

## FLASH INFO JANVIER 2026



Chers Adhérents

C'est avec plaisir que mon Conseil d'Administration et moi-même, vous adressons notre Flash Info de Janvier 2026. .

Nous vous souhaitons un joyeux Noël et vous adressons nos voeux les plus chaleureux pour cette nouvelle année.

Notre association continue de grandir grâce à vous, à votre fidélité.

Puissions – nous partager encore de belles activités, votre participation à notre Assemblée Générale, à nos

Conférences sur les sujets d'actualité, les propositions de nos partenaires etc...

Ce sont des moments de partage et de joie.

### **Excellente année à tous**

L'hiver approche avec ses joies, mais aussi quelques précautions à garder en tête.

Prenons soin de nous, restons actifs, bien couverts et entourés.

Un sourire, une promenade, un appel à un proche : de petits gestes qui réchauffent autant que le soleil d'été  
Je vous souhaite à tous un hiver doux, serein et plein de vitalité

Bien chaleureusement,

Le Président et son Conseil d'administration.

François FOIN

## LE SALON DU BIEN VIEILLIR



Le 5 Novembre 2025 le 1er Salon du bien Vieillir s'est déroulé à ANGERS

Organisé par le Conseil départemental de Maine et Loire, l'entrée était gratuite.

Ce salon a connu un réel succès

Plus de 2.000 visiteurs, 60 exposants, des ateliers sur la prévention chutes, animation culinaire etc..

Les conférences dans l'amphithéâtre pouvant contenir 400 personnes faisant salle comble, malgré le grand nombre de personnes qui ne pouvaient entrer. Les sujets apportaient beaucoup d'attention aux seniors :

Alimentation et longévité : Comment mieux manger pour bien vieillir par le Docteur Gérald KIERZEK

Arnaques en ligne et au domicile, s'en prémunir par : La police et la gendarmerie.

**Les numéros d'urgence : 112 ou 114 (sms) gendarme/police : 17      Violence envers les seniors : 3977**

## NOS AMIS INITIATIV'Retraite 72 nous proposent :



UN SEJOUR DANS LE BERRY : 3 jours 2 nuits : les 20,21 et 22 mai 2026 sur la base de 35/44 personnes  
prix estimés 550/600 € (Acompte de 200€ au 15 janvier) le solde le 20 avril.

COTE D'OPALE : du 6 au 13 septembre 2026 Base de 25 personnes 1660 €  
550 € au 15 janvier, solde au 30 juin de 1.110 €

EGYPTE : du 22 octobre au 1<sup>er</sup> novembre (date à valider en fonction des vacances scolaires) un prix avec toutes les options (visite Abou Simbel, Ramsès 111, Khéops ...) et pourboires obligatoires et facultatifs sera présenté aux adhérents. Le programme sera mis sur internet vers le 15 octobre, Marie répondra aux questions le 28 novembre et les inscriptions devront être terminées rapidement.

# SANTÉ & PRÉVENTION

- MAINTENEZ la température de votre logement à 19 °
- AÉREZ 10 minutes par jour, même s'il fait froid : Cela chasse l'humidité et les microbes
- HYDRATEZ-VOUS régulièrement : tisanes, soupes, eau tiède.
- FAITES LE PLEIN DE VITAMINES La D (soleil) et la C (fruits d'hiver.)
- VACCINS Pensez au vaccin contre la grippe.

## PROTECTION CONTRE LE FROID

- SUPERPOSEZ LES COUCHES de vêtements pour mieux conserver la chaleur.
- COUVREZ LES EXTRÉMITÉS : bonnet, gants, écharpe, chaussettes chaudes
- EN CAS DE VERGLAS, privilégiez les chaussures à semelles antidérapantes et sortez prudemment.

## BIEN CHEZ SOI

- Vérifiez le CHAUFFAGE et L'ISOLATION (fenêtres et portes).
- Conservez un PETIT STOCK de provision et de médicaments essentiels.
- GARDEZ LE LIEN : un appel, une visite, un moment partagé font du bien au moral

## BIEN SE NOURRIR

- FAVORISEZ les PLATS CHAUDS et ÉQUILIBRÉS : soupes, légumes racines, poissons gras.
- EVITEZ LES RÉGIMES trop stricte en hiver, sans avis médical.
- Offrez-vous un PETIT PLAISIR SUCRÉ : un carré de chocolat noir ou une tisane parfumée

## BOUGER ET S'AÉRER

- BOUGEZ CHAQUE JOUR, même doucement : marche, étirements, gymnastique douce.
- Profitez de la LUMIÈRE DU JOUR dès que possible - c'est bon pour le moral et la vitamine D.

## EN RESUME

Chaleur, mouvement, vitamines et liens humains

**LES MEILLEURS ALLIÉS POUR TRAVERSER L'HIVER EN PLEINE FORME**

## LES ATELIERS DE NOTRE PARTENAIRE

**La M.S.A      Téléphone : 02 41 31 75 75**

ATELIER VITALITE	ATELIER MEMOIRE	ATELIER NUTRITION	ATELIER BIEN-ETRE
ANGERS 9 Janvier au 13 février 2026 De 14h30 à 16h30	BOUCHEMAINE 15 Janvier au 2 avril De 9H30 h à 12 h	BELLEVIGNE 5 Janvier au 9 Février De 9h30 à 12h	OREE D'ANJOU 3 au 24 mars 2026 De 14h à 16h45
BRAIN S/ ALLONNES 3 mars au 7 avril 9h 30 à 12 h	VAL DU LAYON En cours	BELLEVIGNE 8 Janvier au 17 Février De 9h30 au 12 Février	VALLEE DU HAUT ANJOU En Cours
MONTREVAULT S/ EVRE 6 Janvier au 17 février De 9h30 à 12 h	LA ROMAGNE 16 Janvier au 3 Avril De 9h30 au 12 h	LES PONTS DE CE En Cours	CHALONNES 26 Janvier De 14h à 16h45
VALLEE DU HAUT ANJOU En Cours	SEGRE En Cours	St AUGUSTIN BOIS En Cours	<b>Pensez à vous inscrire</b>

# FRAUDES À LA < mule > SUR LES RESEAUX SOCIAUX

## La « mule » sur les réseaux sociaux, attention aux publicités vous proposant de gagner de l'argent facilement

Les fraudes à la « mule bancaire ou financière » ne faiblissent pas, au contraire, elles se renouvellent et sont désormais omniprésentes sur les réseaux sociaux. Le premier contact s'établit avec des publicités frauduleuses vous promettant une rémunération à la clé variant de 500 à 1 000 euros en 24h à 48h seulement !

### Qu'est-ce qu'une fraude à la « mule bancaire ou financière » ?

Le terme « mule » qualifie, en règle générale, des personnes convoyant par tout moyen de transport de la drogue, du tabac ou tous produits illégaux ou de contrebande contre rémunération. La « mule bancaire ou financière » est une personne, recrutée souvent à son insu, qui accepte d'encaisser sur son propre compte bancaire ou sur un compte spécialement ouvert à cet effet des fonds confiés par un tiers, puis de lui reverser en conservant une petite partie en rémunération. Soit c'est une arnaque et la mule va perdre de l'argent. Une fois les fonds encaissés par la mule, plusieurs opérations peuvent être réalisées pour transférer les fonds aux criminels.

Cas spécifique de l'arnaque à la « mule » par chèque L'escroc vous propose de vous confier une certaine somme et en contrepartie pour vous rémunérer du service rendu, il vous demande de conserver une partie de la somme qui vous a été initialement versée. Après plusieurs contacts par téléphone ou par messagerie, il vous adresse un chèque à encaisser sur votre compte bancaire. Vous devez ensuite lui retourner le restant de la somme qu'il vous a confiée en espèces, par virement, par coupons de paiement ou par tout autre moyen de paiement. Une fois le chèque remis à l'encaissement auprès de votre banque, son montant est rapidement crédité sur votre compte.

### Comment les escrocs procèdent-ils pour recruter des « mules financières » ?

Ils ciblent des personnes vulnérables financièrement (étudiants, allocataires sociaux, personnes à la recherche d'emploi...) et psychologiquement (arnaque aux sentiments) ou à la recherche d'argent facile. Ils les appâtent avec des promesses de gains rapides et faciles à obtenir. Sur les réseaux sociaux, par messagerie instantanée, par la publication de publicités ou d'offres d'emploi, par la création de faux profils.

### Quels sont les bons réflexes à adopter ?

- Ne jamais encaisser des fonds qui ne vous sont pas destinés
- Se rappeler que l'argent facile n'existe pas
- Se méfier des offres publicitaires trop alléchantes !
- S'interroger sur le caractère licite de l'opération proposée
- Ne pas donner suite à des demandes inhabituelles, comme l'ouverture de nouveaux comptes bancaires ou le transfert d'argent pour le bénéfice de quelqu'un d'autre.

Président : M. François FOIN Portable. 06 27 99 02 82

Secrétariat : Mme Janine SAINT GILLES tél. : 06 44 25 11 33 -- 158 rue Grand Douzillé – 49000 ANGERS  
E-MAIL aropamaineetloire@gmail.com