

Numéro 101

DANS CE
NUMÉRO :

La lettre du Groupe Mosellan

www.anr57.com

Le mot de la rédaction	1
Agenda	
Programme des marches	
Séjours, Voyages, Sorties	2
Notre santé	3
Motion ANR, Procuration	4

AGENDA

Comité

le 12 septembre à l'ASPTT

REUNIONS D'AUTOMNE dates confirmées

Sarrebouurg : 27 septembre

St Avold : 15 octobre

Metz : 10 octobre

Thionville : 8 octobre

Sarreguemines : 17 octobre

STAGE DE MISE A NIVEAU à LA CONDUITE et au CODE de la ROUTE

Faulquemont (au golf) :
27 septembre

Metz (Espace Corchade) :
26 novembre

Thionville :
27 novembre

Mise en situation sur simulateur



Le mot de la rédaction



Chères et chers ami(e)s
Après cette année bien remplie,
nous souhaitons à tous de
bonnes vacances !
Profitez de l'été, de vos familles
et de vos amis.



Nous vous donnons rendez-vous dès la rentrée Vous trouverez dans ce numéro nos dernières informations : le programme des marches du mardi, du vendredi ainsi que des sorties.

Un événement unique dans le Grand Est est programmée en soirée du 20 septembre : la 6ème biennale équestre au château de Thillombois.

Les inscriptions seront bientôt ouvertes, n'hésitez pas.

Dès la rentrée, vous connaîtrez les destinations 2025 proposées par la commission voyages.

Notez bien les rendez-vous ci-contre fixés à partir du mois de septembre, notamment les réunions de sous-groupes et le recyclage Permis de conduire. Vous recevrez les invitations début septembre.

Bonnes vacances à toutes et tous et rendez-vous en septembre pour une nouvelle année pleine de projets et de bonnes choses !

Programme des Marches

Marches du Mardi

Rendez-vous à 9 heures

jusqu'au 2 juillet
à ARRY

Puis probablement
à JOUY aux Arches



Marches douces du vendredi

Rendez-vous à 9 heures 20

21 & 28 juin : parking Patinoire Bd St-Symphorien

5 juillet au 20 septembre : Moulins les Metz
parking au bout de la rue de Constantine 49.09463 6.12223

Consulter www.anr57.com

Vendredi 20 septembre 2024 - (à l'étude)

Pour sa traditionnelle biennale, l'association Connaissance de la Meuse organise une grande manifestation : un grand spectacle équestre exceptionnel sera donné dans le parc du château ce vendredi soir par des artistes de renommée internationale.

SPECTACLE EQUESTRE DE THILLOMBOIS

L'offre comprendra :
le déplacement en car, le repas et
la place de spectacle
EN ATTENTE DE CONFIRMATION

Infos et inscriptions auprès de :

Brigitte Bertrand - 10 Rue de la Gare
57130 ARS SUR MOSELLE (06 14 63 57 35)



Séjour ANCV Bois D'Amont (Jura)

28 septembre au 5 octobre 2024

642 € + transport

renseignements Brigitte

LISTE D'ATTENTE



Séjour ANCV à Mesquer

Pays de Guérande

du 6 au 13 septembre 2025

Renseignements Brigitte

Séjour ANCV

Séjour randonnée à Menton

du 12 au 19 mai 2025

Le Balmoral

Autres destinations

à l'étude* ou suggérées^ :

Cuba* , la Croatie^, le Monténégro^.



et

« de Madrid* à Guadalajara et Tolède »



Marché de Noël
à Trèves^



Location Mobil home

Bord de Mer à FREHEL (22) au prix de
219 EUR (en Juin et Septembre)

[fc878d_182efab521d841a6b8925695ed4a4b52.pdf](https://filesusr.com/fc878d_182efab521d841a6b8925695ed4a4b52.pdf) (filesusr.com)

ALERTE SUR "L'EXPLOSION" DES CAS DE COQUELUCHE

La coqueluche, maladie infectieuse surnommée "la toux des 100 jours" et connue pour ses quintes de toux interminables, connaît une recrudescence alarmante. La France fait face à une augmentation sans précédent des cas de coqueluche avec 6 000 cas positifs entre janvier et mai 2024, une explosion qui expose tout particulièrement les personnes fragiles, nouveau-nés et seniors en tête. La **bactérie Bordetella pertussis**, agent pathogène se distingue par sa contagiosité extrême. Cette facilité de transmission place la coqueluche **parmi les maladies les plus contagieuses**, dépassant largement des virus comme celui du Covid-19 au début de son apparition.

Les spécialistes attribuent cette flambée soudaine à plusieurs facteurs : un affaiblissement possible de l'immunité collective dû aux mesures barrières instaurées pendant la pandémie.

La gravité de la situation réside dans les **conséquences potentiellement mortelles chez les populations vulnérables** telles que les **nouveau-nés non vaccinés et les seniors**. Pour ces derniers, la maladie peut s'avérer particulièrement éprouvante et nécessite une vigilance accrue.

Face à cette "explosion" des cas, - **10 fois plus de contagions qu'au début de l'épidémie de Covid**, il est primordial d'adopter des mesures préventives efficaces. Le diagnostic précoce via un test PCR spécifique et un traitement antibiotique rapide sont essentiels pour limiter la propagation du pathogène. De plus, le respect des recommandations vaccinales demeure notre meilleur bouclier contre cette toux implacable. L'injection est obligatoire dès le plus jeune âge et doit être renouvelée régulièrement tout au long de la vie afin d'assurer une protection optimale tous les 20 ans.

Soutenir ses articulations : 10 conseils pour en prendre soin au quotidien

Avec l'âge, les douleurs articulaires peuvent devenir difficile à supporter au quotidien sans l'aide de médicaments. Il existe pourtant d'autres solutions, non-médicamenteuses, pour réduire ces douleurs de manière « plus douce ».

Maintenir un poids santé.

Pratiquer régulièrement des exercices à faible impact comme la natation ou le vélo.

Renforcer les muscles autour des articulations.

Adopter une posture correcte (s'asseoir droit avec le dos bien contre le dossier de la chaise, prendre des pauses régulières pour s'étirer et changer de position si vous restez assis pendant de longues périodes...).

Éviter les mouvements brusques et répétitifs.

Porter des chaussures avec un bon support de la voûte plantaire pour réduire la pression sur les articulations des pieds, des chevilles et des genoux.

S'hydrater suffisamment : une recommandation générale est de boire environ 8 verres d'eau par jour. Cependant, il est important de noter que cette recommandation peut varier d'une personne à l'autre.

Consommer des aliments anti-inflammatoires comme par exemple les baies (myrtilles, les fraises et les framboises) et le **curcuma** qui sont riches en antioxydants,

tels que les flavonoïdes et les anthocyanes, et le **collagène marin** qui ont des effets anti-inflammatoires et peuvent aider à protéger les articulations contre les dommages.

Éviter le tabagisme et limiter la consommation d'alcool : Le tabagisme et la consommation d'alcool peuvent déclencher ou aggraver l'inflammation dans tout le corps, y compris les articulations. L'inflammation chronique peut endommager le cartilage et les tissus articulaires, contribuant ainsi au développement de maladies telles que l'arthrite.

Enfin, comme indiqué précédemment, il est bon de prendre des pauses régulières lors d'activités prolongées ; une pause de 5 à 10 minutes toutes les heures environ.

Les graines de courges : bonnes pour la prostate et pour la santé !

Les pépins de courge, ces petites graines souvent reléguées au rang de déchet alimentaire lorsqu'on cuisine, recèlent en fait des trésors insoupçonnés pour notre santé.

Bien loin d'être de simples résidus, ces graines sont une véritable mine d'or nutritionnelle, notamment pour les hommes soucieux de leur prostate :

Un remède naturel contre l'HBP_hypertrophie bénigne de la prostate

L'huile de **pépins de courge** est un concentré de bienfaits pour la prostate, contribuant à réduire l'inflammation et les symptômes associés à cette pathologie.

Une influence bénéfique sur le taux de PSA, indicateur clé pour le dépistage du cancer de la prostate. L'huile de pépins de courge pourrait aider à réduire ce taux chez les patients atteints d'HBP ou de prostatite.

Effets sur la vessie et troubles urinaires

Un soutien contre les dysfonctions érectiles

Bien qu'elle n'agisse pas directement sur l'impuissance sexuelle, l'huile de pépins de courge joue un rôle dans le traitement des facteurs pouvant causer ces dysfonctions. Que ce soit sous forme d'huile ou directement consommées en graines, les pépins de courge se révèlent être un allié précieux pour maintenir une prostate en bonne santé et prévenir divers troubles urinaires et sexuels chez l'homme. Il est toutefois important de consulter un médecin avant toute automédication afin d'établir un diagnostic précis et adapté.



L'ANR, reconnue d'intérêt général, défend les intérêts de l'ensemble des retraités.

L'ANR est mobilisée afin de sensibiliser tous les élus pour que les retraités soient acteurs, entendus, et respectés dans les débats les concernant.

Voici ses revendications :

Le niveau d'implication des retraités au service des autres doit être reconnu face à l'ostracisme général manifesté envers eux. La discrimination par l'âge n'a pas sa place. Leur représentation et leur participation très insuffisante dans les structures sociales représentatives doivent devenir incontournables. Les retraités doivent participer à la gouvernance des régimes de retraites.

Les retraités de l'ANR déplorent la régression de leur pouvoir d'achat.

Les retraités de l'ANR regrettent que la loi sur le grand âge autonomie annoncée comme une grande réforme sur l'autonomie soit remplacée par le projet de loi « bâtir le bien vieillir » bien moins ambitieux et bien plus restrictif. Cette loi doit concerner TOUTES les personnes en situation de handicap dont 16,2% ont plus de 64 ans en 2022. Le financement de celle-ci doit être pérenne et suffisant. C'est pourquoi les retraités de l'ANR assurent les élus de leur détermination à faire aboutir cette revendication.

En conséquence, les retraités de l'ANR :

- Considèrent que la loi promulguée en mars 2024 « Bâtir la société du bien vieillir » ne traite pas suffisamment des problèmes du vieillissement de la population et de la perte d'autonomie. Ils resteront vigilants sur la mise en place du Service Public Départemental de l'Autonomie.
- Exigent la protection de la dignité des résidents des EHPAD et la mise en place d'un contrôle rigoureux, anonyme et aléatoire de ces établissements.
- Veulent bénéficier des mêmes droits que les actifs en déduisant de leur revenu imposable les cotisations restant à leur charge au titre de leur complémentaire santé ou en obtenant un crédit d'impôt.
- Demandent le rétablissement de la ½ part veuves(veufs) ayant élevé au moins 1 enfant, supprimée par la loi Fillon de 2009 appliquée en 2014.
- Demandent :
 - * que la revalorisation des retraites soit calculée sur la variation de l'indice de novembre de l'année précédente à octobre de l'année en cours avec application au 1er janvier de l'année suivante.
 - * la fin des artifices destinés à minimiser la revalorisation de leur retraite. (Reports date de revalorisation, augmentation différente suivant le montant de la retraite, non prise en compte du Revenu Fiscal de Référence).
- Demandent que le conjoint survivant puisse bénéficier de la pension de réversion.
 - * Sans limite d'âge.
 - * Sans condition de ressources.
 - * Que son montant soit égal à 60% de la pension du conjoint décédé, au prorata des années de mariage en cas de pluralité de conjoints.
- Appuient vigoureusement la demande de suppression de la cotisation d'assurance maladie de 1% pour les retraites complémentaires du régime général.
- Demandent le rétablissement du bénéfice des chèques vacances pour les retraités de la fonction publique d'État.
- Demandent que des mesures nécessaires soient mises en place pour faire disparaître les déserts médicaux.
- Demandent de renforcer les moyens pour remettre de l'humain dans les relations avec les services publics.

Élections législatives anticipées : comment faire sa procuration

Les **élections législatives anticipées** auront lieu les 30 juin et 7 juillet prochains. Si vous savez que vous ne pourrez pas vous rendre dans les bureaux de vote le jour du scrutin, il vous sera tout de même possible de donner **procuration** à une autre personne afin que celle-ci **vote** à votre place. Pour cela, vous pouvez établir une procuration "papier" en remplissant un formulaire Cerfa, faire une procuration dématérialisée grâce à l'identité numérique ou enfin établir une procuration en ligne via le site www.maprocuration.gouv.fr.

Si vous choisissez la première option, vous devez remplir [ce formulaire Cerfa](#) puis vous rendre, muni d'une pièce d'identité, dans un commissariat de police, une brigade de gendarmerie, un consulat ou un tribunal judiciaire.

Procuration dématérialisée

Concernant la procuration dématérialisée, vous devez créer votre identité numérique France Identité sur l'application du même nom, initier une demande de certification de votre identité numérique depuis l'application, confirmer votre adresse e-mail, saisir votre code personnel puis effectuer une lecture de votre carte d'identité en NFC afin de permettre à l'application de générer un QR Code. Rendez-vous ensuite dans [les mairies qui proposent la certification d'identité](#) avec votre carte d'identité, votre téléphone et le QR Code.

Enfin, sans avoir besoin d'une identité numérique certifiée par France Identité, vous pouvez déposer votre demande de procuration de manière dématérialisée via le site www.maprocuration.gouv.fr.

Vous devrez ensuite vous rendre physiquement dans un commissariat de police, une brigade de gendarmerie, un consulat ou un tribunal judiciaire pour faire valider votre demande. N'oubliez pas de vous munir de votre carte d'identité.