



Au fil des jours



A.F.J. est le bulletin interne d'informations commun à la Fédération Nationale des Associations de Retraités FNAR et à l'Union Française des Retraités, régime général UFR-rg (par simplification UFR)

8 janvier 2026

N° 218



© F. Moreux

Sommaire

Baisse des tarifs de cotisation FNAR ; nouveau barème	2
La « Revue Santé » du 18 décembre publie des messages destinés aux seniors.....	3
Compte-rendu de la séance du CNOSS (Secteur sociale) du 9 décembre 2025	4
Sauvons l'« activus benevolus »	5
Partenariats	6

Au fil des Jours

Baisse de la cotisation fédérale FNAR

L'année 2026 débute avec une excellente nouvelle issue de notre Assemblée Générale tenue le 9 avril 2025 : à savoir, une baisse significative du montant des cotisations pour l'ensemble de nos associations membres.

Cet effort a été rendu possible par une gestion plus rigoureuse et une réduction de nos dépenses de fonctionnement, notamment grâce à notre déménagement vers des locaux à loyer réduit et à une réduction de nos frais fixes. Ces économies servent directement notre volonté d'aider nos associations adhérentes. Dans cet esprit, la réunion des Présidents du mercredi 3 décembre dernier a permis de définir des pistes d'action que nous mettrons en œuvre ensemble dès 2026.

Incidence sur la cotisation de vos Associations :

En fonction d'un barème dégressif, qui tient compte du nombre des adhérents de chaque Association, la diminution du premier niveau sera d'environ 22 % comparé au tarif 2025.

Globalement, pour 90 % des Associations la baisse effective du coût de la cotisation FNAR sera de 22 %.

Comparé à toutes les annonces économiques qui ont plombé le dernier trimestre en matière sociale ou fiscale, la FNAR, contrairement à beaucoup d'autres acteurs, se préoccupe au premier chef de la bonne santé financière de ses Associations membres et reconnaît ainsi le rôle essentiel des Retraités dans la vie sociale en France.

Pierre CONTI

Président de la FNAR

Michel BALSAN

Trésorier de la FNAR

Au fil des Jours

Messages de santé... pour seniors... et plus...



La Revue Santé diffuse de précieux messages, précisant que beaucoup de maladies ne sont pas réellement des maladies, mais des signes naturels du vieillissement. Un directeur d'hôpital à Pékin a donné cinq précieux conseils aux personnes âgées : « Vous n'êtes pas malade, vous vieillissez simplement ». Beaucoup de choses que vous considérez comme des maladies ne sont en réalité que les signes normaux du vieillissement du corps :

1. Faiblesse de la mémoire. Ce n'est pas la maladie d'Alzheimer, mais le système de protection du cerveau. Ne vous effrayez pas : c'est un signe de maturité du cerveau, pas une maladie. Si vous oubliez simplement où vous avez mis vos clés ou vos objets, mais que vous les retrouvez plus tard, ce n'est pas de la démence.

2. Lenteur ou instabilité en marchant. Ce n'est pas un accident vasculaire cérébral, mais une dégénérescence musculaire. Le traitement, ce n'est pas le médicament, mais le mouvement. Marchez autant que possible, restez actif.

3. Difficulté à dormir (insomnie). Ce n'est pas une maladie, mais le cerveau qui change de rythme. Avec l'âge, les heures de sommeil se modifient naturellement. L'usage répété de somnifères est dangereux, il affaiblit la mémoire et peut endommager le cerveau. Le meilleur somnifère pour les personnes âgées, c'est la lumière du soleil : exposez-vous au soleil pendant la journée et habitez-vous à des heures régulières de sommeil et de réveil.

4. Douleurs dans le corps. Ce n'est pas de l'arthrite ou du rhumatisme, mais un signe du vieillissement des nerfs. C'est une réaction normale du corps.

5. Douleurs dans les bras, les jambes ou les articulations. Beaucoup de personnes

âgées disent que tout leur corps leur fait mal ; ce n'est généralement pas dû à la faiblesse des os, mais au ralentissement de la conduction nerveuse. Le cerveau perçoit plus intensément les signaux de douleur, un phénomène appelé « sensibilisation centrale », le traitement, ce n'est pas les analgésiques, mais l'exercice, les bains de pieds chauds, les vêtements chauds et les massages légers. Ces remèdes sont plus efficaces que les médicaments.

6. Désordre dans les rapports médicaux. Beaucoup de résultats d'examens ne reflètent pas une maladie, mais simplement des valeurs basées sur d'anciens critères médicaux

7. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), les normes médicales pour les personnes âgées doivent être plus souples. Un peu plus de cholestérol n'est pas dangereux, c'est même un signe de longévité, car le cholestérol est nécessaire à la fabrication des hormones et des cellules. Pour la tension artérielle, 150/90 mm Hg est suffisant pour une personne âgée ; pas besoin de viser 140/90. Ne considérez donc pas le vieillissement comme une maladie, ni les changements du corps comme des pertes.

8. Le vieillissement n'est pas une maladie, mais le voyage naturel de la vie. C'est l'immobilité qui est le véritable ennemi, comme un fardeau pour sa famille.

Quelques règles d'or : Gardez le contrôle de votre propre vie. Choisissez quand, où, avec qui vous voulez être, ce que vous voulez manger, porter ou bien où vivre. Sinon, vous deviendrez un poids pour les autres.

*Extraits de la Revue Santé du 18 décembre 2025
Communiqués par Alain Laforêt*

CNOSS du 9 décembre 2025

Section sociale, mandat FNAR - Titulaire : Chantal Pineau ; suppléante : Christine Meyer

Le comité (Comité National de l'Organisation Sanitaire et Sociale) a examiné 3 textes :

- 1) Projet de décret portant application de l'article 13 de la loi n° 2024-317 du 8 avril 2024 portant mesures pour bâtir la société du bien-vieillir et de l'autonomie, relatif à **la création d'un traitement de données à caractère personnel dénommé « Système d'information réclamations national » (SIRENA)** et diverses mesures relatives au traitement des signalements des faits constitutifs de maltraitance au sens de l'article L.119-1 du code de l'action sociale et des familles
- 2) Projet d'arrêté relatif à l'instruction budgétaire et comptable M.22 applicable aux établissements et services publics sociaux et médico-sociaux.
- 3) Projet d'arrêté relatif au plan comptable applicable aux établissements et services privés sociaux et médico-sociaux relevant du I de l'article L.312-1 du Code de l'action sociale et des familles

1) SIRENA

Un recueil des réclamations et des signalements de maltraitance sera proposé à partir du site « services publics ». Un seul numéro de téléphone sera aussi mis à disposition (suppression de certains numéros). Cet outil va permettre de gérer les réclamations, mais surtout aussi les signalements de maltraitance recueillis par les ARS, CD et autres services déconcentrés de l'État. Il a vocation à se substituer à l'outil de gestion des réclamations de ces organismes.

L'attention du CNOSS a été portée sur :

- L'accessibilité des modalités pour déposer la réclamation ou le signalement : permettre un accès aux personnes qui n'utilisent pas le numérique, accessibilité aux personnes porteuses d'un handicap.
- Le délai effectif de traitement de la réclamation (pas de délai indiqué dans les textes)
- La gestion des doublons : (en cas de maltraitance, obligation de signaler au Procureur de la République)
- Le manque de connaissance actuel des dispositifs de traitement dans les CD (comment vont-ils intégrer ce nouvel outil ?)
- Le retour au signalant (tout en respectant le secret professionnel)
- La durée d'archivage : la CNIL a ramené ce délai uniformément à 6 ans
- Précision demandée par la FNAR sur l'articulation avec les dispositifs des établissements de santé qui font intervenir les RU et les CDU : SIRENA a seulement vocation à traiter les signalements et les réclamations directement adressées aux ARS ou CD. Cela ne change rien au dispositif actuel pour les établissements de santé ou les EHPAD.
- Production de bilans facilités pour les ARS (attente exprimée par le CNOSS)
- Calendrier du déploiement : expérimentation de mars à juin, puis déploiement national avec campagne de communication

Au fil des Jours

Votes : 2 abstentions, pas de votes contre. Vote FNAR favorable

Points 2 et 3 : simples adaptations de plans comptables. RAS sauf mention des difficultés de la CNSA à être suffisamment réactive pour intégrer les nouveaux éléments dans les cadres comptables des établissements.

Votes : Deux abstentions, pas de votes contre. Vote FNAR favorable

Chantal PINEAU

Sauvons l'« activus benevolus » !

Voici un séduisant et fort joli manifeste qui circule d'association en association. L'auteur est inconnu, mais l'hommage rendu aux bénévoles est aussi savoureux que pertinent !

« Le bénévole » (en latin *activus benevolus*) est un mammifère bipède qu'on rencontre dans des rassemblements divers au sein desquels il obéit à un signal mystérieux nommé « convocation ».

On trouve l'*activus benevolus* en divers endroits, souvent tard le soir, l'œil hagard et le cheveu en bataille, discutant de la meilleure façon d'animer une réunion, de recruter des adhérents et de boucler un budget.

Tel le caméléon (du latin *chamaeleontis*), l'*activus benevolus* est capable d'infinies métamorphoses ; il peut se transformer sur le champ en déménageur, plombier, femme de ménage ou trésorier.

Ses ennemis héréditaires sont le « **Yaka** », le « **Faukon** » et le « **Ifo** » ; ce sont aussi des mammifères bipèdes, mais dotés d'un cerveau minuscule, ce qui limite leur vocabulaire à quelques phonèmes rudimentaires : « **y a qu'à** », « **faut qu'on** » et « **il faut** ».

Bien au chaud dans la cité anonyme, les « **Yakas** » et les autres guettent l'instant où l'*activus benevolus* fera une erreur pour bondir et lancer leur venin ; celui-ci provoque une maladie nommée « découragement » qu'on repère à deux symptômes invariables : attrait de la télévision et investissement frénétique dans la pantoufle.

Les « **activi benevoli** » menacés de découragement sont à classer parmi les espèces protégées. Il est possible que, bientôt, on ne les croise plus que dans les zoos, où ils n'arriveront plus à se reproduire. Les « **Yakas** » et les autres leur lanceront des cacahuètes pour tromper l'ennui en évoquant avec nostalgie un passé pas si lointain où le *benevolus* abondait, où il abattait un travail énorme et où on pouvait le traquer à l'envi.

Sauvons l'*activus benevolus* avant qu'il ne soit exterminé !

Un texte emprunté dans le TU de l'ANCR par Alain Laforêt



Au fil des Jours

PARTENARIATS



Afin d'offrir à son public des œuvres rarement entendues sur les scènes françaises, notre partenaire le Chœur de Paris vous invite à un voyage sonore traversant 4 siècles d'histoire musicale. Seront présentés **400 motets français**, dont ceux des compositeurs Couperin, Fauré et Rameau, les **17 et 18 janvier 2026**, à l'église des Blancs Manteaux (75004 Paris), avec une **réduction de 20 %** pour les adhérents des associations membres de la FNAR.

Retenez donc : Samedi 17 janvier à 20h00 et dimanche 18 janvier à 15h00.

Réf. VP-05 dans le site internet de la FNAR à l'onglet Avantages-Adhérents

17 Samedi
JANVIER 2026
20H00

18 Dimanche
JANVIER 2026
15H00

Françoise Moreux
partenariat@fnar.info

QUATRE SIÈCLES de MOTETS FRANÇAIS

**Couperin, Fauré, Mondonville
Rameau, Chaillou**

Till Aly, Direction

Chœur de Paris
Les Muses Galantes
Véronique Housseau, Soprano
Matthieu Le Levreur, Baryton

Eglise des Blancs-Manteaux
12 rue des Blancs-Manteaux, 75004 Paris

Tarifs : Carré Or : 25 € / Normal : 20€ / Vente sur place le jour du concert

Réservations : Hello Asso, FNAC, Classictic, Ticketmaster, Ticketac, Billetweb, Billetreduc, Discover Culture, Fever
Contact : communication@choeurdeparis.fr

Au fil des Jours

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 !!!



© Mila 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 février 2026**