



ACTURETRAITE N°17

Lettre d'information des retraités du ministère de l'Intérieur et des Outre-mer

Edito	2
Actualité du MI	2
Santé	4
Vie pratique	5
Dossier	8
Retraite	10
Culture	13
Loisirs	16
À noter	19

2024



*Jeux Olympiques et Paralympiques
Paris 2024*



L'Edito

Didier Martin

Secrétaire général du ministère de l'Intérieur et des Outre-mer

Lorsqu'on a servi au ministère, on ne le quitte jamais vraiment. Je sais que cette conviction est partagée par tous les agents du ministère de l'Intérieur et des Outre-mer (MIOM) à la retraite, avec lesquels les forces vives du ministère conservent un lien très fort, par-delà les générations. Vous qui, en 2023, avez fait valoir vos droits à la retraite, je tiens tout d'abord à vous souhaiter du repos, mais aussi des mois et des années passionnantes, dans cette deuxième partie de vie.

Car en effet, la retraite ne signifie en aucun cas qu'il faudrait cesser d'être actif. D'autant que le ministère compte sur vous pour continuer, autour de vous, à témoigner des bons réflexes, des postures vigilantes et d'un investissement citoyen particulier, qui a pris d'autres formes depuis que vous avez quitté votre bureau.

Ainsi, que l'on soit en poste ou à la retraite, il est des actualités qui nous concernent toutes et tous, et au premier rang desquels les Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024. En effet, le MIOM est au cœur de la préparation de cet évènement et de sa sécurisation mais soutient également les champions issus de ses rangs qui défendront leurs chances à cette occasion !

Vous pourrez les découvrir en lisant cette lettre d'information qui comprend également des articles utiles sur le plan de la santé comme sur celui de la vie pratique. La rubrique « romans » et « films policiers » récompensés en 2023 vous offrira de nouvelles propositions culturelles, tout comme celles liées au tourisme : tout est propice à nourrir cette nouvelle page de votre vie.

Le lien entre actifs et retraités se vit également grâce aux associations et fondations partenaires du ministère dont la fondation Jean Moulin (FJM) et l'Association nationale de l'action sociale (ANAS), dont vous retrouverez l'actualité dans cette lettre.

Bonne lecture

ACTU DU MINISTÈRE

Le ministère au cœur des Jeux olympiques et paralympiques (JOP) de Paris 2024

Pour la 3^e fois de son histoire, Paris accueillera les Jeux olympiques du 26 juillet au 11 août 2024 et du 29 août au 8 septembre 2024 pour les Jeux paralympiques.

Cet évènement planétaire nécessite une mobilisation pleine et entière du ministère de l'Intérieur et des Outre-mer qui a la totale responsabilité de la coordination et de la stratégie nationale sur la sécurité, s'agissant :

- du parcours de la flamme : 12 000 km à partir de son arrivée le 8 mai 2024 à Marseille ;
- de la cérémonie d'ouverture : la première à se tenir hors d'un stade fermé mais le long de 12 km de berges de la Seine avec 500 000 spectateurs et la présence de 45 000 policiers en gendarmes ;
- de l'ensemble des épreuves olympiques et paralympiques sur l'ensemble des sites du territoire national.

En quelques chiffres : 10 500 athlètes venus de 206 nations, 40 sites de compétition à protéger simultanément, dont la moitié en Île-de-France, 7 dans Paris intramuros, 22 villes accueillant des épreuves jusqu'en Polynésie française, 6 000 journalistes du monde entier, une dizaine de millions de spectateurs, et 4 milliards de téléspectateurs.

Au regard de ces chiffres, la mobilisation prévue est évaluée en moyenne à plus de 30 000 policiers et gendarmes par jour sur un mois complet. Les élèves des écoles de police et de gendarmerie, 7 000 effectifs, et les réservistes, 8 500 effectifs, seront mobilisés en renfort. La distinction entre zones de police et de gendarmerie sera suspendue le temps des jeux afin de permettre une organisation fondée sur les missions. Des militaires des forces armées, des agents de sécurité privée et les polices municipales compléteront le dispositif global de sécurité. La coopération internationale étant essentielle, la France a conclu des accords avec Interpol et Europol pour le renforcement de la coopération policière. La mobilisation du ministère de l'Intérieur et des Outre-mer sera donc sans précédent pour un évènement devant rester inoubliable !

Liste des athlètes olympiques et paralympiques du MIOM médaillés d'Or :

<p>Roger FRANÇOIS Haltérophilie (-75 kg) Amsterdam (1928)</p> 	<p>Henri DEGLANE Lutte gréco-romaine (+82,5 kg) Paris (1924)</p> 
<p>Jean PIOT Escrime fleuret (par équipe) Escrime épée (par équipe) Los Angeles (1932)</p> 	<p>Edward GARDERE Escrime fleuret (par équipe) Los Angeles (1932)</p> 
<p>Daniel MORELON Cyclisme tandem - piste sprint Mexico (1968) - Munich (1972)</p> 	<p>Roger MICHELOT Boxe (-79 kg) Berlin (1936)</p> 
<p>Franck DUMOULIN Tir au pistolet (10 m) Sydney (2000)</p> 	<p>Pierre TRENTIN Cyclisme tandem - piste sprint (1 000 m) Mexico (1968)</p> 
<p>Steeve GUENOT Lutte gréco-romaine (-66 kg) Pékin (2008)</p> 	<p>Jean-Noël FERRARI Escrime fleuret (par équipe) Sydney (2000)</p> 
<p>Lucie DECOSSE Judo (-70 kg) Londres (2012)</p> 	<p>Alain BERNARD Natation 100 m et 4x100 m (nage libre) Pékin (2008) - Londres (2012)</p> 
<p>Fabien LAMIRAULT Para tennis de table (individuel et par équipe) Rio (2016) - Tokyo (2021)</p> 	<p>Daniel JERENT Escrime épée (par équipe) Rio (2016)</p> 
<p>Jean QUIQUAMPOIX Tir au pistolet (25 m) Tokyo (2021)</p> 	<p>Clarisse AGBEGNENOU Judo (-63 kg) et mixte) Tokyo (2021)</p> 
	<p>Maxime PAUTY Escrime fleuret (par équipe) Tokyo (2021)</p> 

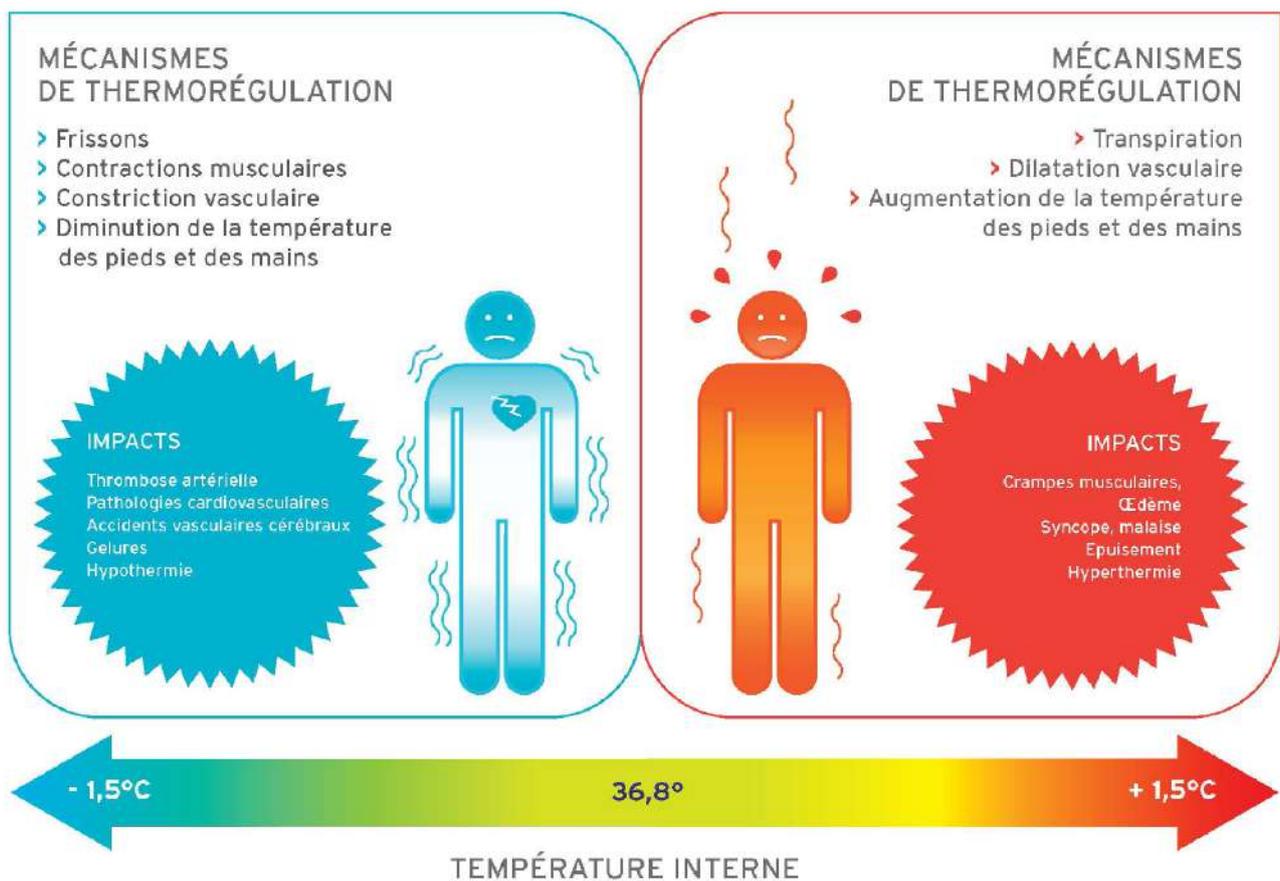
Comment prévenir les risques climatiques sur la santé ?

Avant chaque épisode de canicule ou de grand froid, les messages et affiches de Santé Publique France rappellent les consignes à suivre afin de se prémunir des risques sur la santé et visent particulièrement les personnes vulnérables.

Les personnes âgées sont considérées comme vulnérables pour les raisons suivantes : diminution de la perception du froid, altération des vaisseaux et de leur réactivité et diminution de la masse musculaire.

Celles présentant des troubles cardiaques, une insuffisance respiratoire, une difficulté à faire face aux activités de la vie quotidienne ou souffrant d'Alzheimer ou de maladies apparentées sont encore plus à risque.

La récurrence de ces épisodes climatiques extrêmes, liés au changement climatique, incite à diffuser une culture de prévention des risques afin que ces recommandations soient durablement intégrées.



Source : Santé Publique France

Les risques sanitaires liés au froid

- Les pathologies : gelures, hypothermie, lésions
- Le risque de chute liée au verglas ou à la neige
- L'aggravation de maladies préexistantes (notamment cardiaques et respiratoires).
- Le risque accru d'intoxication au monoxyde de carbone due au dysfonctionnement d'appareils de chauffage (au gaz, au fioul ou au charbon).



Quelles sont les mesures de prévention ?

Contrairement à la chaleur qui agit rapidement sur l'organisme, le froid peut avoir des effets rapides (hypothermies, asthme du froid...) mais aussi retardés (accidents vasculaires).



Les gestes barrière demeurent une protection efficace contre la circulation des maladies hivernales :

- Veiller à l'hygiène de ses mains en les lavant régulièrement au savon ou avec une solution hydro alcoolique.
- Le port d'un masque afin d'éviter les projections liées aux maladies respiratoires.
- L'utilisation de mouchoirs à usage unique ou du coude pour se couvrir la bouche en cas d'éternuement ou de toux.
- La vaccination contre la covid-19 et la grippe pour laquelle les personnes âgées de 65 ans et plus sont prioritaires.



D'autres gestes simples sont préconisés :

- Ne pas surchauffer son logement.
- S'assurer de la bonne ventilation de son logement, pour renouveler l'air.
- Faire réviser sa chaudière par un professionnel qualifié et éviter l'utilisation en continu d'appareils de chauffage d'appoint à combustible.
- Se couvrir convenablement, notamment au niveau des extrémités et de la tête où les déperditions de chaleur corporelles sont les plus importantes, mais aussi du nez et de la bouche pour respirer moins d'air froid.
- Utiliser de bonnes chaussures afin d'éviter les chutes sur la neige ou le verglas.
- Limiter les efforts physiques.

Les risques sanitaires liés à la chaleur

Les personnes âgées présentent une capacité réduite d'adaptation à la chaleur caractérisée par une réduction de la perception de la chaleur, des capacités de transpiration et de la sensation de soif.

Lorsqu'il est exposé à la chaleur, le corps humain active des mécanismes de thermorégulation qui lui permettent de compenser l'augmentation de la température (transpiration, augmentation du débit sanguin au niveau de la peau par dilatation des vaisseaux cutanés).

Il peut cependant arriver que ces mécanismes de thermorégulation soient débordés et que des pathologies liées à la chaleur se manifestent, pouvant conduire jusqu'au décès :

- Les maux de tête, crampes, nausées, déshydratation, malaises.
- Les noyades par choc thermique (hydrocution) lorsque la différence entre la température de l'eau et celle de l'air est importante.
- L'augmentation des maladies respiratoires ou cardio-vasculaires liées à la pollution atmosphérique, dont l'ozone.



Quelles sont les mesures de prévention ?

- Rester au frais.
- Boire de l'eau sans attendre d'avoir soif, il existe un décalage temporel entre le ressenti de l'adulte en bonne santé et celui de la personne âgée.
- Se mouiller le corps.
- Fermer les volets et fenêtres le jour, aérer la nuit.
- Privilégier les activités douces et sans effort.
- Manger frais, équilibré et en quantité suffisante.
- Éviter l'alcool.
- Prendre conseil auprès de son médecin pour l'adaptation éventuelle de son traitement médicamenteux en cours et prendre soin de la conservation des médicaments impactés par les fortes températures.

Focus sur les vaccins pour les personnes de plus de 65 ans

Rester en bonne santé et en forme après 65 ans passe aussi par la vaccination. De nombreuses maladies infectieuses peuvent occasionner des complications d'autant plus importantes que l'on prend de l'âge ou que l'on est atteint de pathologie(s) chronique(s). Il est donc essentiel de se protéger en fonction des recommandations vaccinales.



RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

- **COVID-19** : tous les adultes sont éligibles à la vaccination depuis mai 2021, et au rappel depuis septembre 2022.
- **Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite** : rappel à 65 ans, puis tous les dix ans.
- **Grippe saisonnière** : vaccination chaque année pour toutes les personnes âgées de 65 ans et plus.
- **Zona** : pour les personnes entre 65 et 74 ans révolus.

Source : [La vaccination pour les seniors à partir de 65 ans](#)

Pour en savoir plus sur le vaccin contre la COVID-19 : [La vaccination des personnes âgées est un objectif collectif](#)
[Nouvelle campagne de vaccination contre la COVID-19 à partir du 2 octobre 2023](#)

L'activité physique ne serait plus pour vous ?

La situation de santé de certaines personnes pourrait sembler être un obstacle à la pratique d'une activité physique et pourtant il existe la possibilité d'une prescription d'activité physique adaptée (APA) encadrée par la loi n° 2022-296 du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France.

L'activité physique adaptée est une thérapeutique non médicamenteuse pour des personnes atteintes d'une affection de longue durée ou d'une maladie chronique.

Parmi les pathologies concernées par la prescription possible de l'APA se trouvent : le surpoids et l'obésité, le diabète de type 1 et 2, l'hypertension artérielle, l'accident vasculaire cérébral, certains cancers et la dépression notamment.

Prescrite par le médecin traitant, elle est dispensée par des personnes qualifiées : masseur-kinésithérapeute, ergothérapeute, psychomotricien ou enseignant APA-S titulaire d'une licence STAPS « activité physique adaptée et santé ».

L'APA concerne les patients qui ne sont pas en capacité de pratiquer des activités physiques ou sportives ordinaires en autonomie. Thérapeutique individualisée, elle s'adapte aux capacités physiques du patient, accompagne un changement de mode de vie en diminuant le temps de sédentarité et en augmentant un comportement plus actif, le tout dans un cadre sécurisé.

Elle permet aussi de réduire le risque de chute, de prévenir la perte d'autonomie.

L'idée de pratiquer une activité physique uniquement lorsque l'on est en bonne santé est donc fautive, à l'inverse pratiquer une activité physique adaptée peut améliorer la santé !

Pour en savoir plus : [Nouvelles conditions pour bénéficier de l'activité physique adaptée](#)



La formation au dernier secours : un accompagnement bienveillant

La formation au dernier secours, contrairement à ce que son nom pourrait laisser entendre, ne se limite pas seulement aux situations d'urgence médicale. Elle englobe également un volet important d'accompagnement et de soutien pour les personnes en fin de vie. Cette formation permet aux professionnels et aux familles d'apporter une aide bienveillante, aux personnes qui traversent cette étape de leur vie, tant sur le plan physique que sur le plan émotionnel.



La fin de vie est une période délicate et souvent difficile pour les personnes en situation de fragilité atteintes de maladies terminales. Ayant pour objectif d'apaiser la souffrance, de soulager les symptômes et de garantir le confort de la personne, l'accompagnement en fin de vie met l'accent sur la dignité, le respect et l'empathie envers les personnes concernées et offre un espace où les patients peuvent exprimer leurs souhaits, leurs peurs et leurs questionnements tout en se sentant écoutés et compris. Il permet également aux proches de trouver du réconfort et de bénéficier d'un soutien dans leur rôle d'aidants.

Voici quelques éléments de la formation :

- une communication empathique : apprendre à écouter activement, à communiquer de manière bienveillante et à créer un environnement sûr et ouvert pour favoriser les échanges avec les personnes.
- un soulagement de la douleur et des symptômes : acquérir des connaissances sur la gestion de la douleur et des symptômes afin de garantir le confort optimal des patients en utilisant des techniques et des médicaments appropriés.
- un soutien émotionnel : comprendre les dimensions psychologiques et émotionnelles de la fin de vie et développer des compétences pour offrir un soutien émotionnel aux patients et à leurs proches.
- une prise de décision partagée : aider les personnes en fin de vie à exprimer leurs souhaits en matière de soins et à prendre des décisions en les informant de manière claire et honnête.

La formation au dernier secours est adaptable à toute personne qui désirerait accompagner un proche. L'accompagnement bienveillant en fin de vie permet de soulager la souffrance physique, de préserver l'amour-propre, d'apaiser les peurs et de faciliter l'acceptation de cette période délicate.

Source Service-Public.fr : [Comment se former aux gestes qui sauvent ?](#)

Le bilan de l'action sociale 2022

Au cours de l'année 2022, les services d'action sociale ont su innover afin de répondre aux enjeux des métiers du ministère de l'Intérieur et des Outre-mer en proposant des aides toujours plus adaptées et couvrant le plus grand nombre. Le développement des formations en e-learning : accompagnement des blessés, prévention du suicide et qualité de vie au travail ont été des modules développés afin d'être accessible à chaque agent en fonction de ses besoins.



Le budget de l'action sociale 2022

95,48 €

hors subvention du FIPHFP

1,04 M€

de subvention du FIPHFP

Les effectifs



287 296 agents

1 271 agents au service de l'action sociale et de l'accompagnement du personnel

dont **871** relèvent de la SDASAP/DRH

et **400** de la SDPAS/DRCPN

147 710
agents au sein
de la Police
nationale



39 388
agents au sein
du Secrétariat
général



100 198
agents au sein
de la Gendarmerie
nationale



Connaissez-vous le site www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr ?

Depuis le 30 septembre 2023, le Service public de l'autonomie et le ministère des Solidarités et des Familles ont lancé une campagne de communication auprès du grand public. Elle vise à faire connaître le site Pour-les-personnes-agees.gouv.fr et les informations qu'il offre aux personnes âgées et à leurs aidants sur les aides, les droits et les démarches.

Les informations que le site souhaite mettre en évidence afin de répondre aux attentes en matière d'accompagnement :

- la **prévention des chutes ou la lutte contre l'isolement** grâce à des solutions de transport adapté ;
- les **aides mises à disposition des proches aidants** : l'allocation journalière proche aidant et les plateformes d'accompagnement et de répit ;
- l'**accès à l'information sur le prix des EHPAD**.

pour les

**Personnes
âgées**

.gouv.fr

Surplus de légumes du potager

Si vous avez la chance d'avoir un jardin potager, vous vous êtes sans doute déjà demandé que faire des fruits et des légumes que vous ne pouvez consommer ?

Savez-vous que la vente de surplus de potager est autorisée à condition de respecter certaines règles ?

- Respecter les normes sanitaires en vigueur, afin de garantir la sécurité des consommateurs : les produits doivent être propres, frais et exempts de tout risque de contamination.
- Rester occasionnelle et marginale, c'est-à-dire qu'elle ne doit pas constituer votre activité principale ni dépasser un certain seuil de chiffre d'affaires.



Si vous souhaitez vendre vos surplus de potager, vous pouvez bien sûr le faire par le bouche-à-oreille, en proposant votre production à vos amis, vos voisins ou votre famille mais sachez également que des sites internet gratuits mettent en relation des jardiniers et des acheteurs comme : directpotager.fr, lepotiron.fr...



Vendre ses surplus de potager présente de nombreux avantages, tant pour vous que pour les acheteurs et pour la planète. En effet, en vendant vos produits, vous pouvez :

- Gagner un peu d'argent, qui peut vous aider à financer votre matériel de jardinage, vos semences, vos engrais, etc.
- Éviter le gaspillage, en donnant une seconde vie à vos produits qui auraient pu finir à la poubelle ou se perdre.
- Réduire votre empreinte écologique, en favorisant les circuits courts, la saisonnalité et la diversité des produits, et en limitant les emballages et les transports.
- Créer du lien social, en rencontrant des personnes qui partagent votre passion du jardinage, vos valeurs écologiques et votre goût pour les produits sains et savoureux.
- Faire plaisir aux acheteurs, qui peuvent profiter de produits frais, locaux, variés et à prix raisonnable, tout en soutenant les petits producteurs de leur région.

En conclusion, vendre le surplus de son potager est une activité légale, simple et bénéfique, à condition de respecter ces règles et de s'appuyer sur des sites internet adaptés. C'est une façon de valoriser votre travail, de consommer responsable et de partager votre passion.

Alors, n'hésitez plus, et lancez-vous dans l'aventure !



Découvrez 10 villes et villages français pour une évasion tout en restant en France

La France, offre une multitude de destinations idéales pour une escapade revigorante, à la fois bénéfique pour le corps et l'esprit. Que vous soyez un amoureux de la nature, un passionné d'histoire ou simplement en quête de détente, voici une liste des dix villes et villages français à ne pas manquer :

- **Anney** : la « Venise des Alpes », située au bord du magnifique lac d'Annecy, la ville est réputée pour ses canaux, ses rues pavées et son charme médiéval. Promenez-vous le long des quais, visitez le château d'Annecy et dégustez des spécialités savoyardes tout en admirant les montagnes environnantes.
- **Rocamadour** : ce village perché sur une falaise dans le Lot offre des vues à couper le souffle. Explorez la chapelle de Notre-Dame, les ruelles pittoresques et dégustez le fromage de Rocamadour.
- **Etretat** : cette station balnéaire normande est célèbre pour ses falaises spectaculaires. Promenez-vous sur la plage de galets, découvrez les arches et les aiguilles de craie, puis dégustez des fruits de mer frais de la région.
- **Gordes** : niché au cœur du Luberon, Gordes est un bijou provençal. Flânez dans les ruelles étroites, visitez le château et contemplez, au début de l'été, les champs de lavande aux senteurs inégalées.
- **Colmar** : au cœur de l'Alsace, Colmar séduit avec son architecture à colombages et ses canaux pittoresques. La ville est également entourée de vignobles où vous pourrez déguster d'excellents vins blancs, avec modération.
- **Carcassonne** : explorez cette cité médiévale fortifiée qui semble tout droit sortie d'un conte de fées. Les remparts, les tours et les ruelles étroites vous transporteront dans le passé gallo-romain. Depuis 1997, la ville de Carcassonne est classée au patrimoine mondial de l'UNESCO.
- **Honfleur** : ce charmant port normand est célèbre pour ses maisons aux façades colorées. Flânez le long du Vieux Bassin construit en 1681 et vous serez séduit par les navires amarrés donnant l'impression que le temps s'est arrêté. Visitez également le musée Eugène Boudin et réalisez une dégustation de la gastronomie locale.
- **Moustiers-Sainte-Marie** : niché dans les gorges du Verdon, ce village est entouré de falaises spectaculaires. Explorez les ruelles ornées de faïences, puis partez en randonnée dans les environs pour admirer les panoramas grandioses qu'offre ce village français. La commune a obtenu le label officiel « Village et cités de caractère ».
- **Chamonix-Mont-Blanc** : si vous êtes amateur de montagne, Chamonix est une destination incontournable. Randonnées, ski, alpinisme, vous trouverez ici une multitude d'activités en plein air pour vous ressourcer et admirer les animaux de la vallée.
- **Saint-Paul-de-Vence** : ce village médiéval perché sur une colline est un havre d'art et de culture. Visitez la Fondation Maeght, et ses 11 monuments classés ou inscrits à l'inventaire des « Monuments historiques » et flânez dans les galeries d'art tout en profitant d'une atmosphère paisible.

Ces 10 villes et villages français offrent une variété d'expériences : que vous soyez amateur d'histoire, de paysages naturels époustouflants ou de cuisine régionale, ces destinations vous laisseront des souvenirs inoubliables.

Alors préparez votre sac à dos et partez à la découverte de ces joyaux de l'hexagone.



Anney



Etretat



Colmar



Saint-Paul de Vence



Chamonix-Mont-Blanc

Prestations interministérielles

L'Aide au maintien à domicile (AMD) pour accompagner l'autonomie des agents de la fonction publique d'État à la retraite

L'État s'engage dans la prévention de la perte d'autonomie de ses agents retraités en proposant une Aide au maintien à domicile (AMD).

Le plan d'aide proposé peut comprendre deux volets :

- **Le plan d'action personnalisé** qui intègre, en fonction des besoins du retraité, diverses prestations parmi les catégories suivantes :

- > aide à domicile,
- > sécurité à domicile,
- > sorties du domicile,
- > soutien ponctuel en cas de retour d'hospitalisation,
- > soutien ponctuel en cas de périodes de fragilité physique ou sociale.

- **L'aide habitat et cadre de vie qui vise à accompagner**

financièrement les retraités dont le logement doit être aménagé afin de permettre leur maintien à domicile :

- > financement de travaux d'aménagement,
- > ou kit prévention incluant achat du matériel et pose au domicile.

Pour bénéficier de l'aide au maintien à domicile (AMD) :

> <https://www.fonction-publique.gouv.fr/amd>



Prestations ministérielles

Des aides concernent également les retraités qui ont des enfants à charge

- **Les chèques emploi service universel (CESU)**

Garde d'enfants 6-12 ans (pour les couples)

Cette aide forfaitaire est de 200 euros par enfant et par an, en année pleine. Délivrée sans condition de ressources, elle se cumule avec les aides légales existantes versées par la CAF et participe au financement des différents modes de garde périscolaire des enfants de 6 à 12 ans.

- **Les chèques emploi service universel (CESU)**

Garde d'enfants 0-12 ans (famille monoparentales)

La valeur forfaitaire de cette aide est de 350 euros par enfant et par an, en année pleine. Non soumis à condition de ressources, il est non imposable dans la limite de 2 301 euros par an et par foyer et cumulable avec toutes les aides existantes.



Pour tous renseignements complémentaires, vous pouvez joindre DOMISERVE du lundi au vendredi de 8 h 00 à 20 h 00 et le samedi de 9 h 00 à 18 h 00 au **01 78 16 13 33** ou sur le site Internet dédié : www.domiserve.com/cesu-mi

- **Les allocations aux parents d'enfants handicapés**

- > L'allocation aux parents d'enfants handicapés de moins de 20 ans.
- > L'allocation spéciale pour jeunes adultes atteints d'une maladie chronique ou d'un handicap et poursuivant leurs études, un apprentissage ou un stage de formation professionnelle au-delà de 20 ans et jusqu'à 27 ans.
- > Une participation aux frais de séjour en centres de vacances spécialisés pour personnes en situation de handicap.

Pour en savoir plus :

SG/DRH/SDASAP/Bureau du pilotage des politiques sociales (BPPS) :

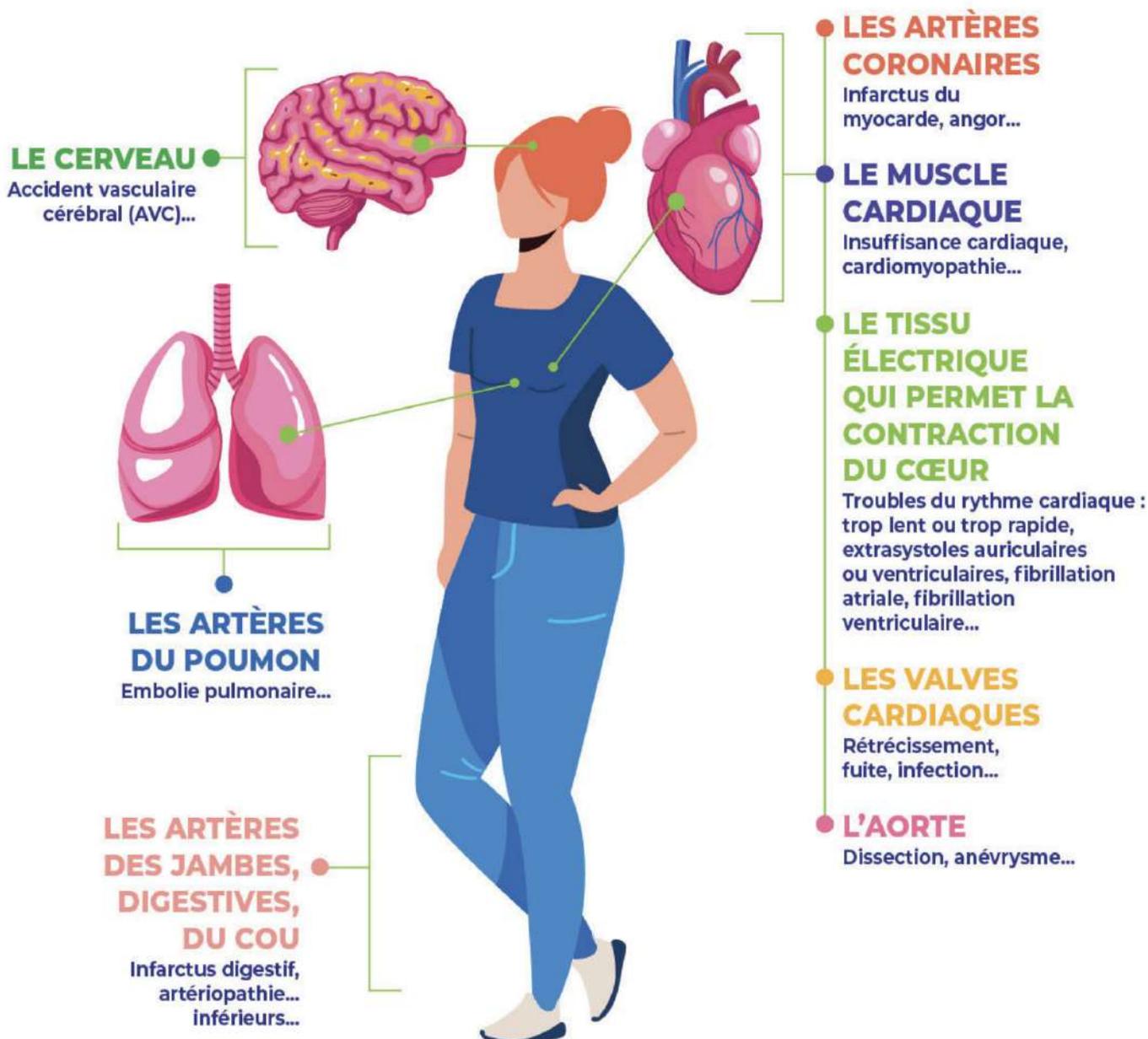
demandes-apeh-administration-centrale@interieur.fr

Police nationale/DGPN/DRHFS/SDPASP/DAPP/Bureau de soutien des personnels et des familles (BSPF)

Tél. **01 80 15 46 78**

MALADIES CARDIO-VASCULAIRES : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Elles peuvent affecter



 **Agir pour
le Cœur
des Femmes**

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com

Les maladies cardiovasculaires : différences hommes/femmes

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de décès dans le monde. Elles regroupent un ensemble de pathologies qui affectent le système cardiovasculaire, notamment les maladies coronariennes, les maladies cérébrovasculaires et les maladies vasculaires périphériques. Bien que ces maladies touchent à la fois les hommes et les femmes, il existe des différences importantes entre les deux sexes en ce qui concerne leur incidence, leurs symptômes et leur prise en charge.



Différences dans l'incidence et les facteurs de risque :

Traditionnellement, les maladies cardiovasculaires ont été considérées comme étant plus fréquentes principalement chez les hommes. Cependant, il est désormais reconnu que les femmes sont également concernées, et que ces maladies peuvent être tout aussi mortelles pour elles. Dans les faits, les maladies cardiovasculaires sont la première cause de décès chez les femmes dans de nombreux pays. Les facteurs de risque traditionnels tels que l'âge, le tabagisme, l'obésité, l'hypertension artérielle et le diabète peuvent affecter les deux sexes. Cependant, certaines conditions spécifiques à chaque sexe peuvent également jouer un rôle. Chez les femmes, par exemple, la ménopause est associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires en raison des changements hormonaux.



Différences dans les symptômes et les diagnostics :

Les symptômes des maladies cardiovasculaires peuvent varier entre les hommes et les femmes. Les hommes ont tendance à présenter des symptômes tels que des douleurs thoraciques, des essoufflements et une fatigue excessive, à la différence des femmes, qui éprouvent des symptômes tels que des nausées, des douleurs abdominales, une fatigue inexplicable et des troubles du sommeil. Cette absence de similitude entre les symptômes peut rendre le diagnostic des maladies cardiovasculaires chez les femmes plus difficile. Souvent, les symptômes sont mal interprétés ou attribués à d'autres problèmes de santé, ce qui entraîne un retard dans la prise en charge médicale.



Différences dans la prise en charge et les résultats :

La prise en charge des maladies cardiovasculaires chez les hommes et les femmes peut également différer. Les femmes ont tendance à minimiser leurs symptômes, à recevoir des traitements moins forts et être moins dirigées vers une intervention médicale que les hommes. En conséquence, les femmes ont souvent des résultats moins favorables que les hommes et donc un taux de survie plus faible.

La prise en compte des différences entre les sexes est essentielle pour améliorer les résultats de santé chez les femmes atteintes de maladies cardiovasculaires.

Elles ne doivent donc pas minimiser leurs symptômes.

Ainsi, la sensibilisation, le diagnostic précoce et la prise en charge appropriée sont essentiels pour réduire l'incidence et les complications des maladies cardiovasculaires que ce soit chez les hommes ou les femmes.

Site « Agir pour le cœur des femmes » : [Maladies cardiovasculaires des femmes : alerte rouge](#)



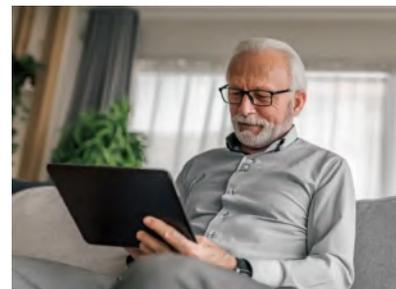
Le cumul emploi/retraite : les règles ont changé depuis le 1^{er} septembre 2023 :

La dernière réforme des retraites a modifié les règles du cumul emploi/retraite. Le cumul emploi/retraite est désormais créateur d'un droit à pension supplémentaire, sous certaines conditions. Les règles applicables aux fonctionnaires sont les mêmes que celles applicables aux salariés du secteur privé.

Important : le fonctionnaire retraité qui exerce une activité professionnelle doit le déclarer au service des retraites de l'État. La déclaration en ligne sur le site du service des retraites de l'État (retraitesdeletat.fr) est possible.

Les conditions pour acquérir de nouveaux droits à pension :

Les règles relatives au cumul emploi/retraite existent toujours mais elles ont été assouplies pour permettre aux fonctionnaires retraités qui reprennent une activité professionnelle de bénéficier, sous conditions, de nouveaux droits à pension. Cela n'était pas le cas auparavant, puisque depuis 2015 la reprise d'une activité professionnelle, bien que soumise aux cotisations sociales, ne permettait pas de bénéficier de nouveaux droits à pension. Ces règles rendaient le dispositif peu attractif, ce qui explique qu'elles aient été assouplies.



Depuis le 1^{er} septembre 2023, le fonctionnaire retraité peut acquérir de nouveaux droits à pension (auprès du régime dont dépend sa nouvelle activité), s'il remplit les conditions suivantes :

- il a atteint l'âge légal de départ à la retraite de sa génération (entre 62 et 64 ans selon son année de naissance), a liquidé l'ensemble de ses pensions personnelles auprès de tous les régimes dont il a relevé et il totalise la durée d'assurance tous régimes confondus pour bénéficier du taux plein ;
- ou, il est âgé d'au moins 67 ans et a liquidé toutes ses pensions ;
- ou il est titulaire d'une pension de retraite pour invalidité ;

Les nouveaux droits sont calculés à partir des services accomplis depuis le 1^{er} janvier 2023. La seconde pension est calculée sans décote. Elle ne comporte pas de majoration, supplément ou accessoire de pension. Elle ne peut dépasser un plafond annuel fixé par décret (5 % du plafond annuel de la sécurité sociale, soit 2 199,60 € bruts par an en 2023). La reprise d'activité chez le même employeur, ne pourra intervenir qu'après un délai de six mois.

Attention, si le fonctionnaire retraité reprend une activité dans le secteur privé, cette nouvelle activité doit être compatible avec ses anciennes fonctions. Après cette seconde pension, aucun nouveau droit ne pourra plus être acquis.

Le retraité qui ne remplit pas ces conditions (par exemple le retraité qui ne bénéficie pas d'une retraite à taux plein) n'acquière pas de nouveaux droits à pension et subit le plafonnement de sa pension.

Dans ce cas, le plafonnement de sa pension intervient si ses revenus bruts d'activité de l'année civile sont supérieurs à une somme actuellement fixée à 7 549,92 € (plafond 2023), augmentée du tiers du montant brut de la pension.

Les sites Internet utiles :

- **L'Espace numérique sécurisé de l'agent public (ENSAP) :** <https://ensap.gouv.fr>

Vous pouvez, en créant votre espace personnel, disposer de votre titre de pension, de vos bulletins de pension et de votre attestation fiscale.

- **Le site des retraites de l'État :** <https://retraitesdeletat.gouv.fr>

Vous trouvez sur ce site de multiples informations sur le calcul de votre pension, son paiement et sa fiscalité.

Vous disposez également d'informations sur les effets d'une reprise d'activité sur votre pension, sur les différentes prestations dont vous pouvez bénéficier (aides sociales...), sur la réversion.

Vous pouvez signaler sur ce site vos changements de situation (adresse, coordonnées bancaires...).

Enfin, vous pouvez contacter le service des retraites de l'État (réglementation, calcul de votre pension) ou le centre de gestion des retraites (paiement de votre pension), via un formulaire en ligne.

Si vous souhaitez un contact téléphonique, c'est également possible au numéro **0 970 82 33 35**.

Vous souhaitez obtenir une aide financière : Rendez-vous sur le site du service des retraites de l'Etat :

<https://retraitesdeletat.gouv.fr> et allez à la rubrique « rewwtraité », puis dans « les autres prestations ».

Vous trouverez les contacts à utiliser pour demander différentes aides (aide ménagère, aide au retour à domicile après hospitalisation, aide au maintien à domicile...).

- **Le site tous régimes de retraite :** www.info-retraite.fr

Ce site vous permet de demander vos autres pensions (régime général, complémentaires du privé).

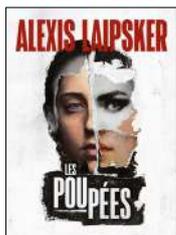
Il vous permet également de demander vos pensions de réversion.



Les prix littéraires et cinématographiques de 2023



Livres



- « **Les Poupées** » de Alexis Laipsker

Prix de l'Évêché 2023

Résumé : « Ils diront que je suis fou. Que je tue pour jouer. Vous seuls connaîtrez mon secret. Mais êtes-vous prêts ? Jouez avec moi ! » Une voyante en crise, un flic bourru comme on n'en fait plus, une jeune psy à qui on ne la fait pas, une série de meurtres à la mise en scène macabre, une course contre la montre terrifiante, tels sont les composants de ce polar.



- « **Une falaise au bout du monde** » de Carl Nixon

Prix Polar adulte 2023

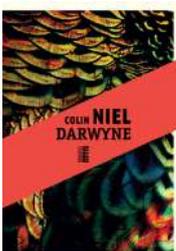
Résumé : 1978. Une pluie incessante, quelque part sur la côte Ouest de la Nouvelle-Zélande. Des enfants endormis à l'arrière d'une voiture. Le drame semble inévitable. A peine arrivée sur l'île, la famille Chamberlin fraîchement débarquée d'Angleterre, disparaît dans la nuit. 2010 : Suzanne reçoit un appel du bout du monde...



- « **La Saignée** » de Cédric Sire

Prix des lecteurs Polar du Livre de Poche 2023

Résumé : Estel Rochand a été écartée de la police à la suite d'une terrible bavure qui a causé la mort d'une innocente. Sa vie est en miettes, son couple à la dérive. Désormais garde du corps de seconde zone, cette ancienne championne de boxe se fraie un chemin dans l'existence comme elle l'a toujours fait : à coup de poing.



- « **Darwyne** » de Colin Niel

Grand Prix de la Littérature Policière - Prix 2023

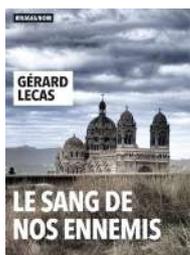
Résumé : Darwyne Massily, un garçon de dix ans, légèrement handicapé, vit à Bois Sec, un bidonville gagné sur la jungle infinie. Et le centre de sa vie, c'est sa mère Yolanda, une femme qui ne ressemble à nulle autre, bien plus belle, bien plus forte, bien plus courageuse. Mais c'est compter sans les beaux-pères qui viennent régulièrement s'installer dans le petit carbet en lisière de forêt. Justement deux personnes entrent dans la vie de sa mère : Jhonson et Mathurine, une employée de la protection de l'enfance. On lui a confié un signalement concernant le garçon.



- « **Mekiro** » de Robin Fischhoff

Prix du roman de la Gendarmerie 2023

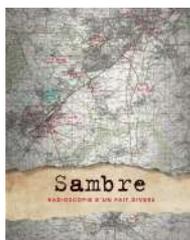
Résumé : Dans l'archipel des Gambier, au cœur du Pacifique sud, le cadavre sauvagement mutilé d'un jeune homme est retrouvé dans une église abandonnée. Ce meurtre, survenu au bord d'un lagon réputé maudit, rappelle étrangement ce à quoi avaient déjà été confrontés les premiers missionnaires : des phénomènes primitifs, terrifiants, que l'on disait issus d'un mystérieux monde souterrain. Plongé dans une atmosphère inquiétante, teintée de superstition et de légendes polynésiennes, le capitaine Aloïs Keller mène l'enquête. Mais, alors que ses recherches virent à l'obsession, son flegme et sa raison vacillent. En s'obstinant à percer des secrets enfouis, ne va-t-il pas devenir, à son tour, la proie d'un chasseur monstrueusement insaisissable ?



• « **Le sang de nos ennemis** » de Gérard Lécas

Prix Polar en séries 2023

Résumé : Marseille, 1962. Deux flics de « L'Evêché », comme on surnomme l'hôtel de police, sont appelés sur une scène de crime étrange en Camargue : un homme est retrouvé vidé de son sang. A côté du cadavre, un jerrican rempli de sang. Ce n'est que le début d'une série de meurtres qui va conduire ces deux enquêteurs que tout semble opposer sur les chemins d'un passé lourdement chargé. De la Résistance à la guerre d'Algérie, la ville de Marseille renferme bien des secrets.



• « **Sambre : Radioscopie d'un fait divers** » de Alice Géraud

Prix Polar et Justice Quais du Polar

Résumé : Une femme marche sur le bord de la route. Le jour n'est pas encore levé, l'air est glacial. Un homme surgit derrière elle. Il porte un bonnet noir... Durant trente ans, dans la Sambre, une petite région industrielle du Nord de la France, des dizaines et des dizaines de femmes sont agressées sexuellement ou violées au petit matin. Elles portent plainte, parfois à quelques jours d'intervalles. Elles ne sont pas toujours crues... ([Série sur France.TV](#))



• « **Shit !** » de Jacky Schwartzmann

Prix Le Point du polar européen 2023

Résumé : *Shit !* nous plonge dans la vie de Thibault, conseiller d'éducation dans un collège de Planoise, un quartier sensible de Besançon. Ce dernier voit sa vie banale prendre un tournant inattendu. Il habite en face d'un point de vente de drogue géré par les frères Mehmeti, des dealers albanais notoirement agressifs. Après que ces derniers soient éliminés dans une fusillade, Thibault et sa voisine, la pragmatique Mme Ramla, découvrent leur cachette de drogue. Face à cette montagne de shit Thibault et Mme Ramla doivent prendre une décision. Leur choix pourrait avoir des conséquences insoupçonnées pour tout le quartier de Planoise.

Films

Le festival de Cannes peut récompenser certains films policiers mais le principal festival du film policier se tient dans la ville de Reims, après s'être tenu jusqu'en 2021 dans la ville de Beaune. Le palmarès de « Reims polar » cette année a récompensé :



• « **Limbo** » de Soi Cheang

Grand Prix de Reims 2023 & Prix de la Critique de Reims

Résumé : Will, un jeune officier de police, rejoint une équipe de vétérans menée par Cham, une forte tête aux méthodes violentes. L'unité mène une enquête délicate sur une série de mutilations et de meurtres commis sur des jeunes femmes, dont la main gauche ou le cadavre sont découverts, souvent plusieurs jours après le crime, dans les bas-fonds d'Hong-Kong. Cham est aussi perturbé par Wong, une femme qui semble le connaître et avoir peur de lui.



• « **L'origine du mal** » de Sébastien Marnier

Le Prix Claude-Chabrol 2023 de Reims

Résumé : Dans une luxueuse villa en bord de mer, une jeune femme modeste retrouve une étrange famille composée d'un père inconnu et très riche, de son épouse fantasque, de sa fille, d'une femme d'affaire ambitieuse, d'une ado rebelle ainsi qu'une inquiétante servante. Quelqu'un ment. Entre suspicions et mensonges, le mystère s'installe et le mal se répand...



• « **L'autre Laurens** » de Claude Schmitz

Présenté à la Quinzaine des Cinéastes lors du Festival de Cannes

Résumé : Jade a des doutes sur la mort accidentelle de son père et demande à Gabriel de mener l'enquête. Le film suit les péripéties de ce duo improbable alors qu'ils cherchent la vérité sur cette affaire mystérieuse. L'Autre Laurens offre un mélange intrigant de genres, mêlant enquête policière et éléments fantastiques, tout en mettant en vedette Olivier Rabourdin, Louise Leroy et Tibo Vandenborre.

Garder nos petits-enfants ?



On ne peut pas On a retraite

avec la FJM

La FJM vous accueille dans ses 4 centres de vacances sans condition d'adhésion.

Aydat (63) - Oléron (17) - Saint-Lary (65) - Font-Romeu (66)

Location de mobile-home à partir de 231 €* la semaine.

Formule hôtelière en demi-pension à partir de 231 €** la semaine/pers.

*Tarif en période verte en mobile-home 2 chambres au Domaine du Lac d'Aydat.

**Tarif en période verte dans la résidence le Neptune d'Oléron.

Retrouvez le détail de ces destinations sur www.fondationjeanmoulin.fr

30€

Chèque de réduction

FONDATION
JEANMOULIN

Réservé aux retraités du ministère de l'Intérieur

> À découper et à joindre à votre fiche de réservation

À valoir pour toute réservation d'un séjour d'une semaine pour l'année 2024 (sauf périodes rouges) dans un centre de vacances de la FJM. Réduction non cumulable avec les autres offres promotionnelles.

Profitez des offres de loisirs des partenaires sociaux et privés du ministère !

Vous pouvez consulter les résidences de vacances de la FJM et les loisirs sur le site de la fondation Jean Moulin :

<https://www.fondationjeanmoulin.fr/>

Afin de pouvoir accéder aux offres loisirs, vous devez créer un compte en envoyant votre demande à loisirs@fondationjeanmoulin.fr avec un justificatif d'appartenance au ministère de l'Intérieur et des Outre-mer (ex : bulletin de pension) ou faire votre demande par téléphone : **01 80 15 33 73 – 01 80 15 47 50 – 01 80 15 47 49.**

FONDATION
JEANMOULIN



Profiter de sa retraite dans les villages vacances de l'ANAS

L'Association nationale d'action sociale des personnels (ANAS) permet à tous les agents actifs ou retraités du ministère de l'Intérieur et des Outre-mer de profiter des villages vacances de l'association à des tarifs sociaux.

De tous temps, les retraités ont occupé une place centrale à l'ANAS. Que ce soit dans leur participation très active à la vie de nos sections départementales ou dans le bénévolat qu'ils peuvent réaliser dans nos villages de vacances hors saison. Sans toutes ces bonnes volontés, notre association ne pourrait sans doute pas se déployer comme elle le fait partout sur le territoire.

Nos camarades retraités fréquentent également nos 9 villages vacances, que ce soit pendant les vacances scolaires avec leurs petits-enfants ou hors vacances scolaires, période pendant lesquelles nos tarifs sont particulièrement attractifs. Nous leur proposons également des offres tout au long de l'année, ainsi que des séjours au mois à des tarifs très avantageux sur certains villages vacances et sur certaines périodes de l'année.

La politique menée par l'ANAS en direction de nos retraités n'est donc plus à démontrer et beaucoup de retraités peuvent témoigner de ce qui est fait pour leur accueil durant leur séjour. Nous veillons à maintenir des activités et animations adaptées à toutes et tous, avec cette année une équipe d'animation qui sera spécifiquement formée pour notre association. C'est une première et nous souhaitons qu'elle permette de vous apporter toute satisfaction.

Nous regrettons hélas que nos camarades retraités ne puissent plus bénéficier, en 2024, des chèques vacances. Ce dispositif permettait pourtant à ceux dont les revenus sont les plus modestes, d'épargner de manière régulière pour leurs vacances et de garantir leur pouvoir d'achat en la matière. Nous espérons que cette décision, à propos de laquelle des recours ont été formés, ne pénalisera pas le monde du tourisme en général et nos villages vacances en particulier. En outre, nous ne nous interdisons pas de proposer çà et là quelques offres permettant de compenser au moins en partie cette perte de pouvoir d'achat pour nos retraités.

Vous souhaitez profiter de cette retraite active pour apporter votre contribution au service d'une association partenaire social du ministère de l'Intérieur et des Outre-mer : l'ANAS sera heureuse de vous compter parmi ses bénévoles dans les villages vacances.

Renseignements : reservation@anas.asso.fr - Tél. **01 48 86 67 98**

Catalogue vacances / Tarifs 2024 en ligne sur www.anas.asso.fr



UNRP : centre de vacances Louis Bonnevie à Cavalaire

La préoccupation principale des administrateurs de l'UNRP est de fournir à chaque adhérent prenant une location dans notre centre « Bonnevie » à Cavalaire un studio ou un appartement en parfait état avec une literie irréprochable.

Depuis plusieurs mois, notre couple de responsables, Carole et Reynald, s'active pour embellir, décorer et fleurir le centre. Pour être en mesure de continuer sur cette dynamique et vous proposer des prestations de plus en plus haut de gamme (literies neuves, plaques vitrocéramiques, bains de soleil), il nous faut accepter de faire évoluer légèrement nos tarifs non dans le but de faire des bénéfices mais, au contraire, pour ne pas trop amputer le bilan comptable du centre.

Autre élément à prendre en compte : le prix des énergies et de l'eau impacte lourdement le budget de fonctionnement.

Toute demande de réservation doit être effectuée sur l'imprimé figurant dans la revue. Si vous ne l'avez pas, faites-en la demande par courriel au secrétariat (contact@unrp.com) par votre interlocuteur. Il ne sera donc plus possible de réserver par téléphone (sauf cas exceptionnel).

Dorénavant, pour annuler un séjour, il faudra adresser au siège un certificat médical descriptif par lettre recommandée avec accusé de réception. Ne seront admis comme valables, pour un éventuel remboursement, que les cas de force majeure, c'est-à-dire la survenance d'un événement à la fois insurmontable et imprévisible.

En payant par carte bancaire Premier ou Gold, vous pouvez bénéficier d'une clause « annulation ». Une telle garantie peut aussi être éventuellement souscrite auprès de votre assureur (ou avec une assurance type Europ Assistance ou Mondial Assistance).

Les réservations ne deviennent définitives qu'à réception du règlement des arrhes qui sont portées à 150 € (virement, chèque bancaire, chèque-vacances).

Si vous annulez un séjour entre 60 et 15 jours avant votre arrivée, il sera retenu 50 % des arrhes (sauf cas de force majeure).

Si vous annulez un séjour entre 15 jours et votre arrivée, l'entière des arrhes sera perdue (sauf cas de force majeure).



Les quinze jours sont privilégiés en haute saison. Un chèque de caution de 150 € doit être remis au responsable du centre lors de la remise des clés. Il sera détruit dans les 15 jours après votre départ si le logement est laissé propre et si l'inventaire est conforme.

Toutes les mesures sanitaires préconisées par le gouvernement sont strictement appliquées.

Des désistements surviennent parfois. Si vous êtes dans ce cas, contactez le secrétariat de l'UNRP au **01 53 35 87 40**.



HAUTE SAISON :

Du samedi 1^{er} juin au 28 septembre 2024
(Du samedi au samedi)

> Studio/2 personnes :

Tarif à la journée : **39 €**

La semaine : **39 €/j** soit **273 €**

1 personne supplémentaire : **16 €/J**

> Appartement (4 personnes)

Tarif à la journée : **55 €**

La semaine : **55 €/J** soit **385 €**

1 personne supplémentaire : **16 €/ Jour**

Prix du garage inchangé : **3 €/J**

Gratuit pour enfant de moins de 3 ans

Séjour de moins de 7 Jours : **39 €/J + 20€ de forfait supplémentaire**

BASSE SAISON :

Du 3 février au 1^{er} juin 2024 et
du 28 septembre au 30 novembre 2024 :
(du samedi au samedi)

> Studio/2 personnes :

Tarif la journée : **26 €** et la semaine **182 €**

1 personne supplémentaire : **16 €/J**

> Appartement (4 personnes)

Tarif à la journée : **38 €/J** et **266 €**

à la semaine

1 personne supplémentaire : **16 €/J**

Prix du garage inchangé : **3 €/J**

Gratuit pour enfant de moins de 3 ans

Séjour de moins de 7 Jours :

26 €/J + 20 € de forfait supplémentaire

Nota : Une facture sera fournie lors du règlement ; suivant l'heure de votre départ, pensez à la demander la veille. La taxe de séjour (par jour/par personne) sera notée à part car reversée intégralement à la mairie de Cavalaire. L'accueil sera ouvert de 15 h à 18 h. Si vous êtes retardés, pensez à prévenir le responsable du centre, Reynald Martin.

L'Association nationale des retraités, des actifs et des amis de la Police (ANRP)



L'ANRP, qui va sur ses 70 ans d'existence, n'est pas une association de retraités comme les autres. Elle s'est résolument tournée vers l'avenir lors de sa dernière assemblée générale en confiant, à l'unanimité, sa présidence, à un membre de la société civile, Marc Stravopodis. Elle fédère les retraités de la Police nationale mais aussi des polices municipales, leurs personnels actifs et les amis de la Police.

L'ANRP est donc **intergénérationnelle**. Elle a la particularité de représenter tous les corps et toutes les directions des forces de sécurité. Les anciens sont en appui aux actifs. Nous sommes résolument au plus près de nos collègues de terrain pour les soutenir activement si nécessaire.

L'ANRP est aussi **inter-sociétale** de par l'adhésion de centaines d'amis de la police qui veulent, par cet engagement, soutenir les forces de sécurité.

Résolument ancrée dans notre temps, l'association suit avec une particulière attention les faits de société qui impactent les citoyens en général et les forces de sécurité en particulier. A chaque fois que nécessaire, l'ANRP réagit aux atteintes faites à nos collègues et à notre démocratie et agit pour le soutien aux policiers.

L'ANRP multiplie les partenariats pour offrir plus de prestations à ses adhérents. A titre d'exemple, cette année notre président a signé une convention de partenariat avec la Mutuelle des Métiers de Justice et de sécurité (MMJ), qui permettra à tous nos membres de bénéficier d'une couverture mutualiste avantageuse, mais aussi avec l'Amicale de la Police Nationale (APN) et avec l'Amicale Police et Patrimoine (APP).

Afin de permettre à ses membres retraités, actifs de la Police et amis, de se rencontrer, d'échanger, de passer des moments agréables et divertissants, l'ANRP organise des visites de musées, de lieux insolites, des découvertes de certaines unités des forces de l'ordre, toujours suivies de sympathiques et délicieux déjeuners ou dîners.

Une association ne vit que par et pour ses membres, c'est la raison pour laquelle **l'ANRP vous invite à la rejoindre**. L'ANRP est ouverte à tous les policiers actifs et retraités et leurs amis.

Pour plus d'informations, vous pouvez nous contacter par courriel : contact@anrp.fr

Par téléphone **01 45 32 34 81** du lundi au vendredi (9 h 00 à 17 h 00).

Retrouvez notre actualité sur notre site Internet : www.anrp.fr ou les réseaux sociaux.

Les offres de séjours de l'association nationale pour l'administration des oeuvres d'Outre-mer (ADOSOM)

Le Windsor à Cannes :

Vacances de Printemps

- Du 6 avril au 4 mai 2024 : en PC (la semaine au choix de 7 nuits) De 1 000 € à 1 190 € pour 2 en PC pour une famille de 2 adultes et 2 enfants : 1 495 €.

L'été avant l'été

- Du 5 mai au 12 mai 2024 en PC (la semaine) pour 2 pers. de 980 € à 1 080 €.



Le Windsor, Cannes



L'Hôtel Bellevue, Auvergne

Le Bellevue à Châtel-Guyon en Auvergne :

Le Bellevue Fête le Jazz

- Du 16 mai au 22 mai 2024 (6 nuits) 2 pers. en PC : 850 € et 1 Pers. en PC : 750 €.

- « Séjour pour cure médicalisée » : 21 jours pour 2 Pers en PC : 2 000 € et 1 pers en PC : 1 650 €.

Vacances d'été

- Du 29 juin au 31 août 2024 en PC (la semaine de 7 nuits) de 950 € à 900 € pour 2 en PC. Famille 2 adultes et 2 enfants : 1 500 € en PC, possibilité de séjour en ½ pension.

Offre ouverte aux personnels retraités et actifs : « vous êtes militaire, ancien combattant, force de l'ordre et vous devez faire une cure, « l'ADOSOM renouvelle son engagement » du 7 au 28 septembre 2024 pour 2 pers. en PC : De 1 650 € et 1 pers. 1 400 € (voir conditions sur le site).

Pour plus de renseignements :

Tél. **09 44 73 14 63** ou par mél : reservation@adosom.fr

Voir les modalités d'adhésion à Adosom et les offres de séjour sur le site Internet : www.adosom.fr

Votre situation change...

Adresse, banque, situation familiale..., vous devez signaler ces changements via le site internet du service des retraites de l'État, dans l'onglet « retraité ».



Des formulaires en ligne sont à votre disposition. Le site est accessible à l'adresse suivante : <https://retraitesdeletat.gouv.fr>



Calendrier prévisionnel 2024 des règlements de votre pension de retraite

Janvier	30	Juillet	30
Février	28	Août	29
Mars	28	Septembre	27
Avril	29	Octobre	30
Mai	30	Novembre	28
Juin	27	Décembre	23

Abonnez-vous gratuitement aux lettres électroniques du ministère de l'Intérieur et des Outre-mer !



Action sociale Infos, la lettre électronique mensuelle d'information de l'action sociale et **ActuRetraite**, la lettre annuelle d'information des retraités.

Merci de communiquer tout changement d'adresse électronique à :
action.sociale@interieur.gouv.fr

Vous continuerez ainsi à être informés régulièrement de l'actualité sociale du ministère.

Ministère de l'Intérieur et des Outre-mer / DRH / SDASAP / MIAAs
Immeuble Lumière - Place Beauvau 75800 Paris cedex 08
Contact : **01 80 15 41 13**



SG/DRH/Sous-direction de l'action sociale et de l'accompagnement du personnel
Directeur de la publication : Christophe Lanteri, sous-directeur de l'action sociale et de l'accompagnement du personnel/DRH
Secrétariat de rédaction : Murielle Chave, responsable de la mission Information-Animation de l'action sociale (MIAAs)
Maquette : Julien Moreau, apprenti graphiste (MIAAs) auprès de Florence Gire (maître d'apprentissage)
Information SDASAP : **01 80 15 41 13** - Courriel : action.sociale@interieur.gouv.fr
Immeuble Lumière - Place Beauvau - 75800 Paris cedex 08
Crédit photos : MI-D. Mendiboure / DICOM - SDASAP/DRH - SPDASP/DRHFS - ENSAP - IRCANTEC - ADOBE STOCK - FJM - ANAS - ANRP - ADOSOM - UNRP - Agir pour le cœur des femmes
Edition Mai 2024