

Prémédia

N°14 • ÉTÉ /AUTOMNE 2008

JOURNAL DES RETRAITÉS IRSEA ET CAPICAF

RÉPÈRES

Le maintien
à domicile p.10

SANTÉ

L'amour n'a
pas d'âge ! p.12

BIEN-ÊTRE

Les séjours préparés
par l'Action sociale p.15

DOSSIER

Quand la retraite
se fait active... p.3

Sommaire

N°14 • ÉTÉ /AUTOMNE 2008

Dossier

Activité des séniors

À la retraite, rester actif devient un impératif. Toutes les pistes pour mieux anticiper cette nouvelle vie.

p.3/5

Nos Actions

Retour sur les événements, actions à venir, soutiens et manifestations... Toutes les informations site par site.

p.6/9

Repères

Maintien à domicile

Mieux s'informer pour être aidé.

P.10/11

Santé

L'amour n'a pas d'âge

Une fiche santé pour garder le plaisir.

p.12/14

Prévention & bien-être

Des séjours organisés par l'Action sociale spécialement pour nos adhérents.

p.15/17

Juridique

Complémentaire santé

Mieux couvert, mieux protégé.

p.18

Entre vous et nous

Vos coups de cœur et conseils

Une sélection de films et d'ouvrages.

p.19

Édito

Un retraité est un ancien actif qui, après une carrière professionnelle dont on a coutume de reconnaître qu'elle a été généralement bien remplie, fait valoir ses droits à une retraite souvent qualifiée de méritée.

Mais les homonymies de la langue française sont parfois dangereuses et en la matière, la retraite dont il s'agit n'a bien sûr aucun rapport avec celles, à connotation plus militaire, que le Robert et le Larousse définissent comme un "retour en arrière".

Le senior est toujours un actif, au sens socio-économique du terme, dont on découvrira dans ces pages qu'il fait souvent en ce moment la "une" des débats sur le chômage, l'emploi et la réforme des retraites. Pour offrir un parallèle avec le domaine du sport, le senior se trouverait entre le junior et le vétéran !

Un senior n'est donc pas un retraité mais un retraité ne saurait pour autant être qualifié de vétéran.

Le retraité, donc l'ex-senior, a en effet de beaux jours devant lui, du moins s'il a la chance que sa santé le lui permette.

Il pourra probablement dans les années qui viennent, grâce aux accommodements de la loi, poursuivre plus facilement une activité économique rémunérée. Il devra accessoirement aider des jeunes demandeurs d'emploi à mieux s'intégrer dans la vie active et exercer ainsi un rôle sans cesse renouvelé de "parrain". Il aura certainement, à condition de s'y être préparé et de faire preuve d'ouverture d'esprit, l'occasion d'aller encore et toujours plus à la rencontre des autres pour fuir toute menace d'isolement et de repli sur soi.

Il pourra à loisir se référer à son "Passeport pour le bien vieillir" qui lui ouvrira en permanence la porte de nouveaux pays à découvrir.

François Hancy
Président d'IRSEA

Le senior a de beaux jours devant lui !



Depuis peu, le senior fait la Une. Face à l'enjeu du financement des retraites, un renversement de tendance s'impose. Mais le senior ne doit pas s'appréhender sous le seul angle de son activité professionnelle. À la retraite, rester actif devient un impératif. Pour en profiter le plus longtemps possible, en toute sérénité.

Seniors, l'avenir des retraites est entre vos mains ! La formule pourrait faire sourire. Mais à entendre les discours qui, depuis quelques mois, alimentent études, livres et médias, paraît-elle finalement loin de la réalité ? La France, en tout cas, confrontée à l'enjeu de la sauvegarde de son système de retraite par répartition, semble se pencher sérieusement sur la question de la place du "senior" dans l'entreprise et plus globalement dans la société. Il faut dire que les chiffres ne plaident pas franchement en sa faveur. Avec seulement 38% de 55-64 ans encore en activité professionnelle, elle affiche le taux le plus bas d'Europe. Pire, avec 18% d'actifs de

plus de 60 ans, sa "performance" est moitié moindre que dans les autres pays européens. Difficile de parler d'allongement de la durée de cotisations si, d'un côté, l'insertion professionnelle des jeunes s'opère de plus en plus tard et "l'exclusion" professionnelle des salariés de plus en plus tôt. Le phénomène présente un autre inconvénient : avec l'augmentation de l'espérance de vie, le temps de retraite s'allonge. Le retraité doit s'attacher à s'organiser autrement. "C'est le moment de mettre de l'ordre dans sa vie pour préparer son futur. Il faut y réfléchir et se faire conseiller. Beaucoup disent "Je vais profiter", "Je vais pouvoir me reposer ou voyager", mais



Passport pour le Bien Vieillir

Vos institutions, conscientes que le passage à la retraite est un moment très délicat et qu'elles se doivent de vous accompagner tout au long de votre vie, ont conçu avec l'Institut de Gérontologie Sociale un passeport pour le bien vieillir.

Riche des enseignements engrangés par l'Institut de Gérontologie Sociale dans le domaine de la prévention médico-sociale et psychologique et de nombreux contacts utiles, il vous aidera à préparer ce voyage vers un nouveau monde, celui du temps libéré du travail. Un temps nouveau pour une vie nouvelle.

Gratuit sur demande auprès du service Action sociale de Prémalliance le plus proche de chez vous ou sur www.premalliance.fr

dans les faits, ce n'est pas aussi idyllique. Il faut prendre le temps de réfléchir sur soi, de savoir ce qu'on a envie de faire, qui on a envie d'être, bref de construire un vrai projet" déclarait récemment la psychosociologue et consultante Gabrielle Rolland, à l'occasion de la sortie de son livre "Seniors, votre futur a de l'avenir". Un titre qui rejoint les préoccupations exprimées, lors d'un colloque, fin 2007, organisé à l'initiative de Prémalliance : "Les années seniors : comment conjuguer l'avenir à plu-

sieurs temps ?" qui a permis de réunir et faire échanger 75 experts et participants sur le parcours, l'image, les atouts, difficultés et obligations d'un senior, de l'emploi à la retraite.

Changer d'état d'esprit

"Malgré les discours officiels sur la volonté de maintenir le senior dans l'entreprise, la réalité économique et sociale est différente, souligne Philippe Pitaud, directeur de l'Institut de Gérontologie Sociale. Pour un dirigeant de société, la courbe de productivité des plus de 45 ans diminue alors que leur coût s'accroît, que leur expérience les rend moins malléables... Dans certaines entreprises qui n'ont pas investi dans la "formation tout au long de la vie", il peut y avoir aussi une obsolescence des connaissances. Une baisse significative sur les charges sociales des seniors

pourrait contribuer à modifier un état d'esprit qui touche tout autant l'université, la fonction publique territoriale, l'agriculture...".

D'autres évoquent pour solutions l'instauration d'un système de "bonus-malus", la libéralisation du cumul emploi-retraite, un durcissement des conditions de cessation anticipée d'activité avant 60 ans, une suppression de la dispense de recherche d'emploi...

Deux universitaires, Jean-Olivier Hairault et François Langot, suggéraient récemment dans L'Express d'offrir "une prime en capital à tous ceux qui décideraient de partir à la retraite au-delà de l'âge du taux plein. Elle serait calculée de manière à restituer intégralement les économies réalisées par les systèmes de retraite". Quelle que soit l'issue des débats, il faudra du temps pour mesurer l'effet des mesures. En attendant, les nouveaux retraités doivent s'occuper. Et là, les solutions ne manquent pas !

Généralités Solidarités

Des "seniors-ressources" pour l'aide à l'insertion

Aider de jeunes demandeurs d'emploi à s'intégrer dans la vie active : c'est la mission que l'association Généralités Solidarités propose aux seniors. Avec des résultats probants.

"Notre action a quelque chose de magique parce qu'elle concrétise des rencontres totalement improbables" soutient Anny Bocquet, chargée de mission de Généralités Solidarités. Depuis 1993, cette association, initiée par Prémalliance, met côte-à-côte des jeunes de 16 à 25 ans, en difficulté d'insertion professionnelle, avec des retraités bénévoles désireux de les aider à intégrer le monde du travail.

Au fil des rencontres hebdomadaires, sur une période de 3 à 8 mois, les parrains appuient leurs "filleuls" pour définir un projet réaliste, les rassurer sur leur potentiel, expliquer les exigences des employeurs et lever les freins qui font que leur profil apparaît comme un obstacle. "Très motivés, ces retraités formulent un diagnostic sans a priori par le dialogue, l'écoute et la confiance. Dans le duo, le "senior" prouve à son entourage qu'il joue encore un rôle actif dans l'évolution de la société et le jeune, grâce à ce regard neuf et désintéressé, retrouve autonomie et envie de reprendre en main son avenir".

En 2007, 45 parrains ont ainsi soutenu 170 personnes sur Marseille, Toulouse, Lyon et Villeurbanne. Généralités Solidarités élargit aussi son intervention aux adultes et seniors au chômage particulièrement à Marseille et à Toulouse.



Être parrain d'un jeune et l'aider dans sa recherche d'emploi permet de garder un rôle actif dans l'évolution de la société.

Stages de préparation à la retraite

Tout savoir pour mieux anticiper

Attendu ou redouté, le départ en retraite constitue toujours une rupture. Avec ses stages de préparation, Prémalliance Formation s'attache à la rendre plus douce.

"A la retraite, il faut avoir une activité, non pas pour tuer le temps, mais pour éviter que le temps ne vous tue" confie Philippe Pitaud, directeur de l'Institut de Gérontologie Sociale. En proposant des stages de préparation à la retraite aux actifs de 55 à 65 ans, à l'approche de leur cessation d'activité professionnelle, l'Action sociale de Prémalliance veille à dédramatiser un moment qui reste un bouleversement dans une existence.

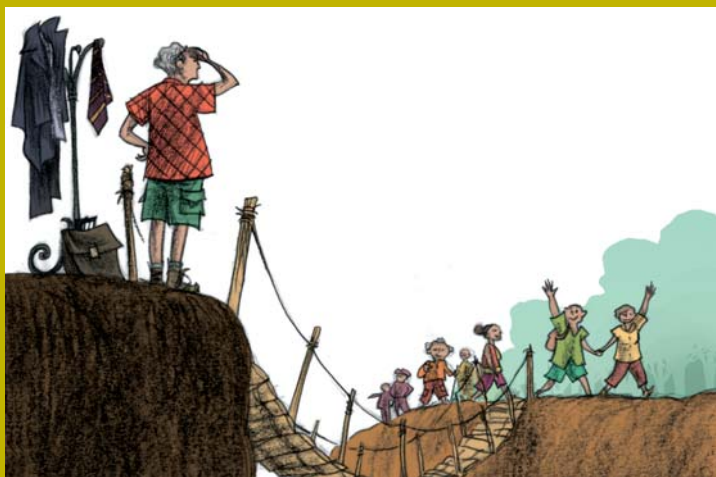
Depuis notre petite enfance jusqu'à la fin de notre activité professionnelle, notre vie s'organise autour d'un rythme imposé. À la retraite, il faut créer son propre rythme.

Cette liberté enthousiasme autant qu'elle préoccupe. *"Nos stages se déroulent généralement en trois jours, explique Monique Abeille, en charge de leur organisation pour l'association Prémalliance Formation.*

Le premier fournit toutes les informations relatives aux droits du futur retraité, de sa protection sociale à des questions telles que les successions ou les donations.

Le deuxième se concentre sur la prévention et la santé, avec l'appui d'un médecin, et un travail sur la mémoire avec un neuro-psychologue. Beaucoup de participants évoquent leur inquiétude. L'échange les rassure.

Enfin, le 3^e jour aborde l'impact psychologique du départ en retraite et tous ses enjeux : ne pas rester isolé, entretenir son relationnel, s'investir dans le bénévolat..."



Limités à une quinzaine de personnes, ces stages entrent dans le cadre de la formation continue ou du droit individuel à la formation. Ils peuvent être mis en place à l'intérieur d'une seule entreprise, lorsque plusieurs départs simultanés sont prévus, ou regrouper des salariés de sociétés différentes. Le plus souvent, la direction des ressources humaines soumet l'idée aux candidats éventuels, mais ces derniers peuvent demander eux-mêmes à en bénéficier. Chaque année, environ 200 personnes y prennent part. *"Nous pouvons faire plus, si la demande le nécessite" assure Monique Abeille.* *"Je m'appuie encore régulièrement sur les documents et conseils qui nous ont été donnés. Quand je vois la qualité de ces stages, je suis contente d'avoir cotisé toute ma vie" confie Nicole, une participante.* Depuis fin 2007, Prémalliance Formation a encore étendu son champ d'action : elle propose aux "seniors" demandeurs d'emploi des stages à Marseille, Lyon et Toulouse.



Raymond Desmoulins Ouvrir les portes d'entrée d'une autre vie

Retraité à Clermont-Ferrand, Raymond Desmoulins, 57 ans, a vécu un stage en octobre 2007, peu de temps après son départ en retraite. L'expérience a élargi ses horizons.

"Quand on m'a proposé de suivre un stage sur la retraite, j'ai réagi très positivement. J'en suis sorti extrêmement satisfait. D'une part, grâce à l'ambiance conviviale qui s'instaure entre les participants, alors que je ne connaissais personne au départ. D'autre part, grâce à

la qualité du programme. Il permet d'aborder une multitude de sujets, même ceux auxquels nous n'aurions pas songé. La retraite entraîne une réadaptation de l'existence vis-à-vis de sa famille, de ses amis et surtout de soi-même. Beaucoup de changements surviennent simultanément. Ce stage permet à chacun de comprendre qu'un retraité n'est pas un exclu de la société, qu'il a un rôle à jouer. Mon activité professionnelle m'empêchait d'avoir des activités extérieures régulières. Désormais, je cherche à m'investir dans du bénévolat pour aider les autres. Je continue de prendre part à des conférences

sur le sommeil, la santé, l'alimentation... C'est une excellente idée d'organiser de tels stages avant le départ en retraite, car ils permettent ensuite de ne pas se sentir perdu et de disposer rapidement d'une liste d'interlocuteurs de référence pour répondre à toutes nos interrogations".



Le prochain stage organisé par le site de Clermont-Ferrand aura lieu les 6, 7, 9 et 10 octobre 2008 (voir page 6).

Débats, stages, conférences, événements sportifs et festifs... Prémédia fait le point sur l'actualité marquante de l'Action sociale.

ANNECY

À savoir

L'aide aux aidants

Près de 400 visiteurs au forum sur l'aide aux aidants à Thonon-les-Bains, le 4 avril dernier

Prémalliance s'est associé au Conseil Général de Haute-Savoie et au Comité Local de Coordination Gérontologique du Chablais pour organiser et participer à ce forum constitué de plus de 20 stands représentant les services et professionnels de l'aide à domicile, des hébergements, de Prémalliance IRSEA... Cette action s'inscrit dans un programme que nous menons sur l'ensemble du département de Haute-Savoie, depuis plusieurs années, pour développer des actions d'information, de sensibilisation et surtout de soutien aux aidants familiaux de personnes âgées.

À venir

L'aide aux aidants (bis)

Prochain Forum sur le thème "Aide aux aidants" : le vendredi 3 octobre à Douvaine (Haute Savoie)
Renseignements : 04 50 33 63 90

Premières Journées Découvertes du "Bien Vieillir"

Les 11 et 12 octobre 2008, auront lieu à Annemasse les Premières Journées Découvertes du "Bien Vieillir".

Alterneront des conférences (sur l'alimentation, la sexualité, l'activité physique, la solitude...), des ateliers d'activités, des espaces



nutrition, image de soi, tests sensoriels, aménagement du logement... L'occasion pour les retraités et leurs familles de découvrir et s'informer sur tous les services et associations qui œuvrent et permettent de bien vieillir, préoccupation de tous.

Renseignements : 04 50 33 63 90

CLERMONT-FERRAND

À savoir

Site de Limoges

Le site est définitivement fermé.

Si vous habitez l'un des départements suivants : 19-23-36-37-86-87, vous devez désormais contacter le 04 73 43 05 10 ou le 04 73 43 06 27 l'après-midi.

Si vous habitez l'un des départements suivants 22-29-35-44-49-53-56-72-79-85, vous devez contacter le 04 73 43 05 10 ou le 04 73 43 05 02.

À venir

Petits-enfants Grands-parents

IRSEA et la Caisse d'Allocations Familiales (CAF) du Puy de Dôme ont décidé d'unir leurs efforts pour promouvoir le lien social en favorisant les échanges entre petits-enfants et grands-parents.

Pour cela, une opération expérimentale est lancée pour l'été 2008. Un partenaire de tourisme social, Cap Vacances, a été retenu pour accueillir petits-enfants, bénéficiaires de bons de vacances attribués par la CAF, et grands-parents retraités IRSEA pour un séjour sur trois sites proposés, afin de choisir entre mer et montagne.

Si vous habitez le Puy de Dôme, et pour plus d'informations : contactez le 04 73 43 05 15.

Conférence sur l'habitat

Le service d'Action sociale vous proposera une conférence sur le thème de l'habitat dans la première quinzaine d'octobre 2008.

Seront abordés les différents types d'aides financières proposés par les organismes spécialisés et les institutionnels.

Renseignements : 04 73 43 05 15

Stage gratuit de préparation à la retraite

Les 6, 7, 9 et 10 octobre 2008



Vous êtes en retraite depuis 2007 ou 2008. Cette étape de votre vie est pour vous synonyme d'un changement auquel il convient de s'adapter. Nous vous proposons de bénéficier d'informations et de conseils pour vous aider à vivre pleinement votre retraite, sans appréhension.

Pour participer à ce stage, contactez le 04 73 43 05 26 ou 04 73 43 05 10.

Stage sécurité

La sécurité des biens et des personnes - novembre 2008

Sachez déjouer les plans des voleurs. Le vol par ruse n'est pas nouveau, les principales victimes en sont les personnes âgées. Animé par un commandant de police qui interviendra sur des exemples précis, vous repartirez mieux "armé(e)" pour faire face aux pièges des voleurs.

Écrivez-nous en donnant vos coordonnées et vous recevrez, le moment venu, une invitation.

Noël 2008

Vous êtes seul(e), vous vous sentez isolé(e), vous habitez Clermont-Ferrand. Comme l'an passé, votre institution IRSEA, en lien avec l'association des retraités, organisera un Noël pour les retraités IRSEA.

Pour plus de renseignements, contactez l'association des retraités IRSEA. Par courrier en écrivant à M^{me} Vaissaire, 19 Bd Maurice Pourchon - 63100 Clermont-Ferrand. Par téléphone, M^{me} Laroche
Tél : 06 82 45 83 30

GRENOBLE

À savoir

"Agir pour la Prévention du Suicide"



Dans le cadre de la XII^e Journée Nationale pour la prévention du Suicide.

La manifestation du 7 février 2008 organisée par le Service d'Action sociale de Prémalliance Grenoble, avec 13 partenaires locaux, a permis de rassembler près de 400 personnes.

Les conférences du Professeur Michel Debout "Vivre âgé" et "Le suicide n'a pas d'âge" ont permis de donner des pistes pour détecter et prévenir les souffrances des personnes qui vivent dans la solitude. L'objectif de cette journée a été atteint. Alerter, sensibiliser et informer l'opinion publique sur les actes de prévention qui peuvent être mis en place afin d'Agir pour la Prévention du Suicide.

À vivre

Un toit, deux générations

Comment permettre à des personnes de se rencontrer et de s'entraider mutuellement ?

1 toit 2 générations



À Chambéry, Aix-les-Bains et leurs agglomérations, seniors et étudiants cohabitent et se rendent services : hébergement gratuit pour l'étudiant et compagnie rassurante pour la personne qui héberge.

L'association définit un cadre clair pour que la cohabitation soit harmonieuse, en toute sécurité et sérénité. Une médiatrice s'assure périodiquement de la qualité des relations et intervient, si nécessaire.

Pour en savoir plus sur cette aventure humaine et solidaire :

Régie "Coup de Pouce"

04 79 62 61 13 - 242, rue Jean

Mermoz - 73000 CHAMBERY

le-coup-de-pouce@wanadoo.fr

ou Domicile Intergénération

Isérois (DIGI) : 1 place de Metz -

Grenoble 04 76 03 24 18

À venir

Stage et conférence à Grenoble "vivre après un deuil"

Les étapes du deuil sont à franchir pas à pas et souvent dans une grande solitude. Pour vous soutenir, nous vous proposons :

- le 7 octobre, une conférence intitulée "Comment accompagner une personne en deuil"

- le 8 octobre un stage "Vivre après un deuil" : en présence de professionnels, cet espace permet de nouer d'autres liens pour réapprendre à envisager l'avenir.

Inscription au 04 76 29 15 56

Autres actions : Grenoble

- Conférence sur "La dépression" animée par un herboriste le 28 novembre.

- À l'automne, vous sera proposé un débat autour du film "L'Art de Vieillir" de Jean-Luc Reynaud.

Renseignements : 04 76 29 15 56

MARSEILLE

À savoir

50 ans de la Chrysalide

Plus de 200 participants présentant différents types de handicap (mental, physique, sensoriel) ont pris part à la journée multisports organisée à cette occasion en partenariat avec l'Association Algernon. Issus de foyers ou vivant à domicile, chacun a pris part aux activités de découverte et de pratique de sports très variés comme l'escalade, le saut de haies, le rugby, le judo, etc...

Maladie d'Alzheimer

Inauguré le 1^{er} mars 2008, "Le Fil Rouge" d'Aubagne (13) est une structure innovante destinée à informer, aider et accompagner les personnes présentant des troubles importants de la mémoire, leur famille et leur médecin.

Elle pourrait être une préfiguration des "Maisons pour l'Autonomie et l'Intégration des malades Alzheimer (MAIA)" préconisées par le Président de la République lors de la présentation de son Plan Alzheimer.

lefilrouge

Prémalliance est l'un des membres fondateurs de ce Groupement de Coopération Médico-Sociale Alzheimer.

Renseignements : 04 42 18 19 05

À vivre

Tous ces événements sont organisés par l'Action sociale ou avec son concours

Pour tous renseignements, contactez le 04 91 16 16 83

12 octobre 2008

Course Nationale de l'Intégration. Dans le cadre du lien social, une partie du personnel de Prémalliance accompagnera des personnes handicapées tout au long de la course.

26 octobre 2008

Marche bien-être de Marseille-Carpiagne et la classique Marseille-Cassis. Si vous souhaitez participer à cette marche, contactez-nous.

Novembre 2008

Prévention routière (stage théorique et pratique).

Décembre 2008

Un après-midi spectacle au Théâtre de l'Archange, pour découvrir un nouveau talent.

3 décembre 2008

Journée du handicap en partenariat avec l'ONU. (conférences et ateliers pratiques).

À venir

Bus social

Dans votre quartier, Prémalliance viendra à votre rencontre entre le



15 et le 25 septembre.

Nous aurons le plaisir de venir à proximité de votre domicile vous proposer un programme de conférences et d'ateliers pratiques de Bien-Être (démonstration de Tai-Chi-Chuan, techniques énergétiques, réflexologie...). Un affichage préalable dans votre quartier vous indiquera les dates et heures de passage.

Renseignements : 04 91 16 16 83

Conférences

- Sexualité après 50 ans.
- Bien-être physique et psychologique.
- La santé des pieds.

Un nouveau cycle de conférences est prévu pour l'automne.

Renseignements : 04 91 16 16 83

TOULOUSE

À savoir

Non à la solitude !

A Bordeaux le 12 novembre 2007 et à Bayonne le 19 novembre 2007 ont été organisées deux conférences intitulées "Art de bien vivre sa retraite".

Nos conférenciers ont donné quelques pistes sur les thèmes du vieillissement et de l'isolement. L'objectif des associations de retraités IRSEA étant d'éviter aux retraités la "rupture sociale", nous avons profité de cette occasion pour informer l'ensemble des participants des activités proposées par l'ARIA et l'ARIPAL. *Voir coordonnées page 9*

Journée nationale de l'audition

En partenariat avec l'Association J.N.A et l'AG2R, Prémalliance a organisé plusieurs journées de dépistage sur Toulouse, Albi, Foix, Gradignan et Pau. Face au succès rencontré, deux journées supplémentaires ont été organisées à Narbonne en mai et à Castres en juin.

Troubles de la vision

Les effets du vieillissement sur la vision. En partenariat avec le Cedip, Prémalliance poursuit sa campagne de prévention des troubles de la vision.

Les deux conférences qui ont été organisées et animées le 20 septembre 2007 à Aussillon (81) ont connu un grand succès.

À l'issue de ces conférences, un bilan ophtalmologique de prévention confidentiel et gratuit a été proposé aux participants.

Face au nombre important d'inscrits, deux journées mobilisant trois infirmières ont été organisées les mardi 30 et mercredi 31 octobre 2007 au sein de nos locaux de Laprade à Mazamet (81) pour effectuer ces bilans.

À venir

Journée sport et santé pour les seniors

À Mérignac (33) sera organisée une journée consacrée à l'art de vieillir en toute santé grâce au sport, le samedi 18 octobre 2008.

Contact : 05 61 99 57 35

Conférences et ateliers...

Audition, Mémoire, Prévention Routière, Réversion et Succession, Sommeil, Bien-être, Vision et Audition... Un nouveau cycle de conférences est prévu pour l'automne. Contact : 05 61 99 57 35

En savoir plus sur votre retraite complémentaire

Nos conseillers sont à votre écoute du lundi au vendredi, de 8h30 à 18h sans interruption, au 0 826 888 999 (0,15 € TTC/min)

Pour mieux satisfaire vos attentes, Prémalliance met à votre disposition une équipe de conseillers spécialisés pour répondre à toutes vos demandes en matière de retraite complémentaire, grâce à un numéro d'appel unique réservé aux retraités IRSEA et CAPICAF.

Appels à bénévoles

sur Marseille...

- **Allo Alzheimer** recherche des écoutants bénévoles pour une antenne destinée au soutien des proches de personnes atteintes de la Maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés. Formation gratuite assurée. Envoyez une lettre de motivation à : Prémalliance Service Action Sociale 485 Avenue du Prado 13412 Marseille Cedex 20

- **SOS Amitié** recherche des écoutants bénévoles. Formation assurée. SOS Amitié : 04 91 76 10 10

- **Les petits frères des Pauvres** recherchent 1 000 bénévoles pour des séjours de vacances ou des actions de proximité auprès des personnes âgées isolées ou des personnes en situation de précarité. www.petitsfreres.asso.fr (rubrique "don de temps").

sur Grenoble...

- Le réseau "**Vivre à Domicile sans être isolé**" animé par le CCAS de Grenoble met en lien des bénévoles de différentes associations avec des personnes en situation de fragilité. Contacter le 04 76 69 45 45.

- **Le Carrefour du Bénévolat** met en relation les associations et les personnes bénévoles. Contact : 55, Avenue Maréchal Randon - 38 000 Grenoble. Tél : 04 76 54 41 01

sur Toulouse...

La V.M.E.H (Visite des Malades dans les Établissements Hospitaliers) recherche des bénévoles pour apporter une présence amicale aux retraités et aux malades dans les hôpitaux, maisons de retraite...
www.vmeh-national.com
Tél : 01 43 20 95 16

sur Aurillac...

Club "**Alouettes amitiés rencontres**"
Ce club a pour vocation d'aider les personnes âgées à rester chez elle le plus longtemps possible (organisation d'activités une heure par semaine...).

Yves RAOUL, Président, à Aurillac, au 04 71 48 58 07.

Les associations de retraités IRSEA en France



Les associations de retraités IRSEA en France proposent un programme spécifique d'activités, renseignez-vous.

- ARIPAL à Bayonne 05 57 30 09 73
- ARIA à Bordeaux 05 56 01 81 38 ou 06 98 61 49 43
- ARIHG à Toulouse / Revel 05 61 52 98 02
- ARIL à Lyon 04 78 39 51 79
- Association de Haute-Savoie à Annecy, à Annemasse et à Faverges 04 50 33 63 90

- Association des Retraités de Clermont-Ferrand 06 84 83 41 52 ou 06 82 45 83 30
- Association des Retraités de Marseille 04 91 78 86 41
- Association des retraités de la Manutention de Marseille 04 91 69 09 86
- Association des Retraités IRSEA à Nice 04 93 62 50 86
- Association des Retraités IRSEA à Grasse 04 93 09 50 61
- Association des Retraités IRSEA et CAPICAF de Grenoble (ARCI) : 04 76 59 11 90

ATTENTION : ces numéros de téléphone ne correspondent pas à des services administratifs IRSEA, pour tout renseignement sur votre retraite merci d'appeler le **0 826 888 999** (0.15 euros TTC/min)

Brèves

APPEL de l'Association des retraités IRSEA de l'antenne d'Annemasse

René "Après la retraite, je me suis reposé un an, puis je suis venu à l'association : je ne pouvais pas rester sans rien faire, j'avais envie de rencontrer d'autres personnes, de me changer les idées...".

Luce : "ça me redonne du punch, j'ai le sentiment d'être utile, j'ai du plaisir à faire des choses qui auparavant me paraissaient inaccessibles !"

Venez rejoindre l'association d'Annemasse qui vous accueillera "à bras ouverts" et vous proposera sorties, voyages, activités. Contactez-nous au 04 50 37 50 26 ou au 04 50 38 47 54.

Appel à bénévoles

L'association des retraités de Marseille recherche des bénévoles pour participer aux multiples activités proposées.

Contact : 04 91 78 86 41.

Une première pour l'ARIL - Lyon

En septembre 2007, en collaboration avec IRSEA, l'ARIL a organisé dans ses locaux la première journée "portes ouvertes" destinée aux nouveaux retraités de la caisse.

Les animateurs des 14 activités pratiquées ont été activement présents tout au long de la journée pour donner des explications et répondre aux questions des 140 visiteurs. À ce jour, 60 personnes ont été conquises par le dynamisme et la diversité des activités et ont concrétisé leur adhésion. Un succès !!!

L'association ARCI Grenoble vient de déménager

Elle s'installe au 1 place de Metz à Grenoble. Téléphone : 04 76 59 11 90. N'hésitez pas à les contacter pour demander la plaquette des activités.

Maintien à domicile des personnes âgées en difficulté

S'informer pour être aidé

Pouvoir vieillir chez soi, c'est le rêve de la majorité des retraités. Mais la vente du logement par le propriétaire ou l'impossibilité d'assumer les charges ou la rénovation de son bien, rend pour nombre d'entre eux ce rêve difficilement accessible. Avant de céder au découragement, mieux vaut se renseigner...



Daniel, locataire d'une petite maison qu'il a aménagée à son image au fil des années, vit seul et ne redoute pas de vieillir. Ce passionné de randonnée compte de nombreux amis à proximité et n'hésite pas à s'offrir ponctuellement des escapades en pleine nature. En 2006, Daniel reçoit un courrier qui le bouleverse : son propriétaire veut récupérer son bien pour le vendre. Il va devoir chercher un autre pied-à-terre, forcément plus petit et plus cher, au vu du marché immobilier.

Daniel trouve finalement un appartement qu'il tente, à nouveau, d'adapter à son goût. Mais, deux ans après son déménagement, il confie : "Moralement, je ne me suis toujours pas remis de ce départ forcé". Les propriétaires aux petites pensions ne sont pas à l'abri non plus de difficultés pour

demeurer dans leur logement : impossibilité de faire face à des charges de copropriété trop élevées, ou d'assumer le coût de travaux de rénovation dans leur immeuble.

"Nous sommes saisis de plus en plus souvent par des personnes âgées incapables de payer le ravalement de

façades approuvé par leur assemblée de copropriétaires.

La demande dépasse le cadre de l'adaptation de l'habitat à la perte d'autonomie ou au handicap, mais il est difficile de ne pas entendre leur détresse dans la mesure où, à terme, leur maintien à domicile est en jeu" soulignait, en juin dernier, lors des Journées de l'Action sociale de Prémalliance, l'un des administrateurs d'Irsea à Grenoble. Si des aides exceptionnelles peuvent être accordées, au cas par cas, l'Action sociale ne peut à elle seule répondre à toutes les difficultés. Heureusement, beaucoup d'organismes sont susceptibles d'orienter les plus démunis et d'apporter une solution.

Pistes multiples

Pour les propriétaires occupants disposant de très faibles ressources, le PACT-ARIM peut ainsi intervenir. Son appui va du diagnostic à domicile jusqu'à la coordination et au suivi

Expérimentation d'un nouveau dispositif d'aides à la personne (dpt. 13, 84, 38, 31, 63, 69).

Vous êtes dans une situation d'urgence (attente APA, veuvage, sortie d'hospitalisation, en attente de réversion) et vous avez besoin d'aides à domicile et de petits bricolages.

L'Action sociale de Prémalliance vous propose, si vous êtes âgé(e)s de plus de 80 ans (et sous condition de ressources), des chèques "sociaux" vous permettant de financer ce type de prestation.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contactez le 0811 466 300 (n° azur prix d'un appel local depuis un poste fixe)

Des solutions pour éviter les difficultés financières

Pour Prémédia, Olivier Abram, juriste du PACT-ARIM rappelle 3 solutions possibles qui peuvent éviter d'en arriver jusqu'à des situations intenable :

“Dans l'hypothèse la plus simple, nous nous portons acquéreur du logement et le louons à l'ancien occupant, locataire ou ancien propriétaire. Le loyer, conformément à notre objet social et aux subventions et prêts recueillis, sera alors plafonné à un montant maximum et adapté aux capacités contributives de la personne.

Dans une autre hypothèse, nous pouvons acquérir son bien pour une période transitoire. Nous signons ensuite avec lui un contrat de location normal incluant une possibilité d'achat ou de rachat du bien ou un contrat de location-accession. Dans ce dernier cas, pendant cinq ans, une partie de la somme qu'il verse sert au loyer, une autre est capitalisée pour venir, à terme, en déduction du prix de vente s'il souhaite acquérir.

À l'échéance, la personne peut devenir ou redevenir propriétaire.

Dans une troisième hypothèse, nous pouvons conclure avec le propriétaire un bail à réhabilitation ou un bail emphytéotique. Nous devenons maître d'ouvrage du bien pendant 12 ans minimum. Nous effectuons les travaux nécessaires et louons le bien à un tiers ou à l'ancien propriétaire à un loyer minoré qui sert à financer les réfections et quelquefois à verser une soulte au propriétaire. À l'issue de la période, le propriétaire récupère la pleine propriété de son bien.

Certaines solutions ont été expérimentées, d'autres pas encore. Tout dépend de la volonté de la personne et de l'équilibre de l'opération. Malheureusement, les retraités en difficulté sont souvent très discrets”.

Le PACT-ARIM a également des accords avec les sociétés financées par le “1% logement” pour des prêts à taux zéro dédiés à un public dit “très social”.



du chantier et des paiements, en passant par la recherche des financements et des prêts. Des dispositifs sont envisageables pour des propriétaires qui ne peuvent plus assumer leurs charges ou pour des locataires âgés, objets d'un congé pour vente, qui ne peuvent encore acquérir leur logement mais souhaitent rester dans les lieux. Olivier Abram, juriste du PACT-ARIM, évoque trois solutions possibles (voir encadré ci-dessus).

Oser demander

Les collectivités territoriales, la Caisse d'Allocations Familiales, la caisse de retraite, l'Agence Nationale de l'Habitat, l'Association française d'accession populaire à la propriété (AFAP), la Fondation Abbé Pierre... peuvent aussi proposer des subventions ou des prêts à taux préférentiels (0% ou 1%).

Lorsque le logement entre dans le périmètre d'une Opération Programmée d'Amélioration de l'Habitat (OPAH), des possibilités d'aides existent également. “La mobilisation des dispositifs existants peut déboucher sur un financement important, mais le bénéficiaire doit

toujours apporter sa part, souvent significative” rappelle Olivier Abram. Pour les personnes âgées, les assistantes sociales peuvent constituer un premier relais pour exposer ses difficultés passagères.

Les antennes départementales de l'Agence Nationale pour l'Information sur le Logement (ANIL) représentent aussi une ressource utile, tout comme, pour les locataires, le Fonds de Solidarité pour le Logement (FSL).

Contacts utiles

- **Ministère du Logement :** www.logement.gouv.fr
- **Guide des aides aux travaux pour propriétaires bailleurs et occupants :** www.anah.fr/nos-aides-aux-travaux/
- **PACT ARIM :** www.pact-arim.org
- **Fonds de Solidarité Logement (FSL):** vosdroits.service-public.fr
- **Caisse d'Allocations Familiales :** www.caf.fr
- **Fondation Abbé Pierre :** www.fondation-abbe-pierre.fr
- **Agence Nationale pour l'Information sur le Logement (ANIL) :** www.anil.org

L'Action sociale à votre écoute

Prémalliance met en place une nouvelle plateforme d'écoute sociale afin de vous orienter dans vos démarches, vous renseigner sur les dispositifs d'aides existants et vous mettre en relation, si vous le souhaitez, avec des prestataires d'aides à domicile....

Vous recevrez, chez vous, en cours d'année, toutes les informations concernant votre nouveau service dédié.

Rappel

Si vous avez plus de 80 ans et rencontrez des problèmes de mobilité, l'Action sociale gère pour vous le dispositif d'accompagnement “Sortir plus” des Fédérations ARRCO-AGIRC dans les départements 13, 38 et 84.

N'hésitez pas à contacter le 0800 740 365 (n° vert gratuit) **du lundi au jeudi de 9h à 12h pour plus de renseignements.**

L'amour n'a pas d'âge !

Existe-t-il un âge après lequel il n'est plus possible d'aimer ? Peut-on avoir des relations sexuelles jusqu'à la fin de sa vie ? Quelles sont les solutions aux éventuels problèmes sexuels rencontrés ? ... Voici un petit tour d'horizon des questions qu'il ne faut pas hésiter à (se) poser !

Si l'amour n'a résolument pas d'âge, certains troubles peuvent, à partir d'un certain âge, venir perturber les relations sexuelles et se révéler toujours plus problématiques et persistants : des troubles de l'érection chez l'homme, à partir de la cinquantaine ; des troubles du désir et du plaisir chez la femme, notamment avec la ménopause.

Ces troubles peuvent avoir des origines physiologiques comme psychologiques. Il existe désormais des solutions efficaces pour les résoudre, qu'elles soient le fait de la pharmacologie - médicaments stimulant l'érection, notamment, mais leur coût est assez élevé - ou de la psychothérapie. Afin de savoir laquelle est la mieux appropriée, il peut être utile de consulter un médecin sexologue.

Qu'est-ce que la sexologie ?

Au croisement de plusieurs disciplines - la psychologie, la gynécologie, l'urologie... - la sexologie s'attache à soigner les troubles sexuels. Là aussi, l'âge n'est pas un problème : il est possible de consulter un médecin sexologue* de l'adolescence à la fin de sa vie - de nombreux patients ont plus de cinquante ans et certains sont octogénaires. Il ne faut pas hésiter à aller consulter pour des troubles sexuels aussi spontanément qu'on le fait pour des troubles d'autre nature. Il est alors important de consulter dès l'apparition des troubles : plus le temps passe et plus il est difficile d'en venir à bout.



Que peut faire le médecin sexologue ?

Le médecin sexologue s'appuie sur le vécu du patient : sur sa culture comme sur ses goûts, sur ses choix de vie comme sur ses motivations, toujours avec respect. Le plus souvent, il demande à rencontrer le conjoint du patient et cherche à trouver une solution qui convienne au couple car, fréquemment, les troubles sexuels proviennent d'un désaccord au sein du couple. Le médecin sexologue joue alors le rôle d'un thérapeute de couple. Par ailleurs, il propose des solutions actives à chaque type de problème, y compris pour les personnes handicapées. Il peut ainsi intervenir directement sur la sexualité du patient, par exemple pour relancer le dynamisme sexuel en agissant sur sa physiologie sexuelle, notamment par le biais d'exercices, voire de jeux sexuels qu'il va

suggérer au patient. Si l'amour n'a pas d'âge, l'érotisme non plus !

* La sexologie n'est pas une discipline reconnue en tant que telle et n'importe qui peut se déclarer sexologue. Il est donc particulièrement important d'être prudent et de s'adresser à un "médecin sexologue" qui, en plus de ses études de médecine, a suivi une spécialisation en sexologie.

Merci à Rosa Carballada, médecin sexologue (Médicentre, 1 Av du 8 Mai 45, 38130 Echirolles Tél. : 04 76 22 81 54)

Infos

Deux conférences auront lieu, en Haute Savoie, sur ce thème :

* le jeudi 23 octobre à Cluses

* le dimanche 12 octobre

à Annemasse

Renseignements

au 04 50 33 63 90

L'Occident et le "Qigong"

Nous croyons que le Qigong est une pratique "New-Age". Or, sous Louis XV, le père Amiot publia une "Notice du Cong-fou des bonzes Tao-sée" dans laquelle il décrit des pratiques liant la posture, le mouvement, le souffle et l'intention et qui ont pour but de "soulager les malades et de prolonger la vie". Ce qu'il nomme à l'époque Cong-fou (Kung-Fu) est en réalité du Qigong et plus particulièrement du Daoyin Qigong, littéralement des pratiques énergétiques du Tao. Il les enseignera même à la Cour en tant que "curiosité de salon".

Le Cong-fou consiste en deux choses : dans la posture du corps et dans la façon de "respirer". Le père Amiot ajoute : "Nous ne craignons pas de dire qu'en réunissant toutes les postures et attitudes des comédiens, des danseurs, des jongleurs et des acteurs académiques, on n'aurait pas la moitié de celles qu'ont imaginées les Tao-sée (praticiens du Tao)..."

Il y a trois manières de respirer : la première par la bouche, la seconde par le nez, la troisième par la bouche et par le nez". Ou encore "Lorsque les Tao-Sée s'assoient en regardant la racine du nez et en respirant profondément, cela suspend le torrent des pensées, met l'âme dans un calme profond et la prépare à la méditation qui est le moyen de communiquer avec les esprits".

Enfin "Ces conséquences font que la circulation des liquides est facilitée. Que l'activité de l'air augmente la fluidité des liquides, ce qui tend à augmenter, diminuer ou régulariser l'énergie de l'organisme. Ces principes étant posés, on entre dans la correspondance sympathique des différentes parties du corps humain, de l'action et de la réaction des grands organes,

de la circulation, de la sécrétion des humeurs, de la digestion des aliments".

Il décrit ensuite quelques postures ayant directement rapport avec une affection et utilisées pour soulager ou soigner des maux courants. Nous vous en présentons ici quelques-unes directement issues de son ouvrage.

Georges Charles



Figures du Qigong décrites par le père Amiot en 1720

Les événements "Bien-Être"

● Ça s'est passé...

La 2^e semaine du mois d'avril a été consacrée au thème "Bien-Être et Énergie"

Cette semaine s'est déroulée au manoir Saint-Clair de Balma (31). Les stages, animés par M^{me} Brigitte Maisonneuve Michel, Coach Nutritionnel, M. Georges Charles, spécialiste en médecine chinoise et M. Kenji Tokitsu, Docteur en recherche en Sociologie, Langues et Civilisations Orientales ont permis à nos retraités de passer un moment agréable et riche en conseils.

● Ça va se passer...

En septembre 2008 : village Bien-Être à Marseille sur le site de Prémalliance...

Pendant deux jours, Prémalliance vous proposera de multiples activités liées au bien-être (shiatsu, réflexologie, gymnastique douce, conférences...) dans une ambiance conviviale, agrémentée de pauses gourmandes (dégustation de thé...).

Renseignements au 04 91 16 16 83.

Témoignage : M^{me} Thérèse Latournerie, 72 ans : " Très bonne initiative de la part de Prémalliance. Cela change de ce qui se fait habituellement. Il faut continuer à organiser ce type de stage mais sur une journée".

Qigong et Alzheimer

De tous temps ces pratiques ont été indiquées, dans la médecine chinoise classique dont fait partie l'acupuncture, pour les personnes âgées auxquelles on apporte probablement plus d'attention et d'intention que chez nous.

Les techniques du Qigong sont issues de la pensée chinoise classique et sont directement mises en relation avec ce qu'on nomme "pratiques de sagesse". La personne âgée, consciente ou atteinte d'une maladie cérébrale comme celle d'Alzheimer, n'est pas considérée comme "retombée en enfance" mais ayant atteint un autre stade où le corps est parfaitement conscient. Le fait de pratiquer ou de reproduire des mouvements directement issus de cette sagesse millénaire n'est donc pas considéré comme un retour en crèche ou à la maternelle. Le langage poétique et corporel universel évoquant les nuages, la montagne, le vol des oiseaux, les flux et reflux de la mer sur le rivage, l'arbre au printemps, la marche d'un chat est intuitivement compris. C'est beaucoup plus valorisant que de se retrouver avec une baballe et un seau lorsqu'on a eu, par exemple,

d'importantes responsabilités professionnelles. L'esprit ne s'en souvient plus mais l'être humain le sait fort bien et le ressent profondément. D'où un épanouissement plutôt qu'un enfermement.

La contrainte par corps, c'est l'enfermement. L'élargissement, au sens juridique, c'est la libération. Cette pratique permet un élargissement du mouvement, de la respiration, de la sensation et, probablement, de l'esprit qui est toujours présent en nous.

Et, depuis le père Amiot, on sait qu'il n'est pas besoin d'être chinois pour transmettre ou pratiquer ni en tirer avantage.

► *Georges Charles pratique depuis 50 ans et enseigne depuis 1974 ce que Amiot nomme le "Cong-fou". Il s'est également occupé, pendant près de trois ans de Françoise, sa mère, atteinte de la maladie d'Alzheimer et qui est décédée dernièrement des*

suites d'une opération. Rédactrice et secrétaire à la Direction Générale de Gaz de France, elle vivait très mal la perte de mémoire, mais elle acceptait fort bien les automassages et les mouvements évoquant la nature tout en refusant les jeux enfantins. Il publie en septembre "Je m'initie au Kung-Fu" aux Éditions de l'Éveil.

Si vous êtes un proche d'une personne atteinte de cette maladie et que vous vous sentez épuisé(e), si vous avez besoin d'écoute, de soutien ou d'informations sur la maladie, appelez :

alloalzheimer
0811 740 700

7 jours sur 7 de 20h à 22h

(coût d'un appel local)



FRANCE
PARKINSON

Accompagner les malades, soutenir la recherche

L'Association France Parkinson a été créée en 1984 afin de soutenir les malades et les aidants, leur permettre de comprendre la maladie pour mieux vivre au quotidien et sortir de leur isolement, renforcer le lien entre malades et intervenants médicaux et sociaux.

Elle favorise la recherche afin de trouver de nouveaux traitements et de nouvelles techniques chirurgicales...

Elle propose également :

- une écoute téléphonique au siège à Paris ainsi que des comités régionaux,
- une revue d'information trimestrielle : l'Echo,
- une communication nationale et locale pour mieux faire connaître cette maladie auprès du grand public et des institutions.

France Parkinson recherche des bénévoles :

Contact : www.franceparkinson.fr

Tél : 01 45 20 22 20 - Mail : infos@franceparkinson.fr

4 avenue du Colonel Bonnet - 75016 Paris.

France Alzheimer 31

Pourquoi entrer en contact avec une association de familles ?

Une association de familles vous permettra de vous informer sur la maladie d'Alzheimer et son évolution, d'éviter de vous sentir seul, de parler des difficultés que vous rencontrez et de les partager avec ceux qui vivent la même situation.

Dans le cadre de notre partenariat avec France Alzheimer 31, Prémalliance invite les personnes dont les proches sont atteints de cette maladie à nous contacter au 05 61 99 57 35 afin de participer gratuitement, aux groupes de paroles organisés à l'intention des aidants familiaux.

Détente, thalasso, balades... L'Action sociale confectionne des séjours adaptés pour votre bien-être

● Séjour Détente

Hendaye 18 au 25 octobre 2008



Descriptif :

Venez améliorer votre forme physique au contact de l'eau de mer dans les bassins du Centre de Thalassothérapie Serge Blanco.

Composé de jets à bulles pour se détendre et de jets vibrants pour masser les muscles ou les zones de surcharges graisseuses, le bassin principal est chauffé à 33°. Un contact de 20 mn avec l'eau de mer vous apportera une minéralisation à travers la peau et une amélioration de votre circulation.

Des soins adaptés vous seront également proposés et prodigués par l'équipe de professionnels du Centre : bain multi-jets, douche à affusion, bain d'algues, enveloppement de boue... en alternance avec des visites guidées du Pays Basque.

Prix : 640 € par personne en chambre double
721 € en chambre individuelle.

- **Notre prix par personne comprend, en chambre double :**
 - le forfait hébergement en pension complète (du déjeuner du samedi au déjeuner du samedi), vin inclus pendant les repas, l'assistance rapatriement, les 3 soirées de l'Hôtel-Club, le pot d'accueil, 3 soins de Balnéo au centre Serge Blanco, 3 séances de remise en forme au centre Serge Blanco, 3 excursions dans la région (1 journée avec repas au restaurant + 2 demi-journées d'après-midi).
- **Notre prix par personne ne comprend pas :**
 - Supplément chambre avec balcon : 23 € pour le séjour, l'assurance annulation : 3% du forfait, la taxe de séjour : 0,34 € / nuit / personne, les frais de dossier.

Renseignements et réservations :

Vacances bleues 0820 200 622

● Séjour Bien-être

Château Laval 27 septembre au 4 octobre 2008



Descriptif :

Si vous souhaitez révéler les potentialités de votre corps et de votre voix dans un cadre naturel idéal, propice à la découverte des plantes, ce séjour est fait pour vous !

Maître Kenji Tokitsu vous fera partager tout son savoir et son expérience en vous initiant à l'art du kiko (Qigong). Ensuite, si vous pensez qu'apprendre à respirer, écouter et prononcer des sons est l'apanage des tous-petits, détrompez-vous : à tout âge, nous pouvons expérimenter des techniques très simples, ludiques et pratiques pour maîtriser et embellir notre voix, développer notre sens de l'imitation... En participant à l'atelier, vous découvrirez le chant diphonique (chant à deux voix simultanées). Vous pourrez même "voir" votre voix grâce à un logiciel informatique !

Des séances de relaxation seront également organisées. Enfin, ce séjour sera aussi l'occasion de vous rappeler les vertus des plantes à travers l'aromathérapie et de visiter le Prieuré de Notre-Dame de Salagon, ses magnifiques jardins et leurs plantes médicinales.

Prix : 433 € par personne en chambre double
499 € en chambre individuelle.

- **Notre prix par personne comprend :**
 - La pension complète (du dîner du samedi au petit-déjeuner du samedi suivant), l'excursion au prieuré de Salagon (offerte par l'Action sociale de Prémalliance), le vin, les animations de journée et de soirée, l'accès aux installations, l'assistance rapatriement.
- **Notre prix par personne ne comprend pas :**
 - L'assurance annulation 3% du montant du prix du séjour, la taxe de séjour 0,70 € par nuit, les frais de dossier.

Renseignements et réservations :

Vacances bleues 0820 200 622

Séjour Prévention "Entretenir sa mémoire"

Villa Marlioz à Aix-les-Bains

12 au 17 octobre 2008



Descriptif

Vous souhaitez mieux appréhender votre mémoire et la mettre en exercices, Fabienne Verdureau, spécialiste dans cette discipline se propose de vous faire découvrir un stage original où la mémoire et la découverte de la région sont au rendez-vous.

Ce stage s'articule autour d'une connaissance scientifique de la mémoire par 2 conférences-débats et d'une stimulation par 6 ateliers en petits groupes, répartis sur toute la semaine.

Au cours de ces séances, des exercices et des jeux axés sur la mémoire et son fonctionnement vous seront proposés en lien direct avec deux excursions

(visite guidée de Chambéry, ancienne capitale du Duché de Savoie et balade botanique et géologique dans le massif des Bauges avec un guide de moyenne montagne). Ce stage est ouvert aux personnes motivées pour stimuler leur mémoire, mais ne s'adresse aucunement aux personnes souffrant de maladie de la mémoire. Devant toute inquiétude, il est nécessaire de consulter votre médecin généraliste ou votre centre de prévention pour vous en assurer.

Nous vous proposons une semaine d'information et de détente dans un cadre hôtelier très confortable et une région magnifique. Vous pourrez profiter gratuitement de l'Espace "Aqua Détente": piscine chauffée à 30°, sauna, hammam, séances de gymnastique douce, d'aguagym.

Pratique : Ne tardez pas à vous inscrire car les places sont limitées à un groupe convivial de 30 personnes.

Prix : 617 € en chambre double

707 € en chambre individuelle.

• Notre prix par personne comprend :

- la pension complète (du dimanche dîner au samedi déjeuner), les conférences, les ateliers, les 2 excursions.

• Notre prix par personne ne comprend pas :

- L'assurance annulation (3% du montant du prix du séjour), la taxe de séjour 0,70 € par nuit.

Remarque : les soins proposés par l'Institut de Balnéothérapie et d'Esthétique sont à réserver et à acquitter sur place.

Renseignements et réservations :

Vacances bleues 0820 200 622

Séjours de vacances à tarifs préférentiels...

Le savez-vous ?

Retraité(e) d'IRSEA ou de la CAPICAF, vous bénéficiez de tarifs préférentiels, (incluant des réductions de 7 à 30% selon les périodes), dans les hôtels suivants :

- À Nice, l'Hôtel-Club "Le Royal",
- À Paris, l'Hôtel-Club "Les Provinces",
- À Hendaye, l'Hôtel-Club "Orhoïtza",
- À Chorges, l'Hôtel-Club "Serre du Villard" (dans les Hautes-Alpes),
- À La Croix-Valmer, la résidence locative "Grand Cap",
- À Aix les Bains, l'Hôtel-Club "Villa Marlioz".

Nous avons confié la gestion de ces hôtels à l'organisme Vacances Bleues.

Pour toute information, réservation, ou demande de catalogue

- Tél : 0820 200 622 en précisant votre n° d'allocataire IRSEA ou CAPICAF.
- www.vacancesbleues.com

Pour d'autres propositions de séjours ou de voyages, vous pouvez demander l'envoi du catalogue 2008 à : Cadrilège Alizé

Tél : 0 825 03 86 86

www.cadrilegealize.com

Journée Nature

Mens-Trieves mardi 16 septembre 2008

crédit photo : C. Corbet - terre vivante



Descriptif

Cette année, nous vous proposons de parler d'écologie dans le paysage exceptionnel du Trièves. Niché à 800 mètres d'altitude, Mens s'ouvre sur un panorama de montagnes, de forêts, de vallons et de rivières... dans un environnement remarquablement préservé.

Venez découvrir les jardins du Centre Terre Vivante où nous verrons comment il est possible d'adopter des techniques et comportements respectueux de la santé et de l'environnement.

Cette journée nature est réservée aux petits et moyens marcheurs. Les places seront limitées.

Pratique : cars au départ de Chambéry, Aix-les-Bains et Grenoble. Veuillez apporter votre pique-nique. Joindre un chèque de 12 € de participation aux frais. Début septembre, les personnes inscrites recevront un programme détaillé de la journée.

Plusieurs balades vous sont proposées en fonction de votre niveau de marche

Balade n°1 : petits marcheurs (1 heure de marche)*

Particularités : visite guidée du centre Terre Vivante, atelier "Jardiner en ville".

Balade n°2 : petits marcheurs (1 heure de marche)*

Particularités : visite guidée du centre Terre Vivante, atelier "Economiser les énergies au quotidien".

Balade n°3 : moyens marcheurs (1h30 de marche, 150 m de dénivelé)*

Particularités : balade découverte commentée des paysages et connaissance de la faune et de la flore, visite guidée du centre Terre Vivante.

Balade n°4 : moyens marcheurs (2h, 150 m de dénivelé)*

Particularités : balade découverte commentée des paysages et connaissance de la faune et de la flore, visite guidée du centre Terre Vivante.

* Hors commentaires et pique-nique

Aide aux vacances

Si vous avez des difficultés, notamment financières, n'hésitez pas à solliciter le service Action Sociale de Prémalliance dont vous dépendez.

Pensez à vous renseigner avant de vous inscrire.

BULLETIN D'INSCRIPTION

accompagné d'un chèque de 12 € par personne à retourner avant le 15 août à Prémalliance
Service Social 47 avenue Marie Reynoard 38067 Grenoble cedex 2

Nom prénom

Adresse

Code postal Commune

Année naissance Tél.

Caisses de retraite

Quelle balade choisissez-vous ? Cochez une seule case

n°1 n°2 n°3 n°4

Lieu de départ en car

Grenoble Chambéry Aix-les-Bains

CONJOINT (E) ou AMI (E)

Nom prénom

Adresse

Code postal Commune

Année naissance Tél.

Caisses de retraite

Quelle balade choisissez-vous ? Cochez une seule case

n°1 n°2 n°3 n°4

Lieu de départ en car

Grenoble Chambéry Aix-les-Bains

Complémentaire santé : mieux couvert, mieux protégé

Vos revenus dépassent de peu le plafond de la Couverture Maladie Universelle (CMU). Pas de panique ! Une aide à l'acquisition d'une complémentaire santé est possible sous certaines conditions. Pour les plus de 60 ans, elle atteint 400 €.

Sans complémentaire santé, pas de sérénité ! Quand les soins coûtent de plus en plus cher, mieux vaut se prémunir. Les revenus les plus modestes bénéficient de la couverture maladie universelle (CMU). Mais il suffit parfois de dépasser un peu le plafond qui y donne droit pour se retrouver dans une situation délicate. Un dispositif s'applique cependant à ceux qui hésiteraient à se couvrir pour ne pas grever leurs (maigres) finances.

L'assurance-maladie a prévu une "aide pour une complémentaire santé", accessible, sous conditions, à tous les individus et ménages dont les ressources n'excèdent pas de plus de 20% le plafond d'attribution de la CMU complémentaire.

Le libre choix

Cette aide peut concerner chaque membre du foyer, dès lors qu'il justifie de plus de 3 mois de résidence en France et qu'il ne bénéficie pas déjà d'un contrat d'entreprise collectif obligatoire. Un jeune de moins de 25 ans recevra 100 €, un adulte de 25 à 59 ans, 200 € et les plus de 60 ans, 400 €. En fonction de la composition du foyer, ces sommes se cumulent et réduisent significativement le coût annuel d'une complémentaire santé. Accordés pour un an, les droits sont réévalués chaque année. Pour effectuer sa demande, il faut solliciter un formulaire auprès de sa caisse d'assurance-maladie, d'un Centre Communal d'Action Sociale, d'une association agréée ou d'un



hôpital ou le télécharger sur www.ameli.fr.

Si la caisse d'assurance-maladie accepte la demande, elle transmet une attestation de droits à chaque membre du foyer, âgé de plus de 16 ans, qui dispose alors de 6 mois pour opter en toute liberté pour une des complémentaires santé du marché. L'organisme complémentaire choisi déduira l'aide du prix annuel de la couverture santé. La réduction est également applicable à ceux qui possèdent déjà une complémentaire, en cas de baisse de leurs revenus. N'hésitez donc pas à demander cette aide si vous pensez y avoir droit...

Bien se soigner, c'est essentiel pour la retraite !

Vous avez du temps pour vous, vous avez envie de profiter de tous les instants, rester en pleine forme est donc votre priorité !

Avec l'âge, apparaissent l'altération de la vue, de l'ouïe, le risque d'hospitalisation est accru. Il est important de pouvoir consulter un spécialiste (ORL, dentiste...). Or, sans remboursements complémentaires, il est souvent difficile de se soigner de façon régulière et efficace. À l'heure où les frais de santé sont de moins en moins bien remboursés par la Sécurité Sociale, faire l'économie d'une mutuelle, c'est vous priver de tous les remboursements dont vous allez avoir besoin !

Pour profiter pleinement de votre retraite et continuer à avoir une vie normale, il est donc essentiel d'améliorer votre couverture santé, en toute sérénité !

N'hésitez pas à vous renseigner gratuitement auprès des mutuelles* de Prémalliance :

0 800 23 23 08
Appel gratuit à partir d'un poste fixe

*Selon votre département de résidence, votre Mutuelle Prémalliance sera Prado Mutuelle N°RNM353208010 ou Mutualis N°RNM419011531. Ces Mutuelles sont soumises aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité.

Couverture médicale gratuite Attention, réduction de droits !

La modification date de février 2007 : les ayants-droits d'un assuré décédé ne bénéficient plus d'un maintien de leurs droits aux prestations d'assurance-maladie et maternité que pour un an au lieu de quatre auparavant, à compter de la date du décès. Une exception existe cependant : ces droits peuvent être préservés jusqu'à ce que leur dernier enfant atteigne l'âge de trois ans. La disposition s'applique dans les mêmes conditions après un divorce pour le conjoint et les enfants ayants-droits de l'assuré.

Cette page est la vôtre...

Alors n'hésitez pas et continuez à nous proposer vos conseils, vos lectures, faites partager vos trucs et astuces du quotidien en adressant vos messages au Service Action sociale de Prémalliance à Marseille, 485 avenue du Prado 13412 Marseille Cedex 20 ou par mail à i.lagarde@premalliance.com. Merci d'avance de votre participation !

à lire

Renée

Frédérique Louvard-Hilaire,
éditions Gramond, sortie en septembre 2008

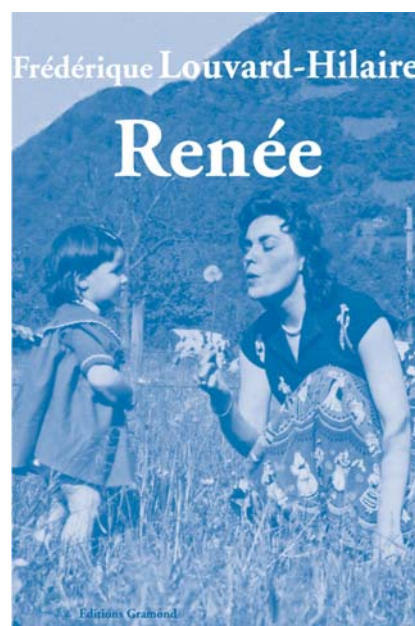
Une mère et sa fille, face à la maladie d'Alzheimer.

Quoi de plus douloureux que les relations mère-fille ? Alors, quand au crépuscule de sa vie, les médecins diagnostiquent à Renée la maladie d'Alzheimer, elles doivent affronter ensemble le passé qui vient se mêler – s'emmêler – au présent.

Une fille accompagne sa mère dans une maladie dont elles connaissent toutes deux les ravages, et à deux, apprennent à l'accepter. Après le déni, le refus de la maladie, la fille fait face à la perte d'autonomie de sa mère, et la place en maison de retraite médicalisée.

Un passage ininterrompu entre passé et présent. Au fil de la régression inévitable de la mémoire, la fille ravive le passé de sa mère, en essayant de dénouer les fils d'une relation fusionnelle, et se souvient...

Ce livre est édité en partenariat avec l'Action sociale de Prémalliance.



Cet ouvrage sortira à l'occasion de la Journée Mondiale pour la maladie d'Alzheimer

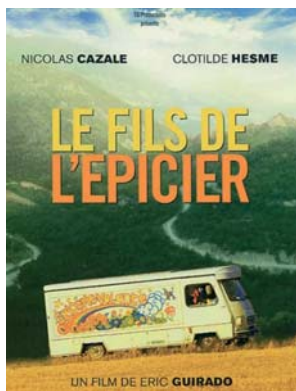
à voir

Sortie DVD

Le fils de l'épicier

Éric Guirado

Quand Antoine, jeune lyonnais n'a d'autre choix que d'accepter de remplacer son père, épicier ambulant, parti en maison de convalescence après un infarctus.



Un beau film touchant abordant des thèmes aussi variés que les difficiles relations familiales entre parents et enfants, la désertification des campagnes et la fragilité du lien social dans le monde rural. Ce dernier ne tient qu'à la bonne volonté de quelques-uns, illustrée ici par la ronde journalière de l'épicier ambulant : de beaux portraits de jeunes et de retraités et de magnifiques paysages des Hautes Alpes.

à lire



Les plantes qui purifient l'air de votre maison

De Cécile Baudet,
Marie-Dominique Guihard,
Emmanuelle Mayer
Collection Vivons Bio
Anagramme Editions



L'Habitat pour la santé Guide pratique de l'habitat sans nocivité pour la santé

Thierry Gautier

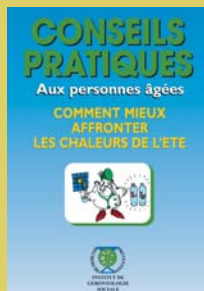
Conscience verte Editions.

Ces petits livres fort bien documentés et pleins d'astuces pratiques vous permettront, à peu de frais, de mettre toutes les chances de votre côté pour un habitat plus sain. L'Action sociale de Prémalliance est sensible à cette démarche dans le cadre de sa politique de prévention santé et de bien-être.

Zoom

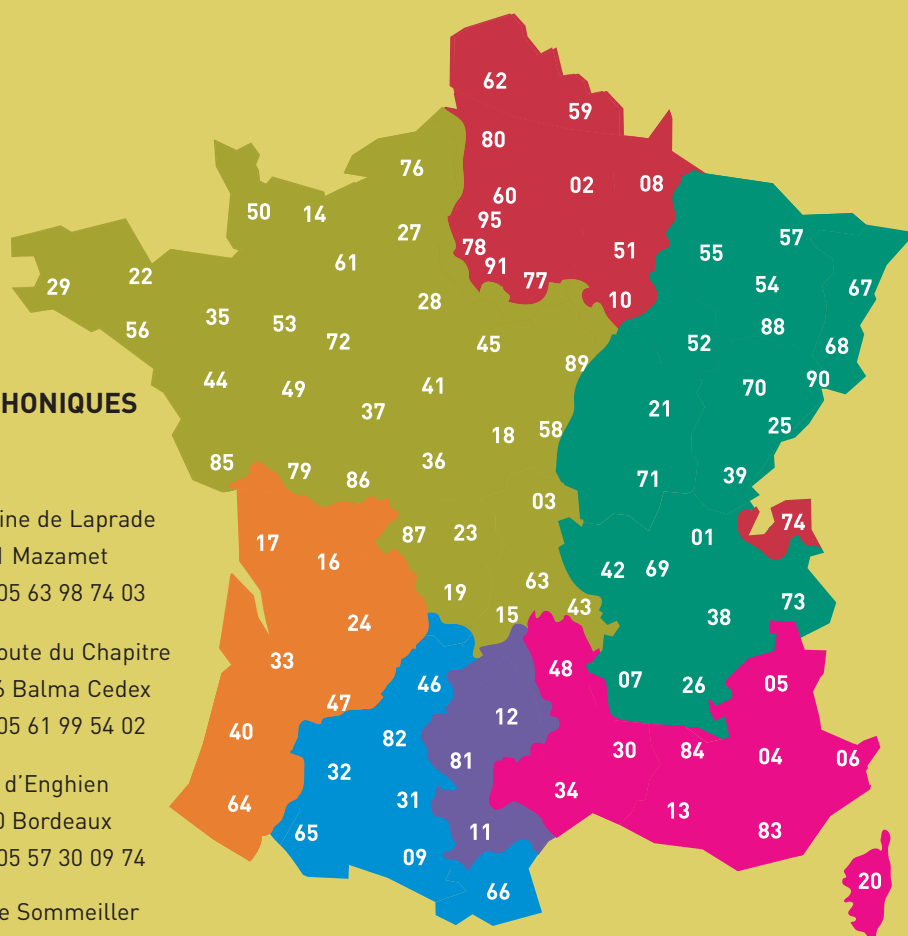
CAMPAGNE "CANICULE"

Comme chaque année à cette période, nous lançons une campagne à destination de nos retraités âgés de 80 ans pour les aider à mieux affronter les chaleurs de l'été. Ils recevront la plaquette d'information, riche de précieux conseils, réalisée grâce à notre partenaire, l'Institut de Gérontologie Sociale.



ACCUEILS ET PERMANENCES TÉLÉPHONIQUES SUR TOUS NOS SITES

15, avenue de l'Agriculture 63 017 Clermont-Ferrand Cedex 02 Tél. : 04 73 43 05 10	Domaine de Laprade 81 201 Mazamet Tél. : 05 63 98 74 03
485, avenue du Prado 13 412 Marseille Cedex 20 Tél. : 04 91 16 14 14	106, route du Chapitre 31 136 Balma Cedex Tél. : 05 61 99 54 02
47, avenue Marie-Reynoard 38 067 Grenoble Cedex 02 Tél. : 04 76 29 15 56	1, rue d'Enghien 33 000 Bordeaux Tél. : 05 57 30 09 74
	31, rue Sommeiller 74 000 Annecy Tél. : 04 50 33 63 90



ATTENTION

Pour les habitants de la région limousine, contactez l'Action sociale de Clermont-Ferrand au 04 73 43 06 27

Nous vous rappelons que sur le site internet de Prémalliance, un espace est dédié à notre Action sociale. Vous pouvez y retrouver l'information et l'actualité de nos différents sites. www.premalliance.fr