INITIATIV RETRAITE Alsace
Active & Solidaire

9, Rue de Guebwiller 68000 COLMAR

Adresse e-mail : initiativretraitealsace@gmail.com

N° AMALIA : A2011COL000009

La lettre INITIATIV'RETRAITE ALSACE N°24 Décembre 2024

Chers adhérents, Chers amis retraités,

Nous voilà fin de l'année 2024, la sérénité n'est pas d'actualité. La situation géopolitique est de plus en plus compliquée avec peu d'espoir d'amélioration prochaine. Sur le plan national, nous sommes également en plein brouillard au moment où j'écris ce mot.
L'indexation des retraites de base sur l'inflation n'est pas évidente suite aux décisions du Parlement dans le cadre des discussions sur la loi de financement de la Sécurité Sociale.
Suite aux différentes revalorisations des actes médicaux (consultation généraliste qui passe à 30€), les mutuelles subissent une augmentation significative des tarifs (voir article spécifique). N'oublions pas que les 2/3 des dépenses des mutuelles santé concernent le dentaire, l'optique et les soins de ville.

Notre association augmente de plus de 50 adhérents en 2024 : un point très positif et indispensable pour le dynamisme d'INITIATIV'RETRAITE ALSACE.

En plus de nos partenaires locaux (Mutualia, Atout Age, Crédit Agricole, Groupama, Présence Verte, les Caves Vinicoles…) nous avons une multitude de partenaires nationaux (voir sur le site Internet).
Un voyage (test) avec Vacances Bleues, agence de voyage nationale, est finalisé (Les Lacs Italiens et Milan)

Et pour finir un grand moment avec notre Assemblée Générale le jeudi 3 avril 2025 à Ste Croix en Plaine suivie d'un repas convivial. Un zoom important sera effectué sur Mutualia.
Dans l'attente de vous rencontrer, le Conseil d'Administration vous présente ses meilleurs vœux pour 2025. Santé bonheur à partager avec vos proches. Prenez soin de vous.

Raymond CLEMENT

LE PRELEVEMENT AUTOMATIQUE SEPA DE VOTRE ADHESION A INITIATIV'RETRAITE ALSACE

La procédure vous dispense l'émission d'un virement auprès de votre banque ou de l'envoi d'un chèque, et surtout évitera d'oublier d'acquitter votre cotisation annuelle à l'association.

N'oubliez- pas, si vous avez changé de banque, de RIB, d'adresse ou de Mail, il est important de nous adresser vos nouvelles coordonnées.

Le 1er prélèvement de votre adhésion est enclenché début 2025. Un mail informatif vous sera adressé 10 jours avant le prélèvement. Une information postale sera adressée aux adhérents n'ayant pas d'adresse mail.

Pour les retardataires, il n'est pas trop tard pour la mise en place de ce type de paiement. Adressez-nous votre RIB (relevé d'identité bancaire) et nous vous faisons parvenir le mandat de prélèvement à signer.

Merci de bien vouloir nous informer de toute modification d'adresse postale, Mail, et ou RIB.

Nos fichiers seront ainsi conformes à la réalité.

Retrouvez toute l'actualité d'INITIATIV'RETRAITE ALSACE sur notre site internet :
https://www.initiativ-retraite.fr/initiativ-retraite-alsace-68-67
Nous sommes également présents sur **Facebook**.

ASSURANCE VIELLESSE - LA RETRAITE DE REVERSION

La pension de réversion correspond à une partie de la retraite dont bénéficiait ou aurait pu bénéficier l'assuré décédé. Elle est versée si certaines conditions sont remplies par l'époux survivant.

On constate que chaque régime de retraite a actuellement une réglementation différente en la matière. Cette disparité est peu justifiable et source d'injustices réelles.

INITIATIV'RETRAITE ALSACE, par le biais de sa fédération et de la CFR (Confédération Française des Retraités) milite pour une harmonisation des conditions d'attribution et de calcul pour l'ensemble des régimes d'assurance vieillesse.

L'harmonisation préconisée consisterait à ce que, dans tous les régimes :

- l'âge à partir duquel le conjoint survivant peut bénéficier de la pension de réversion soit fixé à 55 ans,

- la pension de réversion soit accordée sans condition de ressources,

- le montant de la pension de réversion soit égal à 60% de la pension du conjoint décédé.

Cette harmonisation serait positive pour les intéressés, essentiellement pour les femmes qui sont les premières bénéficiaires des pensions de réversion et perçoivent en moyenne des retraites inférieures à celles que perçoivent les hommes.

Conditions actuelles d'attribution de la réversion

	Régime vieillesse de base (MSA, CARSAT)	**Régime complémentaire (AGIRC- ARRCO)**
Bénéficiaires	Condition de mariage (PACS et concubinage non reconnus)	
Ressources	2019.33€/mois pour une personne seule 3230.93€/mois pour un couple	Pas de conditions
Age	55 ans	55 ans ou 2 enfants à charge ou invalide
Taux	54 %	60 %
En cas de remariage	Maintien possible	Suppression

La journée conviviale

La Journée conviviale 2024

Sous le signe du Rail

Le 17 octobre 2024, lors de la sortie annuelle plus d'une centaine d'adhérents se sont retrouvés dans le Haut-Rhin. Merci à notre Président et à son Conseil d'Administration quant à la possibilité d'organiser cette journée de retrouvailles annuelle.

UN COMPTE RENDU DE DORETTE TUCHSCHERER

Le choix était difficile. Cette journée devait se faire dans le Haut-Rhin. Nous

avons pris d'assaut cette fantastique Cité du Train qui est une vraie merveille. Quatre guides nous ont fait connaître avec professionnalisme et engagement cette « vie du rail » sur 2 siècles ; des premières locomotives à vapeur jusqu'aux TGV actuels. Une visite captivante, ludique et très instructive durant 2h30. Cette collection unique d'objets ayant trait au Rail et l'exposition des voitures voyageurs, autres wagons et locomotives rappelant à certains de beaux souvenirs d'enfance.

PHOTOS DE GERARD STENTZ ET RENE WELMELINGER

Notre Président rejoint l'Auberge du Zoo à Mulhouse avec sa voiture

Mise en page : rw

La journée conviviale

Le repas sera partagé dans un lieu emblématique de Mulhouse : l'Auberge du Zoo, nous rappelant également la « belle Epoque ».

Une excellente proposition de notre Collègue Henri Weiss

PHOTOS DE GERARD STENTZ ET RENE WELMELINGER

Mise en page : rw

La journée conviviale

C'était une journée très agréable, qui a permis à une bonne centaine de nos adhérents, liés d'amitié, de se retrouver dans une ambiance très sympathique.

Grâce à la mise à disposition d'un bus nos collègues bas-rhinois ont pu dès 16h rejoindre la région du Nord de l'Alsace.

Compte tenu du succès de ces sorties et de la convivialité qui y règne, nous avons décidé de rajouter une nouveauté en 2025, en l'occurrence l'organisation de circuits touristiques, avec le voyagiste Vacances Bleues.

La sortie conviviale 2025 aura lieu dans le Bas-Rhin. Nous remercions nos adhérents participants pour leur fidélité, et espérons attirer plus de participants pour les années à venir. Je souhaite à toutes et tous un merveilleux Noël, de belles fêtes de fin d'année et avant tout une excellente santé. **Bien à vous, Dorette**

Michel BRAULT, ancien Directeur Général de la Caisse Centrale de la MSA et d'Alsace, connaissant des difficultés de déplacements nous a rejoint avec son épouse pour le repas.

PHOTOS DE GERARD STENTZ ET RENE WELMELINGER

Mise en page : rw

La complémentaire santé solidaire

Du nouveau en protection maladie

Depuis le 1er novembre 2019, la CMU-C (complémentaire maladie universelle-complémentaire) et l'ACS (aide à la complémentaire santé) ont été remplacées par la Complémentaire Santé Solidaire (CSS), nouveau dispositif destiné à faciliter l'accès aux soins par une meilleure couverture santé.

Il s'agit d'une complémentaire santé mise en place pour une population ne pouvant financer une assurance complémentaire santé.

La CSS vous permet d'être intégralement remboursé pour la plupart de vos dépenses de santé : consultations médicales, médicaments, analyses médicales… dans la limite des tarifs de responsabilité. Elle couvre également l'offre 100% santé qui vous permet d'accéder gratuitement à certains types de lunettes de vue, d'appareils auditifs et de prothèses dentaires.

En qualité de bénéficiaire de la CSS, vous êtes exonéré de la participation forfaitaire de 2€ sur les consultations et de la franchise médicale de 1€ sur les médicaments.

Qui peut en bénéficier ?

Pour bénéficier de la CSS, vous devez :

- être assuré à un régime de sécurité sociale (MSA, CPAM,…)
- percevoir des ressources inférieures à un plafond fixé selon composition du foyer, soit 847€ par mois pour une personne seule ou 1271€ pour un couple.

Une participation financière est demandée, variable en fonction de l'âge du bénéficiaire. Cette participation mensuelle varie entre 8€ (2,80€ pour les assurés au régime local Alsace Moselle) pour les assurés de 29 ans et moins, à 30€ (10,50€ pour les assurés RL AM) pour les assurés de 70 ans et plus. Ainsi, en fonction de votre situation et de vos ressources, la CSS peut coûter moins de 1€ par jour !

Quelles démarches à effectuer ?

Il suffit de vous adresser à votre caisse de sécurité sociale (MSA ou CPAM) qui vous apportera toutes explications complémentaires et aides nécessaires à l'élaboration de votre demande. Vous choisirez votre organisme complémentaire au moment d'effectuer votre demande.

Ces démarches peuvent également être effectuées en ligne sur le site de votre caisse d'assurance maladie, via votre espace privé.

Une simulation de vos droits est possible sur : www.mesdroitssociaux.gouv.fr

A noter** : plus d'informations sont à votre disposition en allant sur le **site internet de la MSA Alsace.

Mutualia

Entre nous, c'est humain

Tarification du contrat complémentaire Santé FRANE

Les résultats du contrat complémentaire Santé FRANE signé avec MUTUALIA sont corrects au vu des éléments chiffrés au 30 septembre 2024

Les tarifs pour 2025 ont été négociés avec l'obligation de prendre en compte différents facteurs :

* l'augmentation prévisible des dépenses nationales de santé
* les évolutions règlementaires annoncées (hausse de la consultation généraliste à 30€)
* la hausse de la consommation médicale constatée
* les résultats techniques du contrat

Au tarif déterminé, se rajoutent la TVA et la TSA (Taxe de Solidarité Additionnelle) se chiffrant à 6,27% pour les ressortissants du régime agricole (Agri) et à 13,27% pour les autres (Non Agri)

Tarifs mensuels TTC en euros du contrat MUTUALIA / FRANE 2025

Contrat	Tarifs Agri		Tarifs Non Agri	
	Adulte	Enfant	Adulte	Enfant
150 Régime Local	51,52	36,84	54,91	39,26
150 Régime Général	89,97	49,93	95,89	53,21
300 Régime Local	94,36	49,31	100,57	52,55
300 Régime Général	145,13	71,30	154,69	75,99
Forfait Bien Etre	13,44	13,44	14,32	14,32
Allocation obsèques	13,63	_	13,63	_

RAPPEL : Pour tous renseignements relatifs aux factures, devis et sur les remboursements, vous êtes invités à contacter directement la plateforme Santé de la MSA d'Alsace au 03.89.20.78.37
ou par mail : gpcd.blf@alsace.msa.fr
Ne l'adresser pas à INITIATIV'RETRAITE ALSACE pour ne pas perdre de temps, l'association est dans l'obligation de transférer vos demandes à la MSA. Merci

Décrets d'amélioration des soins

Trois décrets d'application ont été publiés fin juin 2024, pour améliorer l'accès aux soins des Français.

. Expérimentation de l'accès direct aux kinésithérapeutes exerçant en Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS): Pour répondre aux difficultés d'accès aux soins des français et à la faible densité de médecins, la loi RIST portant amélioration de l'accès aux soins par la confiance aux professionnels de santé a prévu plusieurs mesures pour faciliter l'accès des français aux soins de Masso-kinésithérapie et ainsi libérer du temps médical. Cette loi permet aux patients, depuis sa promulgation dans le cadre d'une expérimentation, d'accéder directement aux masseurs-kinésithérapeutes qui exercent à l'hôpital, en clinique, dans un établissement social ou médico-social ou, en ville, dans une maison de santé pluri professionnelle, ou un centre de santé. (Donc en dehors du cadre d'exercice libéral). Au terme d'un appel à projets, 16 départements ont manifesté leur intérêt pour être expérimentateurs : Deux-Sèvres, Côtes d'Armor, Haute-Corse, Loiret, Martinique, Mayotte, Meurthe-et-Moselle, Nord, Réunion, Rhône, Seine-Maritime, Tarn, Var, Vendée, Yonne, Yvelines.

.Création de la fonction d'infirmier référent : Ce décret est une mesure d'application de la loi Valletoux visant à améliorer l'accès aux soins par l'engagement territorial des professionnels. Il acte la création de la fonction d'infirmier référent pour les patients en affection de longue durée (ALD) pour libérer du temps médical et renforcer l'accès aux soins pour les français. L'infirmier référent assure une mission de prévention, de suivi et de recours, en lien étroit avec le médecin traitant et le pharmacien correspondant. Cette nouvelle fonction vise à renforcer la place des infirmiers dans les parcours de soins et à favoriser la qualité des prises en charge pour les patients.

. Adaptation de la primo-prescription par des opticiens : Ce décret est également une mesure d'application de la loi RIST. Il détermine les conditions dans lesquelles l'opticien est autorisé à adapter la prescription de l'ophtalmologiste ou de l'orthoptiste lors de la première délivrance de lunettes ou de lentilles de contact, quand l'équipement est inadapté à l'état du patient. (Rappel : il pouvait déjà le faire lors d'un renouvellement). Le prescripteur dispose d'un délai de 10 jours ouvrables pour faire connaître sa réponse à l'opticien. Alors que les délais d'accès à un rendez-vous chez un ophtalmologiste peuvent être longs, cette nouvelle mesure vise à faciliter le parcours de soins des patients en renforçant la coopération entre les ophtalmologistes, les orthoptistes et les opticiens.

Des chemins sacrés qui passent par la France

Dans la foulée des Chemins de Compostelle, d'autres voies de pèlerinage se sont réanimées. Des itinéraires historiques, spirituels ayant le même état esprit. Ils sont portés par la popularité des Chemins qui passent par LOURDES, mais aussi par l'engouement de la grande randonnée (les GR). On entend parler :

- La Via Francigéna (GR145, 1000km en France). Pèlerinage chrétien reliant Canterbury (Angleterre) à Rome en traversant la France en diagonale puis la Suisse. Il date de l'an 990 ou l'archevêque Sigeric s'est présenté à Rome pour obtenir son pallium des mains du Pape Jean XV. Aujourd'hui une appli tél. facilite le marcheur à suivre les étapes.
-
- Le Chemin des Huguenots (GR 965 – 374km en France), parcours splendide entre les massifs alpins. Quête spirituelle et religieuse d'anciens pèlerins qui se sont déplacés vers l'Allemagne. Ce Chemin puise sa source dans une histoire plus récente, mais son existence est tragique. Il a été tracé par des protestants français du Dauphiné, qui en raison de leur religion ont dû fuir pour survivre. Cela résonne étrangement et dramatiquement à des problématiques actuelles.

- La Régordane – Chemin de St Gilles (GR700- 240km). Voie de Commerce empruntée par César. Elle traverse la Haute-Loire, la Lozère, le Gard. On y découvre des sites classés au patrimoine mondial de l'Unesco car c'est l'un des plus grands pèlerinages de la chrétienté médiévale d'Occident.
- Les Chemins du Mont St Michel (GR22- 600km traverse 22 départements). Lieu majeur depuis le Moyen-âge. A pied ou à vélo on y vient admirer la merveille. L'archange St Michel est sur la ligne sacrée de sept sanctuaires (Monastères) unis par un fil invisible étrangement en ligne droite. La ligne Apollon Athéna se trace de l''Irlande, via l'Angleterre, la France, l'Italie, la Grèce, l'Ile de Naxos et Amorgos.
- Le Chemin d'Assise (650 km en France) circule dans les montagnes des Apennins, et traverse des villages pittoresques. Un réel chemin de paix allant de Vézelay à Assise en Italie. Sur le Chemin, chaque Monastère propose un hébergement pour les marcheurs.

Souvent bien balisés, ces Chemins sont inspirés par l'histoire des hommes qui croient en Dieu. Beaux à plus d'un titre, ils traversent les campagnes et son patrimoine historique tout en assurant un effort physique au marcheur, heureux des rares rencontres humaines.

Y aller sac sur le dos comme une tortue, une ou plusieurs semaines, ça ne s'explique pas, c'est un appel.

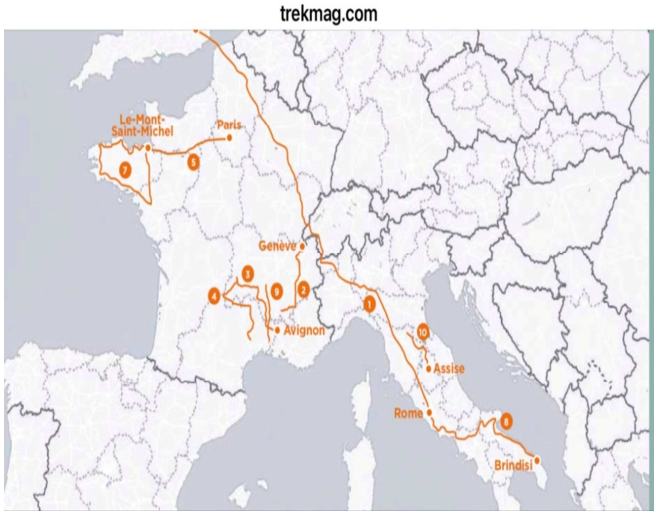
Des chemins sacrés qui passent par la France

Le plus difficile sera de « lâcher prise » des obligations que l'on se crée et des peurs véhiculées par les médias. Il n'y a aucun danger sur ces sentiers, même seul(e). Tous identiques, les pèlerins perdent étrangement leur catégorie socioprofessionnelle. Seul le mythique chemin de Compostelle est surpeuplé de nos jours. Les autres chemins sacrés restent discrets. Rapidement, les limites physiques et morales rendent humble. Au fil des jours, un état d'esprit se développe et apporte la confiance nécessaire pour trouver les réponses aux problèmes anciens ou nouveaux. Le temps est court, il faut marcher vers son logement, on se dévoile très rapidement aux passants interrogateurs. Un mot, un geste, une aide… le ressenti est décuplé. A tout âge, à toute époque, c'est certain le Chemin fera couler une larme. Après plusieurs jours de fatigue, le sac plaqué au dos, les pieds bien encrés sur le sol et la tête loin entre le ciel et la terre. A ce moment-là, seul(e) dans le silence de la nature ou un site chargé d'un passé palpable, la respiration devient saccadée et l'on communie avec le bonheur, la liberté inespérée et inexplicable.

Equipé d'une créancial (passeport du pèlerin délivrée par les associations ou l'Eglise) on ouvre la porte au devoir de respect et de la tolérance. Les hébergeurs s'engagent à fournir le point d'eau, wc, un lit et peut être un repas sur demande. Aucune obligation, ni pour l'un, ni pour l'autre, c'est le donativo*. Lieu simple, mais avec l'essentiel. La toilette, un repas convivial car l'hébergeur est heureux de vous découvrir sans futiles actualités médiatiques, puis les bras de Morphée. Etrange ! Aucune insomnie à gérer !

*le Donativo : offrande du pèlerin, et par extension, la libre participation aux frais dans les hébergements proposés.

DIVERS CHEMINS SACRES /



A PIED VERS COMPOSTELLE :

Marcher sur un chemin sacré est rassurant, fléché, porteur d'une ambiance bienveillante (incomparable aux « randos »). Ce n'est pas un sport, c'est une mutation interne, une philosophie, une éloge de lenteur, une richesse. Pour ceux qui hésitent encore, on ne peut que les inciter à oser.

. Marianne HOBEL

Infos diverses (Important à noter)

A noter dans vos agendas

Prochaine Assemblée Générale d'Initiativ'Retraite Alsace

Nous vous informons que la prochaine Assemblée Générale d'INITIATIV'RETRAITE ALSACE, destinée à approuver les activités et les comptes de l'année 2024 se déroulera le :

Jeudi 3 avril 2025

Dans les locaux de la Chambre d'Agriculture du HAUT-RHIN à Sainte Croix en Plaine (68) – 11, rue Jean Mermoz.

Elle débutera le matin à 9h30 et sera suivie d'un repas en commun pris sur place.

Un bus à disposition pour les adhérents du 67.

Plus de précisions vous seront transmises en début d'année 2024.

Venez nombreux

****

-MATTER Jeanne de Gambsheim	dcd le 15/03/2024
-SCHOEPFER Albert de Wettolsheim	dcd le 16/03/2024
-FISCHER Raymond de Dossnenheim s/Zingel	dcd le 1er /4/2024
-MEYER FRITZ Catherine de Horbourg Wihr	dcd le 07/05/2024
-JENNY François d'Aspach le Bas	dce le 19/7/2024
-BOULANGER Marie-Thérèse de Tagsdorf	dcd le 18/09/2024
-REYSZ- LETZ Marthe de Barr	dcd le 1er /10/2024

Si vous avez connaissance du décès d'un adhérent, prière de nous le signaler.
Toutes modifications d'adresse postale et d'adresse mail sont également à nous signaler SVP. Merci.

L'inactivité progresse – L'OMS lance un SOS

On le sait, le manque d'activité physique est susceptible d'entraîner de nombreuses pathologies, bénignes lorsqu'elles apparaissent, mais de plus en plus préoccupantes à mesure de la montée en âge si rien n'est fait pour y porter remède.

Au bureau ou à la maison, nous passons de longues heures assis devant divers écrans. Nous avons tendance à préférer l'ascenseur à l'escalier et pour les courtes distances nous préférons souvent les transports assis (transport en commun ou voiture personnelle) à la marche à pied ou au vélo.

Ainsi, nous nous fatiguons moins, mais notre organisme se dégrade, s'expose à des risques cardiovasculaires, diabète, voir certains cancers, sans parler de la dérive pondérale. Ceci est bien sûr accru si, en outre, nous nous laissons aller à une alimentation trop riche.

Le risque progresse

L'OMS estime qu'en 2022, 31% de la population dans le monde ont une activité physique insuffisante, en hausse de 5 points par rapport à 2010. Si la tendance se poursuit, on atteindrait 35% en 2030, alors que l'OMS espérait une baisse de 15%. Pour fixer les idées, on parle de près de 2 milliards de personnes dont un quart pourrait développer telle ou telle pathologie liée à l'inactivité, pour un coût de quelque 25 Md€.

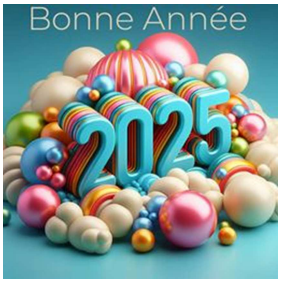
Mais la situation n'est pas uniforme. L'OMS indique que les taux les plus élevés, au-delà de 40%, s'observent en Asie du Sud ou Pacifique. D'autres pays sont en bonne voie, Australie 14%, France 23%. Les femmes sont plus touchées que les hommes : 33,8% vs 28,7% et le taux progresse après 60 ans.

Que faire ?

Le risque est connu et l'OMS est dans son rôle de le rappeler, mais la solution appartient à chacun de nous. Regardons-nous sans complaisance et décidons ce qu'il nous semble envisageable de nous imposer : salle de gym ? Programme de gym à la télévision ? Retourner à la piscine ? Ressortir les baskets ou le vélo ?

.

Christian BOURREAU

Source : Le Monde 03/07

Revue : Courrier des retraités