COMPTE RENDU DE LA REUNION de SOUS-GROUPE de SARREGUEMINES le 4 octobre à WITTRING

La réunion de l'ANR du sous-groupe de Sarreguemines s'est tenue le 4 octobre 2022 à 9h30 au restaurant Victoria 3 Allée du Port à 57905 Wittring. En remplacement du Président Jean Pierre Fischbach absent, le secrétaire Bernard Schmitt a présenté les salutations de président et souhaité la bienvenue aux participants, aux associations partenaires présentes, aux intervenants et aux nouveaux retraités. Il a remercié Gérard Jung pour la réservation et l'organisation du repas.

A l'ordre du jour :

- Accueil et actualités de l'ANR par JP Fischbach
- L'actualité mutualiste de LMG par Claude Bassan
- Intervention de la Mutualité sur la psychologie positive :
  - Contribuer et préserver une bonne santé mentale
  - Quelques notions : le biais de négativité, la gratitude, les forces de caractères
- Expérimentation de quelques exercices pratiques

La Vie de l'ANR par Bernard Schmitt

- Les effectifs : en baisse, 937 au 31/12/2021
- Les origines : 46% la poste, 40% orange, 14% externes
- Les cotisations : les prélèvements représentent plus de 50%, augmentation de la cotisation en 2023
- ANR reconnue d'intérêt général donc défiscalisation (sauf la revue)

Objectifs : Se rencontrer, S'entraider, S'informer, Se défendre, Se protéger

- Préoccupation principale : le pouvoir d'achat des retraités, revalorisation de 4% en 2022 et 0,08% en janvier 2023, cela ne couvrira pas l'inflation
- Représentation faible des retraités dans les instances qui les concernent
- Demande Déduction fiscale des mutuelles
- 5ème branche sécu consacrée à la perte d'autonomie et lutte contre les déserts médicaux
- Interventions auprès des élus
- L'ANR agit avec le pôle des retraités
- Activités 2022et prévisions 2023

  - Voyages : Rome et séjour randonnées à Binic, sortie à Orval et séjour au PUY du Fou, séjour ANCV à Forges les Eaux en Normandie, Vianden le 29 septembre, voyage prévu en Jordanie
  - Pour 2023, séjour neige prévu, Bruxelles, séjour en Crête, rando à Fournols, séjour ANCV en Touraine + différentes sorties à la journée prévues
  - réunions et repas :
    - Galette à St Avold
    - Repas amical à Augny en début d'année a été annulé, prévu le 17 janvier en 2023
    - AD le 5 mai
    - Réunions des 5 sous-groupes en automne
  - Activités 2022 : atelier informatique le vendredi après-midi, Taichi le mercredi matin
    - reprise des activités ludiques le jeudi après-midi à l'ASPTT
    - Mise en place d'un club de lecture
    - marches mensuelles ont repris
    - marches du mardi et vendredi dans les environs de Metz
    - club de lecture
- Solidarité :
  - visites aux malades, présences aux obsèques et lettres de condoléances (cela représente quelques milliers de km parcourus et centaines d'heures de bénévolat).

- 136 colis de Noël en 2021 avec la MG et l'UECM au plus de 85 ans.
- réponses courrier, mails et téléphone

- Communication :
  - les revues : Voix de l'ANR, Le bulletin du groupe mosellan, la Lettre d'info (par internet)
  - les sites internet et Facebook : national et départemental, portail malin.
  - les partenaires : ASPTT, La Mutuelle Générale, GDAS, La Poste et Orange, UECM, les associations du secteur solidarité (AFEH, ADIXIO, APCLD, UNASS, etc…)
  - nouvelles associations partenaires : UFOLEP, maisons de retraite, Fédération Seniors
  Soit 4000 km, 450 heures et 400 communications téléphoniques
  -Offres sociales de la Poste et Orange
- Se protéger :
  - **Amicale Vie** : présentation du produit, tarifs et promotion
  Nouveau correspondant : Roger Hochard - 6, rue des Dombes 57070 Metz
  Tél : 0387180602 – courriel : roger.hochard@orange.fr

Intervention de Claude Bassan de La Mutuelle Générale 57

- La Mutualité Française représente 40 millions de personnes
- cotisations pour 2023 : limitée à 2,5%, redistribution des excédents aux adhérents
- augmentation de la minoration de la cotisation des adhérents aux revenus modestes, 23 millions euros
-100% santé en place
- commission sociale : 5310 euros en 2022
- rente dépendance : nouvelle grille AGGIR
- nouveau : création garantie décès à partir de 65 ans

Intervention de la Mutualité sur la psychologie positive Mme Mathilde Bauwens

-La psychologie positive est la science qui étudie les conditions et les processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes, des institutions
- Création au 21ème siècle
- Favoriser les actions en accord avec les valeurs de l'individu
- Développer de nouvelles ressources
- Développer des compétences
- Accroître le bienêtre physique et mental
- Accroître la résilience naturelle

Les concepts de la psychologie positive :
- Les compétences psychosociales, le bonheur, la gratitude, le biais de négativité, l'optimisme, prendre soin de soi

Concepts : conséquences psychosociales : cognitives, émotionnelles et sociales
Augmentation du bienêtre et amélioration de notre relation au monde
Apprendre à réorienter son attention
Agir sur son Etat d'esprit
Cultiver son bonheur et exprimer de la gratitude
Les forces de caractères caractérisent l'être humain dans toutes ses dimensions : intellectuelle, relationnelle, émotionnelle, citoyenne et spirituelle

Répartition en 6 vertus : sagesse, courage, humanisme, justice, modération et transcendance
Les développer augmente la capacité de résilience
Test sur : www.viacharacter.org

Clôture des débats par le Président et invitation de prendre le repas amical
Le Secrétaire, B. Schmitt