, le CERVEAU la solution et le CORPS la concrétisation. (Luis FERNANDEZ)

Ce qui nous rassemble est plus fort que ce qui nous divise

Donner l'exemple n'est pas le principal moyen d'influencer les autres, c'est le seul moyen (Albert EINSTEIN).

Le bonheur est la clé du succès. Si vous aimez ce que vous faites, vous réussirez. (Albert SCHWEITZER)

Les gagnants trouvent les moyens ; les perdants trouvent des excuses (F.D ROOSEVELT)

Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends. (Nelson MANDELA)

C'est dans l'Union que réside la Force. (proverbe irlandais)

Les difficultés doivent pousser à l'Action et non décourager. (William Ellery CHANNING)

On peut accomplir bien plus ensemble que la somme de chacun d'entre nous. (KRYON)

Une des Clés du succès de la confiance en soi, est la préparation. (Arthur ASHE)

Chacun de nous trébuche, voilà pourquoi il est si réconfortant de marcher main dans la main. (Emily KIMBROUGH)

Vivez votre Vie avec Honneur (Dalai-Lama)

Les Maisons France Services

Les Maisons France services, c'est quoi ?

C'est simple : vous devez faire une démarche administrative et vous ne savez pas comment procéder ? Les maisons France services sont là pour vous aider.

Vous avez besoin d'aide pour remplir votre déclaration d'impôts, vous souhaitez demander une allocation sociale, vous devez faire une pré-demande pour votre carte d'identité, ou demander un remboursement de soins, vous souhaitez demander une aide à la rénovation, vous êtes face à un litige... ? Pour toutes ces démarches, la mission des conseillers France Services est d'aider l'utilisateur, de vous aider !

Un réseau, de 2 750 maisons France services, réparties dans toutes les régions, et comptant 7 100 conseillers, permet de bénéficier d'un accompagnement gratuit, sans rendez-vous, à moins de 20 minutes de son domicile.

Ces conseillers France services vous aident dans vos démarches administratives concernant 11 partenaires nationaux : les Allocations familiales, France Titres, l'Assurance retraite, l'Assurance maladie, le Chèque énergie, les Finances publiques, France Travail, France Rénov', la Mutuelle Sociale Agricole (MSA), La Poste, le ministère de la Justice, et à compter de janvier 2025, l'URSSAF.

En allant sur le site "[Service-Public.fr](https://www.service-public.fr)" vous avez un point d'entrée numérique vers les guichets France services :

* "<https://annuaire.service-public.fr/>", l'annuaire de l'administration, référence l'ensemble des maisons France services. Vous y retrouverez toutes les coordonnées et les informations pratiques recherchées.

* 3.000 fiches orientent vers les France services compétents pour vos recherches. Vous retrouvez, en bas des fiches d'informations, en quoi elles sont compétentes et des suggestions intitulées "Qui peut m'aider ? Vous avez une question ? Vous souhaitez être accompagné dans vos démarches" ?

En indiquant votre localité, vous serez dirigé vers une maison France services qui pourra vous aider dans vos démarches.

Depuis leur mise en place, les conseillers France services ont accompagné plus de 29 millions de démarches.

Cinq thématiques suscitent le plus de demandes : la retraite, logement/énergie/mobilité, solidarité et insertion, les impôts, l'immatriculation de véhicule.

BULLETIN D'INSCRIPTION AU REPAS DE L'ASSEMBLEE DEPARTEMENTALE

Pour participer au repas inscription à renvoyer **AVANT le 1^{er} mai 2025**

Prix du repas : 25 €

Bulletin d'Inscription au Repas de l'Assemblée Départementale de l'ANR - 06 vendredi 16 mai 2025

NOM / PRENOM

ADRESSE

TELEPHONE TEL MOBILE

EMAIL @

NOMBRE : Coût : 25 € x = €

Ci-joint un chèque de €, libellé à l'ordre de « ANR 06 », à adresser à
ANR 06, Maison des Associations Garibaldi, Boîte 54, 12ter Place Garibaldi, 06300 NICE

À RETOURNER AVANT le 1^{er} mai 2025