

## FLASH INFO JUILLET 2025

Chers Adhérents,

Alors que la saison estivale approche à grands pas, je tiens à m'adresser à vous tous pour vous souhaiter de très bonnes vacances. Cette période de l'année est l'occasion idéale pour se ressourcer, passer du temps en famille et entre amis, et d'essayer d'oublier tous les soucis qui nous entourent.

N'oubliez pas de prendre soin de vous et de vos proches. Restez en pleine forme, Nous restons à votre disposition pour tous renseignements concernant votre INITIATIV' Retraite 49  
Mon Conseil d'administration et moi-même vous souhaitons d'excellentes vacances.

Le Président  
François FOIN

### Assemblée Générale du 17 avril 2025

L'AG d'Initiativ'Retraite 49 s'est tenue dans la salle du Doyenné le **jeudi 17 avril 2025** à Angers.

Souffrant, le Président **François Foin** a pris soin de déléguer à son équipe d'administrateurs la mission d'assurer le déroulement de l'Assemblée. Celle-ci a réuni 46 personnes (50 inscrits) complétées de 45 pouvoirs.

En ouvrant l'assemblée, le vice-président d'IR 49 **Joseph Huchet** remercie les participants, notant le caractère exceptionnel de cette réunion, lié aux soucis de santé du président qui nous a remis à l'aide d'un power-point les éléments nécessaires à son bon déroulement. Il rappelle que l'AG a lieu désormais en avril plutôt qu'à l'automne, afin d'être au plus près de la clôture de l'exercice civil.





## Identifier et prévenir les actes de malveillances Adopter les bons réflexes

### 1 - En sécurité chez soi

- verrouillez les ouvertures côté rue
  - ne donnez aucune information personnelle par téléphone et mail
- Blotcel : <https://www.blotcel.gouv.fr>

- ne recevez chez vous que des personnes connues et dont vous êtes sûr
- composez le 17 en cas de situation intrigante

### 2- Vol à la fausse qualité

- demandez une carte professionnelle
- ne pas laisser entrer la personne
- ne pas la laisser seule
- sollicitez la présence d'un ami ou membre de la famille
- ne divulguez pas l'endroit où sont cachés vos bijoux et argent

### 3- Vol au Distributeur Automatique de Billets – Usage de la carte bancaire

- Saisissez votre code à l'abri des regards
- ne vous laissez pas distraire par un ou plusieurs individus
- ne pas laisser votre code secret sur votre carte bancaire ou dans votre portefeuille
- méfiez-vous des personnes vous proposant leur aide
- privilégiez l'usage d'un distributeur interne

SIGNALER UNE FRAUDE SUR **PERCEVAL** (démarche en ligne)

### 4 - Les dangers d'internet :

- Faire les mises à jour de l'ensemble des équipements
- Vérifiez les paramètres de confidentialité et protégez l'accès au compte par un mot de passe fort et unique
- Etre vigilant sur les réseaux sociaux
- Evitez les connections au Wifi-fi publique
- Respectez la loi sur Internet

#### Logiciel malveillant

- on les trouve dans : les pièces jointes, publicité, clé USB infectée, liens
- Bons réflexes : installez un logiciel antivirus, anti-espion et pare-feu, régulièrement mis à jour.  
Ne pas cliquer sur les liens présents dans les mails en cas de doute changez vos mots de passe  
Méfiez vous des indices comme QR code sur un auto-collant (lieux publics ou travail)

#### Fausse annonces :

- Bons réflexes : ne répondez pas
- ne versez aucune somme d'argent
  - ne transmettez jamais vos coordonnées personnelles

#### Faux assistant technique

- Bons réflexes : ne répondez pas
- éteignez puis redémarrez l'ordinateur
  - lancez une analyse antivirus (rapprochez-vous d'un technicien connu)

## Arnaques sentimentales

Fausse relation amoureuse via les réseaux sociaux ou sites de rencontre

Comment les reconnaître : Profil est parfait – contient de très belles photos – met en confiance – elle est indisponible pour vous rencontrer – vous dit « je t'aime » et parle de mariage – vous demande de l'argent prétextant un problème.

### 5- Lutte contre la maltraitance :

#### - Physique – sexuelle :

Gestes ou actions inappropriés ou absence d'action appropriée qui portent atteinte au bien-être ou à l'intégrité physique de la personne

#### - Matérielle ou financière :

Obtention ou utilisation frauduleuse, illégale, non autorisée ou malhonnête des biens ou des documents légaux de la personne âgée ou absence d'information ou mésinformation financière ou légale

#### - Psychologique

Gestes, paroles ou attitudes qui portent atteinte au bien-être ou à l'intégrité psychologique de la personne âgée

#### - Civique

Non-respect des droits élémentaires d'une personne âgée

#### - Les négligences

Maltraiter quelqu'un c'est aussi ne pas tenir compte de ses besoins essentiels.

BONS RÉFLEXES : **17** ou **114** (sms) ou **3977** (ALMA : Allo Maltraitance)

Numéro d'urgence : 112 ou 114 (sms)

Gendarmerie/Police : 17

Carte bancaire perdue ou volée 0 892 705 705

Info escroquerie : 0 805 805 817

Violences envers les seniors : 3977

<https://www.masecurite.interieur.gouv.fr>

**<https://www.masecurite.interieur.gouv.fr>**

Le site **Cybermalveillance.gouv.fr** a pour mission d'assister les particuliers, les entreprises, les associations, les collectivités et les administrations victimes de malveillance, de les informer sur les menaces numériques et les moyens de s'en protéger.

## **JOURNEE DYNAMIQUE SANS FAIRE DE SPORT :** **COMMENT BIEN SE SOIGNER EN 2025**

- 7 h. je me tonifie dans la salle de bains : sous la douche, s'étirer.
- 8 h. je sors mon chien : pour éliminer les maladies cardio-vasculaires.
- 11 h. je dope mes abdos sans quitter ma chaise : s'auto grandir.
- 12 h 30 je snobe l'ascenseur : entretenir son cardio et son cerveau.
- 13 h. j'active le transit et la circulation pendant le repas.
- 16 h. je prends une pause mots croisés et respiration.
- 17 h. je me lance au marché faire les courses : équilibre et dynamique.
- 17 h 45 dans la file, je muscle mon périnée, simple à faire et efficace.
- 19 h. j'invente une petite chorégraphie : danser, enchaîner des pas.
- 20 h. je serre cuisses et fessiers devant le journal télévisé.
- 22 h. je fais du renforcement en me brossant les dents.

## **MON PANIER ANTI-MOROSITE :**

Sept aliments nous aident à garder le moral au beau fixe :

**L'ORANGE** : avec la vitamine B 9, elle aide à contenir l'accumulation de composés toxiques (stress) et l'inflammation cérébrale (déprime)

**LE POIREAU** : il fournit de l'inuline, une fibre qui nourrit les bonnes bactéries du microbiote (ensemble des micro-organismes et bactéries)

**LA NOISETTE** : riche en magnésium, elle combat le stress.

**LES LEGUMES SECS** : sources de magnésium et vitamines.

**LES LAITS FERMENTES** : ils fournissent des ferments vivants, destinés à combattre l'anxiété.

**LE HARENG** : il contient des oméga 3 spécifiques pour les neurones.

**LE CHOCOLAT NOIR** : riche en cacao, apporte magnésium et plaisir.

Conclusion : les plus forts consommateurs de ces aliments seraient plus optimistes et moins dépressifs...A tester sans hésiter.

**Président : M. François FOIN Portable. 06 27 99 02 82 Secrétariat : Mme Janine SAINT GILLES**  
**-- 158 rue Grand Douzillé – 49000 ANGERS**  
**E-MAIL [aropamaineetloire@gmail.com](mailto:aropamaineetloire@gmail.com)**