

La lettre du Groupe Mosellan

Numéro 110

DANS CE
NUMÉRO :

www.anr57.com

Programme des marches Agenda Amicale-Vie	1
Sorties Voyages	2
Infos diverses	3

AGENDA

19 JUIN à 9h30
COMITE



Mise sous pli
du « Lien »
11 JUIN à la Corchade



**UN TARIF PLUS
COMPÉTITIF
QUE JAMAIS**

roger.hochard@orange.fr
06 29 20 74 83

Programme des Marches

Marches du Mardi

Rendez-vous à 9 heures à **ARRY, Parking des falaises calcaires, GPS 48.99243 ; 6.07508**

Marches douces du vendredi

Rendez-vous à 9h20

sur le parking au bout de la rue de Constantine à Moulins St Pierre.

VENDREDI 23 MAI 2025

« Balade mensuelle à **VOLMERANGE LES MINES** »
Boucle transfrontalière de 10 km environ.

Le départ s'effectuera à **9h30**, sous la conduite de Gérard Sorèze devant la caserne des sapeurs pompiers, rue de la passerelle.

☛ GPS : 49°26'31.6"N 6°04'50.4"E [49.45015 6.07693]

Après cette petite boucle pédestre, le repas sera pris au restaurant « l'Entracte » 14 rue d'Ottange (en face de la mairie),

Assiette Lorraine à 25€ sans la boisson. Chacun paiera son écot.

Inscriptions prises au plus tard le 19 mai par mail auprès de anr-57@orange.fr ou par téléphone au 06 74 11 64 01 en précisant le nombre de personnes présentes à la marche et/ou au repas.



Cuculotinne (15ème édition) : **15 juin 2025 [4 € avec petit-déjeuner]**
Rendez-vous pour 9 heures à **l'ASPTT, 1 rue des hauts peupliers, Metz**
Inscriptions sur place le jour même directement auprès de **l'ASPTT**.



Traditionnel BARBECUE à **Walscheid** : **20 juin 2025**
Informations et inscriptions à venir.

Une belle journée à la découverte de la Verrerie de Meisenthal et de la Citadelle de Bitche

Avril

25



Nous étions 39. Nous avons visité le musée où sont exposées des pièces de grands renom de l'art verrier comme Daum ou encore Gallé. Puis nous avons assisté à une démonstration de soufflage, notamment par des « artistes »

possédant un savoir-faire en matière de boules de Noël.

Puis ce fut la visite de la citadelle avec son pont levé et ses lourdes portes d'entrée, la découverte de galeries souterraines et en empruntant un parcours historique qui nous a menés au sommet de la citadelle avec son panorama époustoufflant sur les Vosges du Nord.



2026

Séjour Randonnées à CHATEAU LAVAL à Gréoux-les-Bains

du **17/05 au 24/05/2026** - 980€ par personne en chambre double
Inscription et renseignements : Brigitte BERTRAND – 10 rue de la Gare –
57130 ARS-SUR-MOSELLE Tél. : 06.14.63.57.35. Mail : brigitte.abeille.bertrand@gmail.com
Inscription accompagnée d'un chèque d'acompte de 300€ par personne libellé à l'ordre de ANR Moselle Voyages pour confirmation de l'inscription.
Il s'agit d'un séjour randonnées avec priorité pour nos marcheurs. Les guides sont compris dans le prix, pas de remise pour les non marcheurs.

Une capitale européenne : BUDAPEST

Et son château, les rives du Danube, ou encore les rues animées du centre-ville.

Un Voyage : sur l'ILE de la REUNION

Un grand mélange de peuples de cultures et de traditions. 2 volcans, dont l'un actif. 2 grandes zones aux climats totalement opposés : une région chaude et humide idéale et une région chaude et sèche. Un paysage exceptionnel et 3 fonds de vallée, refuges d'une flore et d'une faune diversifiées.



Informations et
Inscriptions
à venir



MONTENEGRO

30 mai, départ de Metz à 12h30

Billets d'avion et documents remis à l'Espace
Corchade le mercredi 28 mai à 10h30



13 au 20 SEPTEMBRE
Séjour à
MESQUER

PAYS DE GUÉRANDE

L'aide financière accordée
sous conditions :

Vous pouvez bénéficier d'une prise en charge si votre impôt sur le revenu net avant corrections » est inférieur ou égal à **61 €** ou non imposables. **il reste des places.**





Depuis 2021, la carte d'identité format "carte bancaire" a fait son apparition en France, plus sécurisée et plus pratique.

Depuis le 31 mars 2025, le "renouvellement anticipé pour identité numérique" est possible.

Ce renouvellement est soumis à plusieurs conditions : être majeur et ne pas déjà posséder une CNIe. - Réaliser une pré-demande en ligne via le site de l'Agence nationale des titres sécurisés (ANTS).

- Restituer l'ancienne carte d'identité lors de la remise de la nouvelle.

Ce renouvellement est gratuit à condition de présenter l'ancienne carte nationale d'identité. En cas de perte ou de vol de votre carte d'identité, le paiement d'un timbre fiscal de 25 € sera exigé.

Une fois votre nouvelle carte d'identité délivrée, vous pouvez activer votre identité numérique France Identité, pour pouvoir avoir votre document sur votre smartphone. "Le service numérique France Identité permet de garantir votre identité officielle et de vous authentifier en ligne avec la même sécurité que la carte d'identité papier."

L'application France Identité va intégrer la carte grise

L'application dédiée à la gestion numérique des documents officiels, a **annoncé** qu'elle allait intégrer la carte grise numérique. Ce service viendra compléter les documents déjà stockés dans l'application, tels que la carte d'identité, le **permis de conduire**, et la carte vitale.

Démarches administratives et des contrôles routiers simplifiés

Il suffira de montrer son smartphone aux forces de l'ordre pour prouver la validité des informations relatives au véhicule avec des **économies pour l'État et une réduction de l'empreinte écologique**.

Le déploiement devrait commencer avant les grandes vacances, soit entre juin et juillet 2025. Cette mise à jour de l'application sera suivie d'une phase de test dans certaines régions, avant un déploiement national prévu pour 2026.

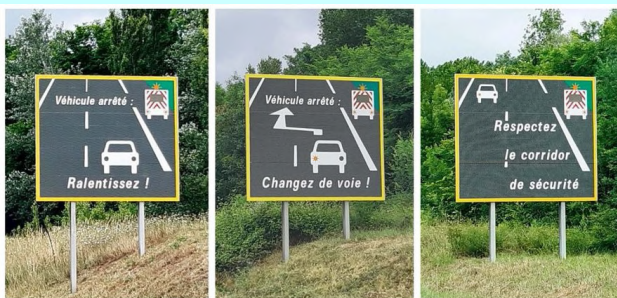
Si vous avez une carte d'identité au nouveau format portefeuille, **téléchargez dès maintenant l'application France Identité** sur votre **smartphone** ou sur votre **iPhone** !



SECURITE ROUTIERE

De nouveaux panneaux de signalisation routière pour faire respecter le corridor de sécurité. A l'approche d'un véhicule en intervention ou ayant actionné ses feux de détresse, il faut

ralentir changer de voie, si la voie est occupée ralentir et s'écarter le + possible. Cette "barrière" que doit respecter tout conducteur est intégré au Code de la route depuis 2018. Son non-respect peut être sanctionné par une contravention de 135 €



IMPÔTS

peut-on déduire sa mutuelle ?

Pas de déduction possible pour les retraités

En tant que retraité, l'adhésion à une complémentaire santé est facultative même si elle est fortement recommandée. Ainsi, ces dépenses sont volontaires et non contraintes. Contrairement aux salariés, vous ne pouvez pas bénéficier de la participation de l'employeur, qui doit prendre en charge 50% des cotisations.

Les impôts sont clairs à ce : "ne sont pas déductibles des revenus les cotisations versées à une mutuelle ou à tout autre organisme de prévoyance ou d'assurance, lorsque l'adhésion est facultative". Il leur faut donc assumer la charge des cotisations santé sans pouvoir les déduire de leur revenu fiscal de référence Et mauvaise nouvelle supplémentaire pour les retraités: les cotisations santé augmentent avec l'âge.

Rappel : l'ANR demande aux élus cette déduction ou de bénéficier d'un crédit d'impôt.

Comment calculer son indice de masse corporelle IMC ?

Pour obtenir votre IMC, il faut poser une équation: votre poids divisé par la taille au carré. Si vous mesurez 1m70 et pesez 90 kg, votre IMC atteint $90 / 1,7 \times 1,7 = 31,1$.

Voici les seuils habituellement donnés:

Si l'IMC se situe en dessous de 18,4, on considère que la personne est maigre
entre 18,5 et 24,9, poids idéal
entre 25,0 et 29,9, surpoids
entre 30,0 et 34,9, obésité modérée
entre 35,0 et 39,9, obésité sévère
plus de 40, obésité massive

Quel est l'IMC (poids idéal) selon votre âge?

Il est admis que plus l'âge augmente, plus une valeur élevée d'IMC est considérée comme normale. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a donc adapté ces seuils aussi bien sur la dénutrition que le surpoids chez la personne âgée en prenant en compte également leur sexe.

Pour les plus de 65 ans

Un IMC en dessous de 21: vous risquez d'être touché par la dénutrition.

Un IMC entre 24 et 29 pour les hommes / entre 23 et 28 pour les femmes : vous avez un IMC normal.

Si vous vous situez au-dessus de 30, vous êtes peut-être en surpoids.