



# la lettre

Chers camarades,

La Commission des retraités UFSO vous présente ses traditionnels vœux pour cette nouvelle année.

Même si, pourquoi se le cacher, cette dernière se présente sous les plus mauvais auspices. Tous les voyants, ou presque, sont au rouge : chômage, inflation, hôpital, école, santé publique, défense, police, rien ne peut être épargné dans la litanie des attaques en règle et des dysfonctionnements de tous nos services publics.

Elle a commencé même très fort puisque dès le 10 janvier, avec la présentation par la Première ministre de sa contre-réforme des retraites, les hostilités contre les travailleurs du bas de l'échelle ont été ouvertes. Car ce sont uniquement ceux qui ont commencé tôt qui seront impactés par l'augmentation du nombre d'annuités et le passage à 64 ou 65 ans.

Ne nous leurrions pas, ce qui nous est présenté comme une prise en compte de la pénibilité ne sera qu'un aménagement à la marge. Comme nous l'a montré le raboutage opéré par les ordonnances Macron de 2018 : la suppression de quatre facteurs de pénibilité sur dix concernait les postures pénibles, les vibrations mécaniques, les risques chimiques et le port de charges lourdes. Une paille !

Et quid du maintien dans l'emploi des seniors ? Leur éviction à peu de frais un peu avant la soixantaine ne constitue-t-elle pas, de fait, une fraude sociale qui n'est jamais dénoncée ni prise à bras le corps ?

Il existe cependant un rayon de soleil dans ce sombre tableau ; ce sont les résultats des élections

professionnelles de la Fonction publique puisque FO reste en tête dans la Fonction publique d'État et deuxième sur l'ensemble des trois volets, avec une progression sensible en terme de représentativité. La progression de FO Défense, qui reste deuxième au ministère, n'a malheureusement pas été suffisante mais conforte notre organisation dans son engagement à siéger pour s'opposer et revendiquer au profit de tous les agents civils du ministère.

Ce sera sur cette représentativité que FO Défense pourra s'appuyer pour revendiquer encore et toujours, notamment sur la question des salaires, des embauches, des statuts des agents et des établissements, de la pérennité de notre corps et d'une évolution des pensions à minima au niveau de l'inflation.

Rappelons que pour les retraités que nous sommes, les augmentations de juillet dernier (4%) plus celle de 0,8% au 1<sup>er</sup> janvier 2023 sont sensées compenser une inflation INSEE qui se montait déjà à 6,2% sur un an en octobre 2022! et que la revalorisation du 1<sup>er</sup> janvier 2022 (1,1%) devait déjà compenser 2021 (+1,6%) !...

Alors oui, bonne année 2023. Qu'elle vous trouve et vous prolonge en bonne santé et vous épargne les accidents de la vie, mais pour le reste, soyons persuadés que 2023 sera ce que nous en ferons !

Comme nous le disions l'année dernière, le temps et les gouvernements passent et les revendications restent. Il faudra encore et toujours se mobiliser pour défendre nos acquis.

Peut-être même plus encore cette année face à la brutalité de ce gouvernement et de ses 49.3...

**La commission des retraités.**

# BAROMÈTRE 2022

## « Combien ça coûte d'être vieux en France » ?

Pour la troisième année consécutive, la *Silver Alliance* et *Retraite.com* ont réalisé une étude afin d'établir le coût du bien vieillir à domicile lorsque l'on a 65 ans, 75 ans ou 85 ans. Voici les résultats du baromètre « Combien ça coûte d'être vieux en France ? », édition 2022.



**13 971 € par an,  
soit 1 164 € par mois (+ 6,83%)**

C'est le coût moyen sur 30 ans qu'il faut prévoir pour vieillir dignement chez soi de 65 ans à plus de 85 ans, établi sur les neuf profils analysés.

Pour Benjamin ZIMMER, directeur de la *Silver Alliance* : « La hausse globale cette année est de 6,83 % sur les neuf profils. Cette inflation est donc légèrement supérieure à l'inflation générale qui est de 6,2 % selon les derniers chiffres publiés par l'INSEE au 15 novembre 2022. Cette hausse s'ajoute à celles déjà enregistrées depuis notre premier baromètre.

En effet, entre le 1<sup>er</sup> janvier 2020 et le 1<sup>er</sup> janvier 2022, on constate une augmentation de 10,56 % du prix de l'ensemble des biens et des services pour bien vieillir à domicile. »

La forte augmentation des tarifs de l'énergie et des matières premières, ainsi que la revalorisation des salaires, ont eu pour conséquence une augmentation des coûts pour les entreprises, qu'elles ont dû répercuter en partie sur les clients. De nombreux secteurs sont impactés : les transports, les services à la personne ou encore les équipements pour l'aménagement du domicile. Suite à la crise Covid, les mutuelles ont également fait peser une augmentation de plus de 5 % aux seniors sur un an.

En analysant chaque profil de senior, le coût du bien vieillir à domicile est de :

Pour un retraité de :	65-75 ans	75-85 ans	+ de 85 ans
Moyenne	645 €/mois	827 €/mois	2020 €/mois
Services de base	292 €/mois 3 508 €/an	458 €/mois 5 497 €/an	1 061 €/mois 12 729 €/an
Services classiques	715 €/mois 8 582 €/an	819 €/mois 9 830 €/an	2 037 €/mois 24 451 €/an
Services élevés	930 €/mois 11 164 €/an	1 203 €/mois 14 440 €/an	2 961 €/mois 35 538 €/an

Pour 2022, la hausse s'établit à 6,83 % par rapport à 2021 et à 10,56 % depuis 2020.

En 2022, ce coût mensuel s'établit par profil à :

- 646 € par mois pour les 65-75 ans (vs 583 € en 2021), soit + 10,83 % en 2022
- 827 € par mois pour les 75-85 ans (vs 748 € en 2021), soit + 10,5 % en 2022
- 2020 € par mois pour les + 85 ans (vs 1 939 € en 2021), soit + 4 % en 2022

La réaction du ministre des Solidarités, Jean-Christophe COMBE :

« Ce baromètre permet de connaître et de suivre l'évolution d'une réalité qui nous concerne tous [...]. Utile aussi pour appeler l'attention du grand public sur les enjeux du vieillissement de la population. »

(*Le Parisien* / édition du 29 novembre 2022)

Plus précisément sur les postes de dépense :

Entre 65 et 75 ans, les frais de transport (+ 24 %) et de santé (+ 5,11 %) restent les premiers postes de dépense et connaissent une forte hausse. Les 65-75 ans, encore très mobiles, pâtissent de la flambée des prix à la pompe. Le coût des services à domicile (+ 9,57 %), qui représentent leur troisième poste de dépense, augmente également selon notre baromètre.

Entre 75 ans et 85 ans, la santé reste encore le premier poste de dépense, avec des tarifs de mutuelles en hausse. L'âge avançant, les seniors ont tendance à diminuer leurs déplacements et ont de plus en plus de mal à accomplir certaines tâches du quotidien. Par conséquent, leurs frais de prestations de services à domicile (ménage, portage de repas...) sont plus élevés. Le matériel médical et de confort, tel que les cannes, fauteuils et autres produits d'aménagement intérieur, subit une hausse de 10 %. Cette augmentation est liée notamment à l'augmentation des prix des matières premières, répercutée sur le consommateur. L'inflation globale de cette tranche d'âge s'élève à plus de 10 % par rapport à 2021.

Enfin à partir de 85 ans, la dépendance et l'accès à des soins d'accompagnement (services à domicile,

garde de nuit) deviennent le premier poste de dépense. Les tarifs de certains services restent stables. C'est le cas des prothèses auditives, des abonnements de vidéosurveillance et de téléphonie ainsi que de l'aménagement de la salle de bain.

## Focus sur les aides de l'État pour accompagner la dépendance

Ce baromètre prend en compte les principales aides de l'État pour accompagner le vieillissement. Pour Benjamin ZIMMER : «La couverture unique de notre système de santé permet aux plus fragiles d'être majoritairement pris en charge par la Sécurité Sociale pour des besoins de grande dépendance. En outre, la réforme 100% santé, mise en place début 2020, marque la volonté des pouvoirs publics d'améliorer l'accès aux soins pour tous. Cela passe par la garantie d'une prise en charge totale de certaines prestations en dentaire, en optique et en aides auditives.

L'État travaille à présent à financer l'aménagement du domicile avec la prime Adapt». Il poursuit : «Cette étude apporte des éléments quantifiés qu'aucune autre étude n'a jamais révélés en France. Il s'agit là d'un travail important de collecte de données réalisé avec l'ensemble des marques de la Silver Alliance.»

## Méthodologie du baromètre

Pour cette troisième édition, les variations de tarifs de 25 produits et services ont été analysées pour établir le coût du *bien vieillir chez soi*, en dehors des dépenses contraintes (loyer, eau, électricité, alimentation). Parmi ces produits et services : la mutuelle, l'aide à domicile, la livraison de repas, les frais de transport ou encore les aides techniques nécessaires à la dépendance. Pour chaque tranche d'âge, la Silver Alliance et Retraite.com ont étudié le prix des produits et des services, de l'entrée de gamme jusqu'au *premium*, afin de proposer un panier moyen pour chaque niveau de revenus. Pour ce faire, plus de 250 devis ont été analysés.

Afin d'être au plus proche de la réalité du portefeuille des seniors, Retraite.com et la Silver Alliance ont fait le choix d'analyser le coût des services pour une retraite faible de 953 €<sup>(1)</sup>, une retraite moyenne de 1 503 €<sup>(2)</sup> ou une retraite élevée de 3 140 € par mois à taux plein.

(1) ASPA 2022 : 953 € / mois pour une retraite à taux plein.

(2) Retraite moyenne en France en 2021 : 1 509 € net des prélèvements sociaux.

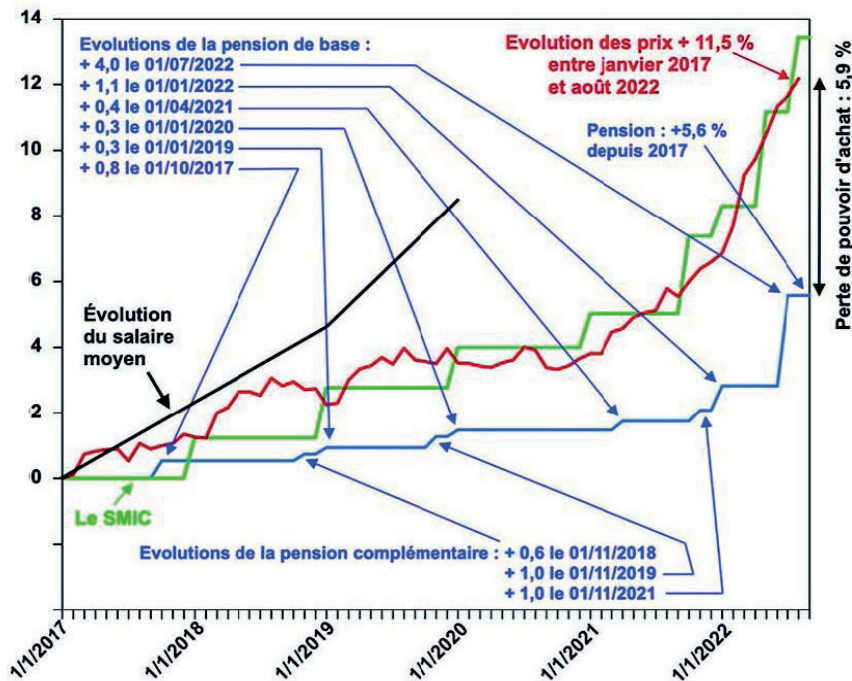
### Cartographie des services étudiés

	65-75 ans			75-85 ans			+ de 85 ans		
	Base	Moyen	Élevé	Base	Moyen	Élevé	Base	Moyen	Élevé
Mutuelle	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Appareil auditif	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Optique	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Dentaire	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Dépassement d'honoraires	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Matériel médical/confort (fauteuil, béquilles...)	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Protections d'incontinence	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Aménagement de la salle de bain	○	○	○	○	○	○	○	●	●
Emménagement /déménagement	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Aide à domicile (ménage, service à la personne...)	○	●	●	○	●	●	○	●	●
Téléassistance / vidéo assistance	○	○	○	○	○	●	○	●	●
Garde de nuit	○	○	○	○	○	○	○	●	●
Besoins nutritionnels personnalisés	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Livraison de repas	○	●	●	●	●	●	●	●	●
Aide de courtoisie et accompagnement social	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Clubs et associations	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Téléphonie et communication	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Prévoyance	○	●	●	○	●	●	○	○	○
Transport	●	●	●	●	●	●	●	●	●

# ARGUMENTAIRE DU GROUPE DES 9 sur le pouvoir d'achat



Évolution en % de la pension de base et complémentaire, des prix, du SMIC et du salaire moyen



La somme des pertes pendant les 68 mois de cette période (2017-2021) s'élève à 1,8 mois. Pour 60 % des retraité(e)s, c'est même pire : ayant subi l'augmentation de 25 % de la CSG, ils ont perdu 7,2 % et l'équivalent de 2,5 mois !

## Revalorisation des pensions de retraite en 2022 : le gouvernement manipule les chiffres

**Le gouvernement a annoncé une revalorisation des pensions de 5,1 % en 2022, est-ce exact ?**

Non. La revalorisation du 1<sup>er</sup> juillet n'est que de 4 % et ne concerne que les retraites de base. Les retraites complémentaires n'ont été revalorisées de 5,12 % qu'au 1<sup>er</sup> novembre 2022. La majoration de 1,1 % au 1<sup>er</sup> janvier 2022 pour les retraites de base n'est autre que la remise à niveau, en application du Code de la Sécurité sociale, au titre de l'année 2021. Il s'agit simplement d'une régularisation sur les pertes subies en 2021 et non pas une anticipation pour 2022.

## La revalorisation au 1<sup>er</sup> juillet marque un progrès ?

Face à l'inflation galopante, le gouvernement ne pouvait rester inerte. Les actions des retraités l'ont conduit à changer de position. Il ne faut pas oublier que Emmanuel Macron avait amputé en janvier 2018 les pensions de retraite, pour plus de 60 % des retraités, avec l'augmentation de 1,7 point de la CSG. Il avait aussi reporté de trois mois la revalorisation des retraites et instauré une revalorisation différenciée au 1<sup>er</sup> janvier 2019. Le parlement a décidé une avance de 4 % qui sera déduite de la revalorisation au 1<sup>er</sup> janvier 2023 au titre de 2022.

## Quelle évolution par rapport au Smic et au salaire mensuel de base ?

En comparant l'évolution du Smic et des pensions, il est manifeste que les pensions de retraite sont sous revalorisées. Si on compare l'évolution entre décembre 2007 et décembre 2022, pour un montant de pension égal au Smic en décembre 2007, le Smic sera passé en brut mensuel de 1280,07 € à 1678,95 €, avec la revalorisation du 1<sup>er</sup> août 2022 (soit + 31,2 %). La pension de retraite, pour la même période, sera



RETRAITÉS DE L'USO

passée de 1 280,07 € à 1 515,60 € pour les régimes de base (soit + 18,4 %) et à 1 514,86 € (soit + 18,3 %) pour les retraités ayant deux tiers en régime de base et un tiers en complémentaires (en tenant compte d'une revalorisation de 5,1 % des complémentaires eu 1<sup>er</sup> nov0tions de la pensions et du salaire moyen mensuel de base. Jusqu'en 1987, la revalorisation des pensions du régime général correspondait aux augmentations du salaire mensuel de base.

### L'évolution est encore plus négative pour certains retraités

Cette dégradation du montant des pensions de retraite est encore plus importante pour les retraités qui acquittent les 0,3 % de CASA (Contribution Additionnelle de Solidarité pour l'Autonomie) depuis le 1<sup>er</sup> avril 2013. Ils ont subi la majoration de la CSG de 1,7 point au 1<sup>er</sup> janvier 2018, même si cette hausse a été annulée pour certains au 1<sup>er</sup> janvier 2019 suite aux actions des retraités au printemps 2018. Sans oublier la revalorisation limitée à 0,3 % au 1<sup>er</sup> janvier 2019 alors que l'application du Code de la Sécurité sociale devait conduire à 1 %.

## Les manipulations pour diminuer le pouvoir d'achat

### Le recul des dates de revalorisation

Les revalorisations ont été reportées du 1<sup>er</sup> janvier au 1<sup>er</sup> avril en 2009 par Nicolas Sarkozy, au 1<sup>er</sup> octobre par François Hollande en 2015 et au 1<sup>er</sup> janvier 2019 par Emmanuel Macron, soit une année de revalorisation perdue ! Jusqu'en 2015, les retraites étaient basées sur la prévision d'inflation de l'année suivante, puis en 2016 le gouvernement Hollande/Valls y a substitué le dispositif de remise à niveau par rapport à l'inflation constatée, il a indexé la revalorisation sur l'indice des prix à la consommation, sur la moyenne des deux années écoulées, ce qui a conduit à une perte d'une deuxième année de revalorisation. Ce calcul défavorise les retraités en période de hausse d'inflation, comme actuellement. Mais les indexations n'ont pas toujours été respectées. Certaines années les retraites n'ont bénéficié d'aucune revalorisation, notamment en 2014 (sauf 40 € pour les très petites retraites), 2016 et 2018.

### La création ou l'augmentation de taxes

**1996** : la Contribution pour le Remboursement de la Dette Sociale (CRDS de 0,50 %) s'applique aux retraités, sauf ceux dont le revenu fiscal de référence est inférieur à un seuil fixé chaque année. Elle est non déductible des impôts.

**2011** : la Taxe Spéciale sur les Conventions d'Assurance (TSCA de 7 %) s'applique aux cotisations des mutuelles.

**2013** : la Contribution Additionnelle de Solidarité pour l'Autonomie (CASA de 0,30 %) s'applique dorénavant sur les retraites, sauf pour les retraités au RFR (Revenu Fiscal de Référence) au dessous d'un seuil fixé chaque année. Elle est non déductible des impôts.

**2018** : augmentation de 25 % de la CSG, sauf pour les retraités qui ont un RFR sous les plafonds de la grille fiscale. Elle est partiellement non déductible des impôts soit 2,40 % pour ceux qui sont dans la tranche à 8,30.

L'augmentation de la fiscalité

En 2014, deux « niches » fiscales destinées aux retraités ont été supprimées :

- suppression de la *demi-part fiscale aux veuves aux parents isolés* ;
- fiscalisation de la majoration de la pension de 10 % pour avoir élevé 3 enfants, auparavant exonérée.

La faible revalorisation du RFR, inférieure à celle de la pension. Ainsi, des retraités attendaient une augmentation de 1,1 % du 1<sup>er</sup> janvier 2022... et ont constaté une baisse de leur revenu ! Les personnes qui étaient juste sous le seuil (11 409 € annuels pour une personne seule, 17 501 € pour un couple) permettant de ne pas payer de CSG, ni de CRDS ont été rattrapées par le RFR. Elles ont subi une baisse de 4,3 % de leur pension nette : baisse de plus de 360 € par an ! et celles qui étaient juste sous le seuil de 14 915 € pour une personne seule et 22 879 € pour un couple, ont subi une diminution de pension nette de 3,1 % : baisse de la pension nette de plus de 300 € !

## Nos revendications

- Retour à l'indexation de nos pensions sur les salaires ! c'est la désindexation, depuis 1987, qui a entraîné une baisse continue des revenus des retraités. Alors que les entreprises du CAC40 ont déjà enregistré 73 milliards d'euros de profit au premier semestre de 2022 (+24 %), il est inadmissible que des retraités perçoivent moins de 800 euros par mois.
- Pas de pension inférieure au SMIC !
- Rattrapage des pertes de pouvoir d'achat : décision politique combien en pourcentage ?
- Annulation de la hausse de la CSG de 25 % décidée par le gouvernement actuel en 2017 !
- Rétablissement de la demi-part fiscale supplémentaire pour les parents isolés et les veuves qui a été injustement supprimée !
- Amélioration des pensions de réversion versées aux conjoints survivants !

# BIEN COMMUNIQUER AVEC LE FSPOEIE

## LE COURRIER

**Le FSPOEIE reçoit plusieurs milliers de courriers de retraités par an. Pour être sûr que votre correspondance atteigne le bon destinataire et soit ainsi plus rapidement traitée, voici quelques conseils pratiques.**

### Bien vous identifier

Pour être facilement identifiée, votre correspondance doit comporter obligatoirement votre numéro de dossier qui peut aussi être appelé numéro de pension.

### Votre numéro de pension

Selon les documents dont vous disposez, votre numéro de pension est indiqué de diverses manières. Il peut figurer en partie ou en totalité.

Sur les documents qui vous sont adressés vous le trouvez à n° Dossier, par exemple : 0738252Y.

Il s'agit du numéro personnel de votre dossier. Il vous assure un lien direct et personnel avec votre caisse de retraite.

Grâce à tous ces éléments réunis sous votre numéro de pension, vous êtes assuré que votre demande sera traitée par le gestionnaire chargé de votre dossier, et au plus vite.



### Conseils utiles

1. Vos courriers doivent être datés et signés ;
2. Votre demande doit être formulée le plus précisément et le plus clairement possible ;
3. L'usage de l'envoi en recommandé doit être réservé au recours et litiges. Ce mode d'envoi n'a aucun effet sur la rapidité du traitement de votre courrier ;
4. Vous pouvez indiquer votre numéro de téléphone qui nous permettra en cas de besoin de prendre directement contact avec vous.

### Bien libeller l'adresse

L'acheminement de votre courrier dans notre établissement commence par la lecture de l'adresse. Ainsi, selon le service à qui vous destinez votre envoi, vous pouvez le préciser sur l'enveloppe :

*Gestion des pensions (changements d'adresse ou de domiciliation bancaire, décès, cumuls, ... ) :*

*Caisse des Dépôts*

*Gestion mutualisée des pensions*

*Rue du Vergne*

*TSA 20006 - 33044 Bordeaux Cedex*

## INTERNET

**Si vous disposez d'une connexion internet, vous pouvez vous connecter à tout moment au site de votre caisse de retraite : [www.fspoeie.fr](http://www.fspoeie.fr) - profil « Retraité ».**

### L'information et les services en ligne

Votre caisse de retraite a ouvert sur Internet un espace personnalisé qui vous est entièrement dédié.

Il vous suffit de vous identifier avec un code confidentiel, pour pouvoir :

- consulter une information personnalisée :
  - identité et situation,
  - paiements détaillés des douze derniers mois,
  - montant imposable ;
- éditer des attestations ou avis de situation en ligne ;
- compléter des formulaires électroniques.

## Correspondez par courriel

À tout moment vous pouvez entrer en contact avec les services du FSPOEIE en envoyant un message électronique, le courriel, à votre caisse de retraite, moyen qui vous garantit un délai d'acheminement quasi instantané et un délai de réponse de trois jours hors week-end et jours fériés ([www.fspoeie.fr](http://www.fspoeie.fr), profil « Retraité », rubrique « Contactez-nous »).

## LE TÉLÉPHONE

**Un problème ou une interrogation concernant votre retraite ? Vous décrochez votre téléphone, c'est un réflexe bien naturel. La réponse sera plus rapide si vous mettez en pratique quelques conseils très simples.**

### Le détail à ne pas oublier

Préparez votre appel : ayez toujours votre numéro de dossier (pension) et votre numéro de sécurité sociale à portée de la main, il figure sur tous les documents que vous envoie le FSPOEIE, ainsi qu'un crayon et un papier pour prendre éventuellement des notes.

### Le bon numéro

- le **05 56 11 40 40** (serveur-vocal, disponible 7j/7 et 24h/24). Il vous permet d'obtenir directement et sans attendre, la réponse aux questions concernant

le montant de la pension, les dates de virements, la majoration pour enfants, les changements d'adresse et de compte, ainsi que l'émission d'attestations de paiement ;

- le **05 57 57 90 07**. Ouvert du lundi au vendredi de 9h00 à 16h00, il vous permet d'entrer en relation avec un chargé d'accueil.

### Choisir le meilleur moment

Les chargés d'accueil répondent à vos questions du lundi au vendredi de 9h00 à 16h00, sans interruption.

Cependant pour y accéder plus facilement, profitez des heures creuses :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h00 à 12h15	Très chargé	Très chargé	Très chargé	Très chargé	Assez chargé
12h15 à 13h45	Peu chargé	Peu chargé	Peu chargé	Peu chargé	Peu chargé
13h45 à 16h00	Très chargé	Très chargé	Très chargé	Assez chargé	Assez chargé

■ Très chargé    ■ Assez chargé    ■ Peu chargé

Depuis le site internet [www.fspoeie.fr](http://www.fspoeie.fr), dans la rubrique « contactez-nous », profil « retraité », laissez vos coordonnées et vous serez rappelé par un téléconseiller selon le jour et la plage horaire de votre choix.

En cas de demande tardive, une prescription est appliquée. Vous percevrez au maximum l'année en cours et les quatre années antérieures (pour une demande en 2015, le rappel remontera, au plus tôt, au premier janvier 2011).

### Les droits de recours

Vous pouvez présenter un recours amiable auprès de la caisse de retraites ou entreprendre un recours contentieux.

En cas de recours amiable, la caisse de retraites est tenue de vous adresser une réponse dans un délai de deux mois. Au delà, le silence est considéré comme un rejet.

En cas de recours contentieux, votre requête doit être déposée auprès du tribunal administratif dans un délai de deux mois.

Vous disposerez, à nouveau, d'un délai de deux mois suivant la notification du jugement pour faire appel auprès de la cour administrative d'appel.

## LA RÉVISION DE VOTRE PENSION

**Votre pension vous est attribuée de manière définitive mais, dans certains cas, vous pouvez demander la révision de cette pension.**

### Vous pouvez demander la révision de votre pension

À tout moment, si vous constatez une erreur matérielle (erreur de calcul, omission d'un élément ou d'une période, etc).

Dans un délai d'un an à compter de la réception de votre brevet de pension, s'il s'agit d'une erreur de droit (mauvaise application d'un texte).

Passé ce délai, la caisse de retraites ne révisera pas les éléments de liquidation de votre pension.

À la suite d'une révision, vous pouvez avoir droit au versement d'un rappel. Celui-ci sera payé en une fois avec votre mensualité.

## LE PAIEMENT DE VOTRE PENSION

**Votre pension est payée chaque mois, à terme échu, c'est-à-dire que le montant versé se rapporte au mois écoulé.**

### L'envoi du bulletin de paiement

Le FSPOEIE n'envoie pas de bulletin de paiement tous les mois. Vous recevrez un bulletin de paiement dans les cas suivants :

- lors du premier versement de votre pension ;
- en cas de modification du mode de calcul de votre pension ;
- lors du paiement d'un rappel ou du prélèvement d'une retenue.

Vous devez conserver précieusement les bulletins de paiement qui vous sont adressés dans les cas qui

viennent d'être cités. Le dernier bulletin de paiement en votre possession sert de justificatif, même s'il remonte à plusieurs mois.

En cas de besoin ponctuel, vous pouvez demander une attestation de paiement de votre dernière mensualité par l'intermédiaire d'Internet ou du serveur vocal : **0556114040**.

Le FSPOEIE verse les pensions de préférence par virement sur un compte bancaire, postal ou d'épargne.

Ce mode de paiement est sûr et rapide : n'en changez pas sans raison impérieuse.

Le compte doit être ouvert à votre nom ou être un compte joint (exemple : M. ou M<sup>me</sup>).

Le paiement peut être effectué par lettre-chèque. Pour l'encaissement, vous devez vous rendre au guichet de la Poste dans un délai de deux mois à partir de la date d'émission.

## humour



- TU ES COMME LE BON VIN  
- JE VIEILLIS BIEN ?  
- NON, TU ME SOÛLES...



Un gars saoul sonne à une porte à 4 heures du matin.  
Un homme ouvre et lui demande : « Qu'est-ce que tu veux ? ».  
L'homme saoul répond : « Viens me pousser ! ».  
L'homme répond : « Je te connais pas, tu me réveilles, il est 4 heures du matin, oublie ça ! ».  
Sa femme lui dit : « Chéri t'aurais pu aller le pousser, ça t'est déjà arrivé d'être en panne... ».  
Alors le gars pris de remords, s'habille, descend, ouvre la porte et crie : « Ok, je vais te pousser, t'es où ? ».  
Le gars saoul répond : « Chui là ! sur la balançoire ! ».



# HÉRITAGE ET FAMILLE RECOMPOSÉE UN CASSE-TÊTE ?

**Une succession bien préparée est préférable, d'autant plus en cas de famille recomposée. Le droit français s'est doté de différentes solutions afin d'accompagner les demandeurs.**

Selon l'INSEE en 2019, la France comptait 800 000 beaux parents au sein de 720 000 familles recomposées ? Et 45 % des beaux-parents vivaient avec des enfants issus d'au moins deux unions. En cas de décès de l'un des deux conjoints, la transmission de ses biens peut s'avérer épineuse. Pourtant, le droit sur les successions a mis en place plusieurs dispositifs.

## Protéger ses enfants ou son conjoint

En matière de transmission, la première règle qui s'applique à tous est que les enfants légitimes ne peuvent être déshérités.

Chacun d'entre eux, enfants du parent décédé, a droit à une partie de son patrimoine, que l'on nomme réserve héréditaire.

Dans certaines situations, il peut être louable de vouloir protéger ses enfants nés d'une première union et supprimer des droits auxquels peut prétendre le conjoint survivant. Dans ce cas un testament authentique (signé devant deux notaires ou un notaire et deux témoins) est nécessaire ; testament qui peut être établi à tout âge puisque révocable.

Au contraire, on peut vouloir favoriser son nouveau conjoint en optant pour un régime de communauté universelle avec clause d'attributions intégrale.

Dans ce cas, les enfants ne reçoivent leur part d'héritage qu'au décès du conjoint survivant ? Toutefois, cette solution peut entraîner des conflits interminables. Le régime de communauté seul couplé à une donation entre époux peut suffire.

## Adopter ses beaux-enfants

Vouloir traiter ses beaux-enfants de la même manière que ses enfants sont une autre perceptive. Ici, le testament peut ne pas suffire si la quotité disponible des biens est déjà absorbée par la réserve héréditaire.

De plus, avec un taux de 60 %, la fiscalité prévue pour la succession entre non-parents est décourageante. Une solution existe avec l'adoption simple qui permet de conférer aux beaux-enfants les mêmes droits sur la succession sans remettre en cause leurs liens avec les parents biologiques.

Dans tous les cas, il s'agira souvent de trouver un équilibre pour ne léser personne. En cela, il convient d'explicitier auparavant ses choix en discutant en famille ou de demander conseil à son notaire. Les successions anticipées sont en général celles qui se déroulent le mieux.



# ARTHRITE : COMMENT SOULAGER SES ARTICULATIONS

À tout âge des maladies rhumatismales peuvent apparaître, l'arthrose avec l'usure mécanique des cartilages ou l'arthrite qui est une maladie inflammatoire des articulations.

L'arthrose débute par une simple usure du cartilage puis finie par s'étendre à l'ensemble de l'articulation. Sont plus touchés la colonne vertébrale, les doigts, les genoux et les hanches.

Lorsque la douleur revient régulièrement après un effort physique, il est temps de consulter son généraliste.

Le traitement de première intention consiste à prescrire des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) par voie orale ou parfois locale, afin de soulager une poussée congestive de la maladie. Traitement que le médecin évitera de prescrire sur une période prolongée.

Ainsi, pour apaiser les douleurs de l'arthrose, un nombre croissant de patients se tournent ensuite vers le CBD, molécule extraite du cannabis ne contenant pas plus de 0,3% de THC (tétrahydrocannabinol), il peut être utilisé en huile, gélules ou comprimés.

Mais attention ! Si vous êtes conducteur, consommer régulièrement le CBD peut vous rendre positif à un contrôle de recherche de stupéfiants.

Nos articulations fonctionnent grâce à un lubrifiant, le liquide synovial, qui est composé de glucose, d'acide hyaluronique et d'eau qui nourrit aussi le cartilage. C'est pour cela qu'une bonne hydratation permet de prévenir les douleurs articulaires.

À ces prescriptions s'ajoute une prise en charge essentielle et non médicamenteuse qui consiste à lutter contre le surpoids en se faisant aider par un nutritionniste.

On peut aussi se faire prescrire de la kinésithérapie, aller en cure thermale et, si nécessaire, utiliser des aides de types orthèses, semelles orthopédiques ou encore cannes.

## La marche une activité recommandée.

La pratique d'une activité sportive doit être adaptée à son état de santé, régulière, modérée et surtout progressive. Elle ne doit pas s'inscrire dans la souffrance et se pratiquer sur le long terme. Alors, on évitera toutes les activités où il y a des changements d'appui et des chocs comme le tennis, le football ou encore le ski.

Il en est de même pour les sports de combat ou le basket ou les réceptions sur le sol sont violentes. Ces pratiques risquent d'augmenter la douleur et d'accélérer la progression de la maladie.

La marche est excellente, quant au jogging, il doit être pratiqué en prenant certaines précautions, éviter les sols trop durs et porter des baskets de bonne qualité qui amortissent bien les chocs et maintiennent les chevilles. Ces chaussures devront être renouvelées régulièrement et le port d'une genouillère peut compléter votre équipement. Lorsque l'arthrose touche le genou ou la hanche, on peut aussi pratiquer la natation et le cyclisme qui sollicitent ces articulations sans les brusquer.

## Aquagym ou yoga

Enfin, quelles que soient les articulations touchées, l'aquagym, le taïchi ou encore le yoga aideront à garder une bonne mobilité de vos articulations, une certaine souplesse des muscles et tendons et à baisser le niveau de douleur avec libération des endorphines naturelles.

**La pension du retraité n'est pas une allocation sociale, ni une variable d'ajustement mais un droit acquis par le travail !!!**



**DATES PRÉVISIONNELLES DE VERSEMENTS DES PENSIONS**



#### COMMISSION DES RETRAITÉS

Plus que jamais, un syndicalisme libre, indépendant est nécessaire si nous voulons que le monde d'aujourd'hui ne ressemble pas à celui d'hier, voire d'avant-hier.

Pour ne plus être les oubliés des dogmes budgétaires et être vigilants, solidaires et déterminés, informez-vous et informez autour de vous.

#### Composition de la commission

##### Titulaires :

Christian FABRE et Joël MERCIER

##### Suppléants :

Patrick HORDE et Alain LE HIR

**Chargé de mission :** Jacky CHARLOT

**Rédacteur en chef :** Michel FAVRE

#### BULLETIN D'ADHÉSION À L'UNION DES RETRAITÉS DE L'UFSO

*Bulletin à renvoyer à la section « Retraités » de son syndicat d'établissement d'origine ou à FEDIASA Force-Ouvrière - UFSO - Commission des retraités - 46 rue des Petites Écuries - 75010 Paris*

Nom : ..... Prénom : .....

N° pension : .....

Téléphone : ..... Email : ..... @ .....

Adresse : .....

.....

Établissement d'origine : .....

**Les membres de la commission des retraités de l'UFSO vous adressent leurs meilleurs vœux pour l'année**

**2023 !**



**RETRAITÉS DE L'UFSO**