

8 juillet 2025

N° 213



© Pixabay

Sommaire

Un message de l'Assurance Retraite.....	2
CFR : Commission Autonomie, 23 juin 2025	3
Animation nationale des CDCA	4
Les 9 ^e assises nationales du Bien Vieillir - 11, 12, 13 Juin.....	4
Assemblée générale de Seniors France.....	5
Cinquantenaire de l'UDARG	6

ACTUALITES

Un message de l'Assurance Retraite



Bien s'hydrater, un geste essentiel toute l'année... et encore plus en cas de fortes chaleurs !

Avec les beaux jours et des épisodes de chaleur plus fréquents, il est important de bien s'hydrater.

L'eau est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme : elle régule la température du corps, facilite la digestion, préserve la souplesse de la peau et aide à maintenir nos fonctions cognitives.

Avec l'avancée en âge, la sensation de soif diminue, ce qui peut entraîner un risque de déshydratation, parfois sans même s'en rendre compte. Heureusement, il existe des gestes simples pour rester hydraté en toutes circonstances.

Dans la vidéo Les Zastuces Guadeloupe – Les secrets d'une bonne hydratation, des conseils simples et concrets sont partagés par un professionnel de santé et un retraité. Une belle manière de rappeler que bien vieillir, c'est aussi bien boire !

www.pourbienvieillir.fr/mediatheque/zastuces-guadeloupe-secrets-dune-bonne-hydratation/

- Boire régulièrement, même sans soif : environ 1,5 litre d'eau par jour, répartis tout au long de la journée ;
- Varier les plaisirs : eau plate ou gazeuse, tisanes, bouillons, soupes, fruits riches en eau (pastèque, melon, agrumes), légumes (concombre, tomate, courgette) ;
- Limiter les boissons sucrées, alcoolisées ou caféinées, qui peuvent accentuer la déshydratation ;
- Adapter sa consommation à la pratique d'une activité physique ;
- En cas de fortes chaleurs : buvez plus souvent, même si vous n'avez pas soif, rafraîchissez-vous avec un brumisateur ou un linge humide, évitez les sorties aux heures les plus chaudes et privilégiez les endroits frais.

Envie de découvrir d'autres conseils pour prendre soin de vous ? Le programme vidéo « Les Zastuces pour bien vieillir » vous propose des astuces pratiques sur de nombreuses thématiques qui vous concernent : activité physique, mémoire, nutrition, sommeil... et bien plus encore ! À retrouver sur pourbienvieillir.fr, le site proposé par vos caisses de retraite (l'Assurance retraite, l'Agirc-Arrco, la MSA et la CNRACL).

www.pourbienvieillir.fr/mediatheque/?type=video



CFR

COMMISSION AUTONOMIE 23 juin 2025

1 - SPDA

Bruno Lachesnaie fait le point sur les SPDA (cahier des charges, webinaire, boîte à outils documents transmis ou disponibles sur le site CNSA). Importance ces Conseils territoriaux de l'autonomie CTA auxquels les CDCA doivent participer. De nombreux départements ont déjà donné des informations aux CDCA même si la loi ne l'a pas prévu.

Un webinaire des membres des CDCA appartenant aux composantes de la CFR sera organisé en novembre ou décembre. Ce webinaire aura pour objet d'informer et de mobiliser ces acteurs. BL demandera que la CNSA donne des dates de disponibilités. Il faudra également rassembler les adresses courriel de ces membres. A valider par le prochain bureau de la CFR.

2 - HCFEA

Le Haut Conseil de l'Age a trois documents en préparation

- Rôle des retraités dans la société à finaliser en juillet
- Réponse à la saisine du Premier ministre sur la réduction du déficit de la SS
- Lexique de l'autonomie

Un travail sur les EHAPD sera lancé en juillet

3 - EHPAD

La commission a pris note de la demande de la FNAR. Elle ne dispose pas des ressources (directeurs d'établissements) pour faire une étude approfondie, mais le HCA ayant mis ce sujet à son programme de travail nous nous appuierons sur ses travaux. A ce stade on peut dire que la mauvaise situation financière semble être la conséquence de la communication des années 2022/2023 sur les taux d'occupation insuffisants.

Une discussion s'est engagée sur les habitats intermédiaires, au programme de travail de la CNSA. De même est abordée la question des résidences services dont l'encadrement et le contrôle laissent à désirer (charges !).

4 - ICOPE

Il est convenu qu'il sera demandé aux composantes de la CFR de faire la promotion d'ICOPE. A voir au bureau.

5 - Commission nationale de l'autonomie CNA

La CNA prévue par la loi « Bien vieillir » de 2024 sera installée par trois ministres le 9 juillet. La FNAR a été invitée à cette réunion, ce qui veut dire qu'elle sera membre de cette structure. Rappel : le Haut conseil de l'âge, dans son avis sur le décret, avait demandé qu'une périodicité soit prévue, ce qui avait été omis par les rédacteurs.

Sylvain Denis

FNAR

Animation nationale des CDCA

Les CDCA sont de plus en plus incontournables dans la prise en compte de la parole et des attentes des personnes âgées dans les politiques de l'autonomie. A tel point que la CNSA met en place une animation nationale des CDCA en 3 volets :

- Animation des référents CDCA désignés par les départements (réunions, boîtes à outils, suivi de l'activité...)
- Formation/information ouverte à tous les membres des CDCA sur les sujets prioritaires : (soutien aux aidants, prévention, accès à la santé, logement, accompagnement médico-social ...).
- Valorisation de l'action des CDCA (plaquettes, actions partagées sur les sites cnsa.fr et pour-les-personnes-agees.fr)

Alors, si vous faites partie d'un CDCA, rapprochez-vous de votre référent et demandez le programme !

Bruno Lachesnaie

CDCA : Conseil départemental de la citoyenneté et de l'autonomie

CNSA : Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

Les 9^e assises nationales du Bien Vieillir à Strasbourg les 11, 12 et 13 juin 2025

Frédéric BIERRY, Président de la Collectivité européenne d'Alsace a introduit les travaux en faisant état des 50 000 personnes de plus de 85 ans aujourd'hui dans la région ; selon les prévisions, ce nombre devrait doubler d'ici à 2040 !

Vice-président des Départements de France en charge des Solidarités, de la Santé et du Travail, il insiste sur trois orientations prioritaires :

- Faire du vieillissement l'affaire de tous (État, Départements, Communes, proches aidants, bénévoles) pour faire face à ce défi sociétal,
- Organiser la Collectivité pour rendre le service à la population plus proche, plus simple, plus efficace,
- Promouvoir la qualité de vie aussi bien à domicile qu'en établissement.

Interventions institutionnelles de la Ministre de l'autonomie et du handicap, **Charlotte PARMENTIER-LECOQ** ; du Directeur Général de la DGCS (Direction générale de la cohésion sociale), **Jean-Benoît DUJOL** ; du Président de la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie, **Jean-René LECERF** ; de la Présidente du groupe d'étude « longévité et adaptation de la société au vieillissement » à l'Assemblée Nationale, Vice-Présidente de l'UNCCAS (Union nationale des centres communaux d'action sociale), **Véronique BESSE** ; de la Directrice de projets Caisse des Dépôts, **Charlotte SANGUINEDE**.

Débats, ateliers riches et engagés :

- Importance de la Santé et de la prévention, focus sur le déploiement des SPDA, l'application ICOPE, le gérontopôle Grand-Est en construction
- Renforcement de l'attractivité des métiers du médico-social
- Financement de la protection sociale
- Autonomie et indépendance
- Développement de l'offre de soins au sein des territoires
- Socialisation et lien intergénérationnel ; lutte contre l'isolement ; soutien des aidants
- Sécurité et confort de vie
- Le senior, l'acteur ressource indispensable à la dynamique de territoire.

Extraits du compte-rendu officiel : Claire Merckling

A... COMME ASSOCIATIONS

Assemblée Générale de Seniors France : 5 juin



Seniors France a tenu son Assemblée générale annuelle ... en visio conférence : des raisons à la fois personnelles et collectives nous ont amenés à cette décision, espérant aussi que des participants plus éloignés pourraient nous rejoindre, ce qui fut le cas !

Reportant à plus tard la convivialité que chacun souhaite.

L'association Seniors France connaît des évolutions importantes ces dernières années, parce que de nombreuses personnes l'ont rejointe pour bénéficier des partenariats de la FNAR, notamment la complémentaire santé. Mais l'afflux très important de nouveaux adhérents a été aussi une charge de gestion très importante, tandis qu'un très petit nombre de bénévoles étaient mobilisés sur la vie de l'association et des projets et des activités pour les adhérents. Heureusement, pour de jeunes retraités qui veulent être représentants des usagers en santé, délégués dans les CDCA, ou dans d'autres instances, l'association Seniors France permet d'obtenir ces mandats de représentation de la FNAR. Ce fut la bonne surprise de cette AG de découvrir ces adhérents engagés. La participation comme chaque année de la FNAR avec

Brigitte Lemaire, trésorière adjointe, a permis de concrétiser ces liens organiques et vivants entre la FNAR et l'association.

L'Assemblée générale 2025 a approuvé deux grands axes prioritaires : d'une part clarifier la situation au regard de l'adhésion à la complémentaire santé, d'autre part donner la priorité des actions et des moyens aux « adhérents engagés ». L'animation du réseau est souhaitée par tous.

Pour ces deux priorités, nous continuons d'adapter le fonctionnement de l'association aux outils numériques, nous devons rajeunir nos statuts, et régulièrement informer les adhérents et rendre compte à travers la newsletter dont le numéro 1 diffusé avant l'Assemblée Générale a été très apprécié.

Cette AG dynamique, bien qu'en visio-conférence, a aussi permis de renforcer le Conseil d'administration et le Bureau de Seniors France.



Christine Meyer
Présidente

Cinquantenaire de l'UDARG – 20 juin

Par une chaude journée de juin, le vendredi 20 juin dernier, avec 37° à l'ombre, une des Fédérations fondatrices de la FNAR en 1974, fêtait elle-même son cinquantenaire dans la joie et la bonne humeur.

Ce sont 300 adhérents issus des 12 Clubs du Gard, qui se sont réunis à l'ombre sous un grand préau dans une prairie du Centre Chrétien du village de Gagnières, au pied des Cévennes.

Les 2 vice-Présidents de la Fédération, Jean-Michel CARRIER et Jean-Marie BRAHIC, ont pris tour à tour la parole pour résumer ces 50 années et remémorer les faits marquants d'une Fédération à l'histoire riche en activités spécifiques.

En effet, outre le rôle traditionnel des clubs de Retraités, l'UDARG a hébergé en son sein un service dédié de Tutelle/Curatelle, aujourd'hui repris par le Département, et a organisé chaque année un voyage pour les aînés accompagnés.

La réunion s'est déroulée selon un rituel immuable fait d'un repas festif allant de l'apéritif au gâteau d'anniversaire, les pauses étant consacrées à la danse pour satisfaire le besoin de bouger et la joie de se retrouver ensemble ; les adhérents s'y sont adonnés avec joie et plaisir, saturant très vite l'espace réduit qui avait été consacré aux diverses danses.

La bonne humeur a été le trait d'union de cette fête champêtre ; et pourtant quelques surprises : comment ne pas s'étonner d'entendre toute la salle reprendre en chœur les paroles de la chanson de Pierre Bachelet « les corons » ! Mais c'est parce que cette partie du Gard a été aux siècles derniers un des bastions des mineurs de fond ! Sans manquer l'Ave Maria de Gounod pour rendre hommage au site Œcuménique où se déroulait la réunion et pour finir, puisque nous sommes en région Occitanie, toute l'assistance a repris les paroles du « Coupo Santo », l'hymne créé par Frédéric Mistral pour honorer tous les locuteurs occitans de France...

Bref c'était la fête de retraités heureux d'être une fois de plus tous ensemble, fiers de ce qu'ils sont et de ce qu'ils ont vécu et transmis !! Un grand Bravo et un grand Merci aussi à l'UDARG qui a accueilli si chaleureusement la présence des 2 représentants de la FNAR : le Président Pierre CONTI et le délégué régional Jean-Marc ABADIE.

Longue vie à l'UDARG !!!

Pierre Conti



© Ron Porter de Pixabay

**La FNAR
vous souhaite
un très bel été !**

Mesdames et Messieurs les présidents d'associations, merci de diffuser très largement cette Newsletter aux membres de vos instances nationales et à vos adhérents pour les informer sur l'action de la FNAR en faveur des retraités !

À tous les destinataires : vous appréciez notre newsletter, faites-la connaître autour de vous !... en recueillant une adhésion destinée à renforcer nos actions dans la défense des intérêts moraux et matériels de notre corps social.

Afin de ne pas interrompre la diffusion de l'AFJ, merci de nous signaler tout changement d'adresse mail !!!



© Agata de Pixabay

Abonnez-vous au « Courrier des Retraités »



- 5 €/an pour 4 numéros si l'abonnement est collecté par votre association adhérente à la FNAR
- 10 €/an pour 4 numéros si l'abonnement est individuel

Contact : FNAR - 19 avenue Niel - 75017 PARIS

**Prochaine parution
le 8 septembre 2025**