

# Prémédia

N°17 • HIVER-PRINTEMPS 2010

JOURNAL DES RETRAITÉS IRSEA ET CAPICAF



**Dossier p.3**  
**LA BIEN-TRAITANCE**

**TEMPS LIBRE**  
Produits bio  
et commerce  
équitable :  
comment s'y  
retrouver ? p.12



**SANTÉ**  
Les cinq sens  
p.14

**SÉJOURS PRÉVENTION  
ET BIEN-ÊTRE**  
Des séjours organisés  
par l'Action Sociale  
p.17

**prémédiance**  
Complémentaire  
par excellence

# Sommaire

N°17 • HIVER /PRINTEMPS 2010

## Dossier

Se faire du bien  
en faisant le bien

p.3/5

## Nos Actions

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

p.6/11

## Repères

Le retraité et pauvre

P.12/13

## Santé

Les Cinq sens

p.14/15

Le Stress

p.16

## Séjours Bien-être et Prévention

Des séjours organisés par  
l'Action Sociale spécialement  
pour nos retraités.

p.17/19

## Temps libre

Produits bio et commerce  
équitable : comment s'y retrouver ?

p.20/21

## Vos droits

Seniors et conduite : un retour  
en formation nécessaire

p.22

## Entre vous et nous

Nos coups de cœur et conseils  
Une sélection d'ouvrages.

p.23

## Édito



**L**e Groupe PREMALLIANCE, regroupant des Institutions de Prévoyance, des Mutuelles, et bien entendu vos caisses de retraite complémentaire, IRSEA et CAPICAF, est un acteur privilégié dans le secteur social.

À travers le travail de ses collaborateurs et de ses administrateurs, il participe au bien-être de ses adhérents et allocataires, tant par son action quotidienne, versement des retraites, remboursement de frais médicaux, que par ses actions ponctuelles à partir de ses services sociaux qui, par des interventions ciblées, peuvent permettre aux personnes en difficulté de retrouver un peu de "bien-vivre".

Quoi de plus naturel alors que de s'attacher à être le fer de lance de la "bienveillance" de ceux qui sont notre mémoire et qui participent aussi à la construction de notre présent. Autour de ce thème, nous laissons la plume à des philosophes renommés : Pierre Le Coz et Matthieu Ricard, qui l'aborderont avec deux conceptions complémentaires. Je vous invite aussi à lire les articles sur nos actions concrètes mises en place dans ce sens.

PREMALLIANCE, en droite ligne avec ce qui précède, a mis en place des journées "Bien-être" qui se sont déroulées avec succès à Marseille, Grenoble, Toulouse

et Clermont-Ferrand. Vous avez été nombreux à y participer et, forts de cette réussite, nous préparons les éditions 2010. Vous trouverez ici un point sur ces manifestations et, dans la rubrique Santé, deux articles relatifs à votre bien-être : le stress et les 5 sens.

Vous aurez compris que le groupe PREMALLIANCE, plus que jamais, déploie et déploiera ses efforts pour que ses retraités avancent en âge sereinement.

Certes, nous devons rester humbles, le but poursuivi demande travail et efforts, et il reste encore beaucoup à faire, comme nous le rappelle l'article de notre rubrique REPERES sur la précarisation de plus en plus grande de bon nombre de personnes âgées, mais ce n'est pas parce que le chemin est encore long qu'il faut abandonner le voyage. Toutes nos actions concourent à cela et soyez assurés que le bien-être, la bienveillance et le bien-vivre sont au cœur des actions de votre groupe. Je vous invite à lire passionnément ce numéro, et pour ceux qui le peuvent, venez nombreux à nos prochaines manifestations.

Bonne lecture et nous vous adressons tous nos vœux pour l'année 2010 !

**Yves Benain-Liot**  
Président de la CAPICAF

Pour contacter la rédaction : Isabelle Lagarde, Premalliance, 485 avenue du Prado 13412 Marseille Cedex 20 • mail : isabelle.lagarde@premalliance.com  
Directeur de la publication : André Renaudin. Rédacteur en chef : Eric Sanchez. Rédactrice en chef adjointe : Isabelle Lagarde.  
Ont participé à ce numéro : Jean-Christophe Barla, Isabelle Boléat, Georges Charles, Anthony Darragi, Romain Ganneau, Boris Henry, Geneviève Herbelin, Isabelle Lagarde, Pierre Le Coz, Pierre Lemayitch, Charles Massa, Matthieu Ricard, Eric Sanchez, Claude Tyssandier.  
Illustrations : Eddy Vaccaro, Dumas (p.16) Photos : François Moura • Conception graphique : ANATOME • impression : CCI - Tirage 453 000 exemplaires

## BIENTRAITANCE

## Se faire du bien en faisant le bien



**Bientraitance, maltraitance : que recouvrent ces notions pour chacun de nous ? L'histoire de la pensée ne les évoque pas. Seraient-elles donc liées uniquement à la "violence" de notre société contemporaine ? Prémédia a décidé dans ce numéro d'explorer la thématique avec le philosophe Pierre Le Coz et le moine bouddhiste Matthieu Ricard. Une plongée au plus profond de soi...**

“ *La bientraitance est le cœur de la connaissance de soi*” avait conclu Pierre Le Coz, philosophe, lors du colloque de l'Action Sociale de Prémalliance, en juin dernier. Invité à plancher sur cette notion, le président de l'Espace Ethique Méditerranéen, à Marseille, s'était livré à une argumentation remarquable et chaleureusement applaudie. Dans ce numéro de Prémédia, Prémalliance a voulu pousser la réflexion encore plus loin. L'approfondir avec Pierre Le Coz,

mais aussi l'élargir en sollicitant Matthieu Ricard, moine bouddhiste au Tibet et représentant en France du Dalai Lama. Un double éclairage pour réfléchir sur soi et son rapport aux autres.

### Respect et altruisme

Ce n'est certes qu'une statistique, livrée sur internet en une demi-seconde par le moteur de recherche Google. Le mot "Maltraitance" donne 748 000 résultats, "Bientraitance" 60 400. Mais n'est-ce pas aussi la révélation du mal-être d'une société dont la violence ne se cache plus ? La maltraitance bénéficie d'une définition précise et se décline sous des formes variées alors que la

bientraitance demeure une notion plus floue. Pour Pierre Le Coz qui la distingue de la "bienfaisance", elle est génératrice d'une angoisse positive propice à l'expression du respect d'autrui, d'une compassion. "Comment être bien traitant ? La question risque de ne pas avoir de solution. Cette incertitude, cette peur, est créatrice de lien social. Je ne dois pas la chasser, mais l'entendre. Pour l'apaiser, je me rapproche des autres, je demande conseil pour m'éclairer et tendre vers la décision appropriée. Parfois, ne pas agir pourra aussi être une preuve de courage et non de passivité. Il vaut mieux parfois ne rien faire qu'accomplir n'importe quoi, comme dans l'acharnement thérapeutique.



Mais en Occident, on pêche souvent par une approche trop activiste des problèmes". Matthieu Ricard admet avoir peu entendu ce terme de "bienveillance" qu'il voit comme de la "bienveillance". Pour lui, c'est la capacité de chacun à se montrer "altruiste". "Ramener tout à soi au lieu de ressentir une réelle considération au bien d'autrui conduit à une vie misérable pour soi et pour son entourage. En Orient, l'altruisme est une valeur essentielle. C'est apporter de l'harmonie à soi-même, mais aussi se mettre en adéquation avec la réalité : dans la vie, personne ne souhaite souffrir".

### Potentiel à exploiter

Spécialiste d'éthique, Pierre Le Coz voit aussi le regard, porté sur l'autre, comme un vecteur de bienveillance. "Le visage est le centre de gravité de l'éthique, le relais de réaction d'humanité" confie-t-il. Pour lui, être bienveillant, c'est aussi s'aider soi-même. "Chacun a besoin d'une image positive de lui-même, d'introduire du sens à son existence, ne pas vouloir rendre son dernier souffle en ayant le sentiment d'avoir été "moche". Il ne faut jamais dissocier qu'agir pour autrui, c'est

agir aussi pour soi. On s'aime mieux quand on est généreux avec les autres". Pour Matthieu Ricard, auteur de "L'art de la méditation", "méditer peut favoriser la bienveillance, en développant le potentiel d'altruisme que chaque être humain possède. C'est se donner le temps d'analyser ses mécanismes mentaux, d'aller au fond de soi-même, d'évaluer ses motivations avec objectivité : suis-je bienveillant par réelle propension à faire le bien d'autrui ou est-ce que j'en attends quelque chose en retour ? La méditation demande de l'entraînement, comme la course à pied. Mais elle révèle et optimise des qualités humaines qu'il serait dommage de laisser en friches".

### L'interdépendance du bien

La bienveillance est-elle incompatible avec un cadre collectif ? L'actualité, à travers les suicides dans les grandes entreprises, l'évocation de maltraitances dans des maisons de retraite... ne le démontre-t-elle pas ? Pourtant, les responsables de ces établissements ne sont pas forcément motivés par le désir de maltraiter. Parfois, ils pensent même bien faire pour

leur entreprise, leur personnel... Pour Pierre Le Coz, "plus les lieux de pouvoir s'éloignent, moins il y a de résonance pour l'individu. L'homme s'investit plus dans un "microgroupe" qu'au service d'une entité mal identifiée. Dans un hôpital, on est plus solidaire de son service que de la Sécurité sociale". Matthieu Ricard partage le point de vue : "L'entraide, la coopération vivent de manière naturelle dans des sociétés traditionnelles, des villages... En Orient, la famille est le cœur de cette attention portée à l'autre. Dans une métropole, un grand groupe, ces qualités se diluent. Pour vraiment contribuer au bien collectif, les dirigeants d'une société, par exemple, doivent analyser avec beaucoup d'honnêteté, de sagesse, l'impact de leurs décisions et ne pas se laisser bercer par l'illusion que du bien de l'entreprise découle celui de leurs salariés. C'est même plutôt le contraire lorsqu'ils prennent soin de la qualité de vie au travail". L'injustice sociale n'est pas non plus moteur de bienveillance. "Avoir été humilié, délaissé, oublié rend amer et cynique" rebondit Pierre Le Coz.

Convaincu que "la solidarité universelle n'existe pas", il préconise plutôt une valorisation de la notion d'interdépendance auprès des générations futures. Cette prise de conscience peut conduire à se montrer plus bienveillant en se situant comme maillon d'une chaîne d'individus. "Boire un bon café est le résultat de l'implication d'un grand nombre de personnes, de la culture jusqu'à la tasse. Je leur dois une part de mon plaisir". Matthieu Ricard considère cette "interdépendance" comme "fondamentale" : "Nos souffrances sont liées à celles des autres, d'où la nécessité absolue de nous sentir concerné par le bien d'autrui". Pour Pierre Le Coz, la bienveillance ne peut en tout cas s'accommoder de la "bonne conscience". "Être responsable, c'est toujours ressentir une petite part de culpabilité. Être bienveillant, c'est toujours douter".

# Qu'entreprend Prémalliance ?

La bientraitance se vit au travers de ses actions sociales, toujours motivées par des valeurs d'écoute, de solidarité et d'entraide pour favoriser l'échange, la parole, l'ouverture et la compréhension...

## A Grenoble :

L'Action sociale organise des groupes de parole sur le veuvage, des ateliers pour l'accompagnement par le toucher de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Elle participe à un groupe de travail depuis maintenant 2 ans sur la prévention du suicide des personnes âgées ou encore favorise l'entrée en établissement (conférences, visites d'établissements et groupes de parole)...

## A Toulouse :

Carrefour Itinérant "Ai'e... j'ai mal" : Prémalliance fait partie du Comité de Pilotage "Carrefour Itinérant pour prévenir la maltraitance" mis en place par l'Association de Coordination pour un "Mieux Vieillir". Le Comité de Pilotage est chargé d'organiser des manifestations dans département du Tarn (représentation scénique de différentes manifestations de la maltraitance, appel à témoignage et débat).

## Assises départementales de la bientraitance en Ariège

Prémalliance a soutenu les "Assises départementales de la Bientraitance" le lundi 26 octobre 2009 à Ferrières sur Ariège (09). Organisées par le CO.DE.R.P.A en partenariat avec le Conseil Général et la DDASS, cette action menée

avec le soutien financier de PREMALLIANCE, AG2R, MSA et la CNSA, a mis l'accent sur la bientraitance et la protection des personnes dépendantes et/ou en situation de handicap.

Ont été abordés les aspects juridiques et médico-légaux, les informations sur les réseaux, les acteurs institutionnels professionnels et associatifs. Une conférence proposée par M. Yves Gineste sur le thème « Prendre soin en Humanitude, introduction à la philosophie de l'humanité et à la méthodologie de soins "Gineste-Marescotti" », s'est appuyée sur une projection vidéo de situations réelles de soin.

## À Marseille : la charte Alzheimer

Signée par l'Action Sociale de Prémalliance et Allo Alzheimer, aux côtés de la Ville de Marseille et de nombreux partenaires locaux à l'occasion de la Journée Mondiale, le 21 septembre dernier, elle rappelle les objectifs de coordination et de qualité des services offerts aux personnes atteintes de cette maladie tout en favorisant la réflexion éthique qui accompagne toute la durée de la maladie, du diagnostic à la mort...

## Le Café des âges

Pour sa première édition marseillaise, il avait pour thème la maltraitance. Ce débat, dont l'originalité est d'être inter-générationnel, a permis, à partir de la parole des acteurs associatifs bénévoles ou salariés, citoyens de tout âge, d'échanger, de sensibiliser en vue de prévenir la maltraitance des personnes âgées ou vulnérables.

## ALMA France : un réseau national pour prévenir, repérer et signaler

ALMA (Allo Maltraitance Personnes Agées ou Handicapées) est un réseau national d'écoute téléphonique, fondé en 1994 pour prévenir et signaler la maltraitance envers les personnes âgées et/ou handicapées due à leur dépendance ou leur fragilité. ALMA répond à des appels de personnes confrontées à des sentiments d'angoisse, de désarroi, de tristesse ou de frustration, ou en quête d'une aide, d'un conseil pour éclairer leur choix face à une situation difficile. Les "écoutants" sont des

bénévoles, formés. Plus de 60 centres existent en France. Appuyant sa mission sur une charte éthique, l'association notait en 2007 que 37% des appels reçus provenaient des familles, 30% des personnes âgées et 19% des professionnels.

Pour une personne âgée à domicile, 32% des repérages de maltraitements les plus graves étaient psychologiques, 21% financières, 19% physiques et 10% s'apparentaient à des négligences. Les auteurs étaient à 67% un ou des membres de la famille.

Pour un résident d'une institution, 40% des appels sont émis par les familles, 20% par des professionnels, 19% par des personnes âgées. 34% des cas relèvent de négligences, 19% de maltraitements psychologiques, 14% financières, 11% physiques.

### Contact et coordonnées des centres :

ALMA France - BP 1526  
38025 Grenoble Cedex  
Tél. : +33 (0)4 76 84 20 40  
Fax : +33 (0)4 76 21 81 38  
Site web : [www.alma-france.org](http://www.alma-france.org)

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



Lâcher de ballons Prémalliance lors du village Bien-Être (Balma 2009)

### ANNECY

#### À venir

##### Anancy : en mars 2010

- Conférence "J'ai la mémoire qui flanche"
- Conférence "À la retraite, moi et les autres..."

Renseignements 04 50 33 63 90

#### À savoir

##### Faire face au deuil

Vous habitez à Anancy et dans ses environs, vous avez récemment subi un deuil dans votre famille ou votre entourage... Aujourd'hui, la solitude vous pèse et vous souhaiteriez prendre un temps pour vous, pour partager avec d'autres ce que vous vivez, être aidé(e) dans ce travail de deuil. Nous vous proposons de participer à un travail de groupe, avec des personnes rencontrant les mêmes difficultés et d'être ainsi aidé(e) dans ces moments difficiles.

Contact : 04 50 33 63 90

### CLERMONT-FERRAND

#### À venir

##### Conférence "Bien manger pour bien vieillir"

Le Comité Régional de Coordination de l'Action Sociale Auvergne organisera, en mars 2010, une conférence "Bien Manger pour Bien Vieillir" à Issoire. Cette dernière sera animée par la célèbre diététicienne : Madame Solveig Darrigo Dartinet.

Renseignements au 04 73 43 05 15

##### 25 mars à Brive la Gaillarde (19) - Théâtre : "Tout doit disparaître" de la compagnie Barouf

Non, la vieillesse n'est pas forcément un naufrage, la pièce "Tout doit disparaître" dénonce et éclaire nos comportements, nos souffrances, en donnant la parole à ceux que, communément, on nomme "les vieux", dont les paroles sont souvent plus libres que celles des gens plus jeunes.

##### Spectacle "Cabaret" à Saint-Pantaléon de Larche (19) dans le 1<sup>er</sup> trimestre 2010.

Renseignements au 04 73 43 06 27

## GRENOBLE

### À savoir

#### **Journée Nature 17 septembre 2009 à Theys**

Vif succès pour le 20<sup>e</sup> anniversaire de la Journée Nature, organisée par le service d'Action Sociale sur le thème du Bien-Être. Près de 150 retraités ont pu associer balades et découvertes de pratiques de santé au cœur du massif de Belledonne. La journée a pris fin autour d'un goûter convivial et au rythme du groupe musical Lou Pelaya.



#### **24 septembre - Cinéma Le Rex - Grenoble Film/débat : "Quand la mémoire s'envole"**

La séance, qui a réuni une cinquantaine de personnes, a permis d'aborder la complexité de la maladie d'Alzheimer. Le réalisateur du film, Jean-Yves Cauchard, s'est interrogé sur la solitude, l'indifférence et la souffrance face à cette épreuve, l'état des lieux de la recherche, l'altération du lien avec les proches, la situation de dépendance, l'accompagnement et la prise en charge de la personne. Le débat a été animé par un médecin-gériatre du Centre de Prévention des Alpes de Grenoble.

#### **20 novembre - Alpexpo - Grenoble Conférence/débat "Accompagner un proche dépendant, un rôle difficile à vivre au quotidien"**

Très grand succès et vif intérêt pour la conférence animée par Marie de Hennezel, psychologue et psychothérapeute, chargée de mission auprès du Ministère de la Santé et auteur de plusieurs ouvrages. Devant 200 personnes, elle a abordé le thème du rôle difficile à vivre au quotidien d'un proche en charge de l'accompagnement d'une personne dépendante. À noter que cette conférence a été co-organisée et financée avec AG2R -ISICA de Lyon.

## Pour voir plus loin...

**allo**alzheimer  
**0811 740 700**

7 jours sur 7 de 20h à 22h  
(coût d'un appel local)

#### **Antenne nationale d'écoute téléphonique Premier rapport d'évaluation du dispositif**

Cette antenne, que nous avons créée, a pour vocation de conseiller et de soutenir les aidants par une écoute empathique qui permet d'amortir et de soulager la souffrance de celles et ceux qui ont pour compagnons le désarroi et la détresse. Elle a été soutenue par la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie pour son caractère innovant et nous sommes engagés actuellement dans une démarche d'analyse des écoutes puis, plus tard, d'évaluation du service, encouragés en cela par la chargée de Mission du Président de la République. Ce dispositif, qui, à notre connaissance, n'existe pas en France, intéresse nos voisins européens : en juin, lors d'un colloque à Bruxelles sur cette maladie, nous avons pu échanger, notamment avec des représentants de la Finlande et l'Irlande, le premier pays cité pour comparer nos dispositifs et le second car ils souhaitent créer un dispositif analogue.

#### **Ateliers Tai' Chi Chuan pour malades et aidants**

Vous habitez Marseille, un de vos proches est atteint de la maladie d'Alzheimer et vous voulez profiter d'une initiative visant à préserver ou retrouver sérénité et calme.

Renseignements : 04 91 16 14 26

e-mail : isabelle.lagarde@premalliance.com

#### **AIDE ET REPIT RELAIS**

Les malades vivent, en majorité, à leur domicile, grâce à une aide extérieure, au soutien 24h sur 24 de leurs familles.

L'objectif est d'expérimenter, en 2009, à Clermont-Ferrand, un accompagnement à domicile, 24 heures sur 24, de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Inspiré du BALUCHON ALZHEIMER® créé au Québec il y a dix ans, ce dispositif consiste à remplacer à domicile, par des professionnels formés ("les relayeurs"), l'aidant familial pour qu'il puisse prendre un répit de quelques jours. Il a l'avantage de ne pas perturber le malade, en le maintenant dans son environnement habituel.



## 5 au 7 novembre - Alpes Congrès - Grenoble Salon des Services à la Personne

Le premier Salon des Services à la personne s'est tenu à Grenoble du 5 au 7 novembre. Les particuliers ou les associations ont pu s'informer sur l'offre existante mais aussi sur les opportunités d'emplois de ce secteur en plein essor. Ce fut également l'occasion, pour Prémalliance, de présenter sur son stand le chèque "Sortir Plus", le chèque social, Allo Alzheimer et plus généralement les actions autour du Bien-Être, avec notamment une conférence animée par Monsieur Georges Charles.

## Journée internationale du handicap

Dans le cadre de la journée internationale du handicap, chefs d'entreprises et jeunes retraités ont participé le 3 décembre après-midi au Prisme de Seyssins à une pièce de théâtre jouée par une troupe de 15 personnes dont certaines handicapées. Ce spectacle a été suivi d'un débat autour de l'insertion, animé par nos partenaires et clôturé par une collation.

## Une garde itinérante pour que vous soyez aidés même la nuit à votre domicile

Un service de Garde Itinérante de Nuit est expérimenté par la Ville de GRENOBLE à l'initiative de son CCAS et AAPPUI (Association d'Aide Aux Personnes Par une Intervention). La Garde Itinérante de Nuit propose des services "sur mesure" pour améliorer confort et sécurité (aide au coucher, aide au lever, aide aux déplacements, sécurisation...) en direction des personnes âgées, des personnes en situation de handicap, des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer...

Vous pouvez vous abonner pour en bénéficier.

Pour tout renseignement, n° d'appel : 04 76 18 52 51

## À vivre

### Village Bien-Être 2010 Grenoble

Deuxième édition du Village Bien-Être au Stade des Alpes à Grenoble les 8 et 9 avril 2010 de 10h à 18h. L'objectif est de permettre à chacun de découvrir de nouvelles pratiques en matière de prévention santé.

Contact : Sophie Nouhaillaguet - 04 76 29 15 42

### Village Bien-Être 2010 Lyon

Ce premier Village du Bien-Être sur Lyon se tiendra à l'Espace Sarrazin - 8 rue Jean Sarrazin - 8<sup>e</sup> arrdt les 2 et 3 février 2010. Participation sur invitation.

Contact : Séverine Meunier-Ferrand - 04 76 29 15 57

## À venir

Pour connaître les conférences et les ateliers proposés par le Service Social de Grenoble, veuillez vous renseigner au 04 76 29 15 56.

## MARSEILLE

## À savoir

### 3 décembre 2009

L'Action Sociale avait dressé son Village Bien-Être au cœur du Centre de La Panouse dans le cadre de la journée internationale des personnes handicapées : à cette occasion, l'Action Sociale a présenté le DVD retraçant les moments forts du Défi Découverte de Bouc Bel Air dont un exemplaire sera adressé à chaque participant.

### 28 décembre 2009 au 8 janvier 2010

La caravane de la Solidarité et du Bien-Être : l'Action Sociale est venue à la rencontre de ses publics fragilisés à la veille des Fêtes de fin d'année et à l'entrée des périodes de grand froid.

Avec le partenariat de l'Aclap, de la CRAM, de la CPAM, des petits Frères des Pauvres et de l'Institut de Gérontologie Sociale, cette opération a été l'occasion de renforcer nos actions en faveur de la lutte contre l'isolement.



## 25 ans de la Course de l'intégration / 30<sup>e</sup> édition de la Course Marseille Cassis



Deux événements majeurs auxquels a participé l'Action Sociale marquant, par la présence de collaborateurs du Groupe, son engagement en faveur de l'intégration des personnes handicapées et ses actions de prévention santé.

### À venir

#### Conférences

“Les plantes et l'homme : de la plante au remède” en janvier à Marseille, février à Nice, mars à Toulon, avril à Montpellier, mai à Briançon .

#### Ateliers

En janvier à Marseille, en avril en Avignon  
“Le conte est un récit d'hier qui se dit aujourd'hui pour éclairer demain”, créer et dire un conte autour du récit de vie, ré-activer la mémoire grâce aux contes, aux histoires de lieux.

#### Stages

Sécurité routière au Centre Centaure à Ventabren (13) en avril.

Exposés-débats en salle et exercices pratiques sur les pistes rythment votre journée.

Vitesse, distances de sécurité, alcool : tous les facteurs d'accidents sont abordés et décortiqués, démonstration des conséquences à l'appui.

Premiers secours : “les gestes qui sauvent” journées de sensibilisation à Marseille, Nice, Nîmes, Gap.

Renseignements et inscriptions : 04 91 16 14 32  
Participation gratuite.

### À vivre

#### Balades :

Pays d'Aix / Aubagne

Mars : randonnée Cézanne – découvrez le peintre, ses lieux d'inspiration, son œuvre...

Mai : randonnée Pagnol - son histoire, les sites des tournages...

## Pour voir plus loin...

### LES ETABLISSEMENTS DU GROUPE

Prémalliance est soucieuse du confort de ses ressortissants dans ses établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD).

Ainsi, suite à une réflexion conjointe avec la Ville de Fontaine (Isère) et son CCAS, l'ARMAPA dans l'Isère\* a engagé un projet de construction d'un nouvel EHPAD, d'une capacité minimum de 80 lits, sur le territoire de la Ville de Fontaine. Il s'agira d'un équipement moderne adapté aux besoins de la population âgée.

Complètement inscrit dans les axes du Plan Médico-Social et Sanitaire 2008-2012 de nos Fédérations AGIRC-ARRCO (qualité architecturale, respect de l'environnement...), les partenaires poursuivent les objectifs suivants : construire un établissement de référence en valorisant les rencontres intergénérationnelles, en favorisant l'accueil de résidents handicapés vieillissants, en développant l'aide aux aidants familiaux.

Enfin, Prémalliance a lancé des travaux d'amélioration des conditions de sécurité dans l'ensemble de ses établissements. Ils ont débuté dans le Centre Michel Philibert à Saint Martin d'Hères (Isère) où ils seront complétés par des travaux générateurs d'économie d'énergie.

\* Armapa dans l'Isère : Association pour la Réalisation de Maisons d'Accueil pour Personnes Agées dans l'Isère dont Prémalliance assure le pilotage.



## Visite

Balade dans les vignes – dans un domaine viticole privé riche de 2000 ans d'histoire et qui possède des roches volcaniques (lieu unique en Provence). Possibilité de faire une dégustation de vin du domaine (Secteur de Rognes).

## Théâtre

27 et 28 février à Marseille la troupe "les Tréteaux" vous interprète "Pension Complète".

2 juin sur les lieux de l'histoire et du film, la troupe "Scènes d'esprit" interprète "Manon des Sources".

## Village Bien-Être :

Installé du 7 au 9 juin dans le parc de Prémalliance, il vous offre un nouvel espace pour vous initier et profiter des dernières techniques liées au bien-être.

Renseignements et inscriptions au 04 91 16 16 83 - participation gratuite

## Ateliers d'écriture

Vous écrivez déjà... ou vous rêvez de prendre la plume pour vous plonger dans la rédaction d'un roman, d'une nouvelle, de vos mémoires... Cédric Fabre, journaliste et écrivain, vous convie à ses ateliers collectifs à Marseille et dans sa région.

Renseignez-vous au 06 85 90 71 32.

e-mail : [ced.fabre@free.fr](mailto:ced.fabre@free.fr)

Tarifs préférentiels pour nos retraités : 25 € /atelier

## LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT

### Vacances aixoises à la Sauvageonne

Pendant l'été, Prémalliance s'associe à la Société de St Vincent de Paul pour accueillir des personnes retraitées autonomes à "La Sauvageonne", belle bastide provençale, nichée dans un parc de verdure.

Séjours de deux semaines, de juin à septembre.

Au programme, nombreuses animations au choix : conférences, lectures de poèmes, gymnastique douce, jeux de société, sorties... en présence de bénévoles, pour rendre service, écouter et soutenir. L'esprit de partage et la bonne humeur sont au rendez-vous.

Pour un séjour de deux semaines, en pension complète, une participation de moins de 300 € par personne est demandée. Les inscriptions sont ouvertes du 20 janvier au 30 avril 2010.

Pour toute information, contactez :

- Joëlle Martre : 06 32 93 17 09

- Nathalie Baldoni : 06 14 77 85 17 (de 18h à 20h)

## TOULOUSE

### À savoir

#### Journée Alzheimer à Mazamet

La journée du 12 mai 2009, consacrée à la Maladie d'Alzheimer, a réuni 82 professionnels au Palais des Congrès de Mazamet.

287 personnes ont assisté à la conférence-débat et à la représentation théâtrale de l'après midi, en grande majorité retraités de Prémalliance et Ag2r-Isica. Le maire de Mazamet, a été très sensible à notre initiative et nous a vivement remercié d'avoir organisé cette grande manifestation.

#### Journée Prévention Routière et Seniors

Elle a réuni, le lundi 25 mai 2009 au Palais des Congrès de Mazamet, 187 retraités de Prémalliance et Ag2r.

La conférence "Sommeil et vigilance au volant" a permis à nos retraités de mieux prendre conscience des effets des médicaments au volant.

Afin de donner un caractère ludique à cette manifestation, des récompenses ont été offertes aux retraités qui ont participé à tous les ateliers.

#### L'autonomie pour tous !

Le 23 et 24 avril 2009, Prémalliance a participé, avec son partenaire Cap Handicap, au salon Autonomic Sud.

Ce salon de référence où convergent tous les acteurs du handicap, de la dépendance et du maintien à domicile s'est déroulé au Parc Expo de Toulouse.

#### Ensemble pour la mixité !

L'Action Sociale du site de Toulouse s'est associée à son partenaire ARTVITY pour mettre en œuvre 8 journées de sensibilisation au monde du handicap, consacrées à la culture et au sport (animations handisportives, bibliothèques, parcours fauteuils, cecifoot, atelier olfactif, etc.).

#### Village Bien-Être du 18 et 19 juin 2009

Nous étions 478 personnes sur le site de Toulouse à avoir profité, durant ces deux jours, de tous les espaces consacrés au bien-être (Nutrition, Shiatsu, Ikebana, Qi Gong,...) ainsi que des cycles de conférences proposés.

Des retraités et partenaires nous ont contacté pour nous remercier de cette initiative et ont souhaité que ces journées soient renouvelées.

#### Des roses pour rompre avec l'isolement social.

L'opération, "Les Fleurs de la Fraternité" qui a eu lieu le 1<sup>er</sup> octobre 2009 à Aussillon a connu un vif succès. Notre déléguée sociale, Annie Arnoux a participé aux côtés des bénévoles des Petit frères des pauvres à la distribution de ces fleurs.

### Stage d'Adaptation à la Retraite

Les 10,11 et 12 juin 2009, Prémalliance a invité 14 personnes à suivre un stage d'Adaptation à la Retraite qui s'est déroulé à Balma.

Au cours de ces journées, les participants ont pu obtenir de nombreuses informations et conseils sur la retraite.

### À venir

Pour connaître les actions proposées par le service social, veuillez contacter :

Sylvie Labourdique au 05 61 58 73 91

Au programme : Audition, Prévention Routière, Journée Alzheimer, Village Bien-être, Mémoire, Vision et Nutrition.



## PARTEO DOM

Depuis le début de l'année 2009, l'Action Sociale de Prémalliance a mis en place le service Partéo Dom. Il s'agit de vous proposer un interlocuteur pour toutes vos questions du quotidien :

- services à domicile
- prévention santé
- perte d'autonomie
- démarches administratives
- aides financières.

Pour toutes ces demandes nous mettons à votre service: une information, une orientation personnalisée et un accompagnement dans le temps.

1500 situations ont déjà été traitées par nos conseillers pour des questions diverses : recherche d'un intervenant à domicile ou d'une information sur les dispositifs légaux de soutien aux personnes en difficulté.

Témoignage de Mme B. : "J'ai contacté Partéo Dom car je cherchais de l'aide pour m'accompagner dans mes tâches quotidiennes. Le conseiller, après m'avoir expliqué les différentes aides existantes, m'a orienté vers une structure proche de mon domicile."

Faîtes comme Mme B., appelez le



PRIX APPEL LOCAL

## Les associations de retraités IRSEA en France

Votre institution de retraite IRSEA, subventionnée, chaque année, les associations de retraités IRSEA et CAPICAF, indiquées ci-dessous. Vous souhaitez rompre votre isolement, rencontrer de nouveaux amis et participer à de nouvelles activités, renseignez-vous auprès de l'association la plus proche de chez vous :

ARIPAL à Bayonne

05 59 58 25 68

ARIA à Bordeaux

05 57 30 09 73 (ou 06 98 61 49 43)

ARIHG à Toulouse / Revel

05 61 52 98 02

Association de Haute-Savoie à Annecy, à Annemasse et à Faverges

04 50 33 63 90

Association des Retraités IRSEA

et CAPICAF de Grenoble

04 76 59 11 90

Association des Retraités IRSEA de Lyon

04 78 39 51 79

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 ou 04 93 77 31 23

**ATTENTION** : ces différents numéros de téléphone ne correspondent pas à des services administratifs IRSEA.

**Pour tout renseignement sur votre retraite, merci d'appeler le 0 974 501 501**

### Recherche bénévoles...

## Association des Retraités de Clermont-Ferrand

L'association des retraités de Clermont-Ferrand, dans le cadre de son extension, recherche des bénévoles sur Limoges.

Si vous habitez Limoges et que vous êtes intéressé(e), merci de la contacter au 06 84 83 41 52 (ou 06 82 45 83 30).

# Être retraité et pauvre

Au cours de la deuxième moitié du XX<sup>e</sup> siècle, la pauvreté des personnes âgées a fortement diminué. Depuis quelques années, la situation change : le nombre de retraités aux ressources particulièrement faibles est à nouveau inquiétant.



## Un changement récent

Entre 1959 et 2006, le nombre de bénéficiaires du minimum vieillesse<sup>1</sup> a baissé en continu, passant de 2,55 millions à 599 000, soit environ d'un tiers à 4,5 % de la population âgée de 65 ans et plus<sup>2</sup>. Il y a donc eu, durant cette période, une indéniable hausse du niveau de vie des personnes âgées. Si ces chiffres sont encourageants, ils cachent de grandes disparités. Selon une étude de l'INSEE, en 2006, 9,6% des retraités (soit 1,2 million de personnes) possédaient un niveau de vie inférieur au seuil de pauvreté (880 €)<sup>3</sup>. Pour Le Secours Catholique, l'augmentation dans ses centres d'accueil de la part des personnes âgées de 50 ans et plus est "le phénomène le plus marquant de ces dix der-

nières années". Plusieurs associations caritatives tirent la sonnette d'alarme : de plus en plus sollicitent leur aide. En 2008, parmi les personnes accueillies dans les banques alimentaires, 14% étaient des retraités.

## Les raisons de ce phénomène

Ce retour de la pauvreté chez ces personnes s'explique certainement en partie par un changement de situation sociale. Contrairement à leurs prédécesseurs, les actuels retraités ont pu connaître des carrières professionnelles incertaines, des périodes de chômage... Pour ces raisons ou pour d'autres, le passage à la retraite s'accompagne souvent d'une importante baisse de revenus. Par ailleurs, les pensions de retraite - comme

les salaires- ne suivent pas l'augmentation des loyers et la part du budget consacrée au logement est plus importante chez les ménages retraités que chez les autres ménages.

Si les inégalités sociales augmentent au moment de la vieillesse, la solitude est, chez les personnes âgées, un facteur de pauvreté. Ainsi, les plus touchées par la pauvreté sont celles vivant seules et notamment celles habitant dans les zones urbaines sensibles, les immigrés logés en foyer, les sans-domicile-fixe. Et les femmes sont davantage touchées que les hommes.

## Des problèmes de logement

Les personnes âgées déménagent moins que les autres catégories

## “ Témoignage

Âgée de quatre-vingts ans, Mme D. vit seule à Marseille. Elle dispose de toutes petites ressources mensuelles (681 €) qui lui permettent difficilement de vivre. Elle a sollicité à plusieurs reprises l'aide de l'action sociale de la mutuelle et de la caisse de retraite complémentaire de Prémalliance. *“Depuis 2006, je demande chaque année une aide car j'ai toujours quelque chose qui se casse. Ça a commencé par mon appareil dentaire. J'ai demandé une aide pour pouvoir en changer et le nouveau m'a été payé par l'assurance maladie et par la complémentaire.*

*Puis j'ai dû changer mon réfrigérateur qui avait dix ans. N'ayant pas de télévision, j'ai demandé une aide afin de pouvoir en acheter une, ce que je n'aurais pas pu faire autrement.”* Locataire du même appartement depuis trente-trois ans, elle souhaite repeindre sa chambre et, notamment, changer la moquette, posée elle aussi depuis plus de trois décennies. Cette année, elle a donc demandé une aide pour cela. Comme elle le précise, elle “demande des choses vraiment nécessaires, pas la lune” et ces aides lui ont été particulièrement utiles.



de population. Elles le font le plus souvent de manière contrainte, suite notamment à une séparation, au veuvage, à une précarisation économique, à la perte d'autonomie et aux coûts qui en découlent. Il s'ensuit fréquemment une dégradation des conditions d'habitat : logement moins confortable et/ou plus petit, cadre de vie moins agréable... Certaines personnes âgées sont même contraintes d'habiter dans des campings, en caravane ou en mobile homes. Il n'est donc guère surprenant que le poids des personnes âgées soit de plus en plus important dans la demande de logement social. L'actuelle crise économique et financière aidant, cette situation risque de se dégrader davantage dans les prochaines années si des mesures ne sont pas prises rapidement. L'année 2010 ayant été désignée “Année européenne de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale”, permettra-t-elle la mise en place de telles mesures ?

- 1 - Le minimum vieillesse est actuellement de 676,81 € par mois.
- 2 - Cf. *L'état du mal-logement en France*, rapport 2009 de la Fondation Abbé Pierre.
- 3 - Cf. “Inégalités de niveau de vie et mesures de la pauvreté en 2006”, in *Les revenus et le patrimoine des ménages* - Édition 2009, INSEE.
- 4 - Cf. *La pauvreté au féminin*, statistiques d'accueil 2008 du Secours Catholique publiées en novembre 2009.

## Zoom

### La Couverture Maladie Universelle Complémentaire (CMUC)

#### Quel est son rôle ?

Prendre en charge les dépenses restant à la charge du patient après l'intervention des régimes de base de Sécurité Sociale.

#### Quelles conditions faut-il remplir pour y avoir droit ?

Résider en France de manière stable et régulière depuis 3 mois. Avoir des ressources inférieures à un plafond qui varie selon la composition du foyer du demandeur et n'est pas le même en métropole et dans les DOM. Sont considérés les revenus réellement perçus par le foyer du demandeur (y compris les prestations familiales, les pensions) durant les 12 mois qui précèdent la demande.

#### Où en fait-on la demande ?

À la Caisse Primaire d'Assurance Maladie du domicile du demandeur.

### L'Aide à l'acquisition d'une mutuelle ou complémentaire santé (ACS)

#### Quel est son rôle ?

Permettre l'accès à une mutuelle pour les personnes dont les ressources dépassent de moins de 20% le plafond d'attribution de la CMUC. L'ACS permet ainsi d'obtenir une réduction sur la cotisation d'assurance mutuelle santé.

#### Quelles conditions faut-il remplir pour y avoir droit ?

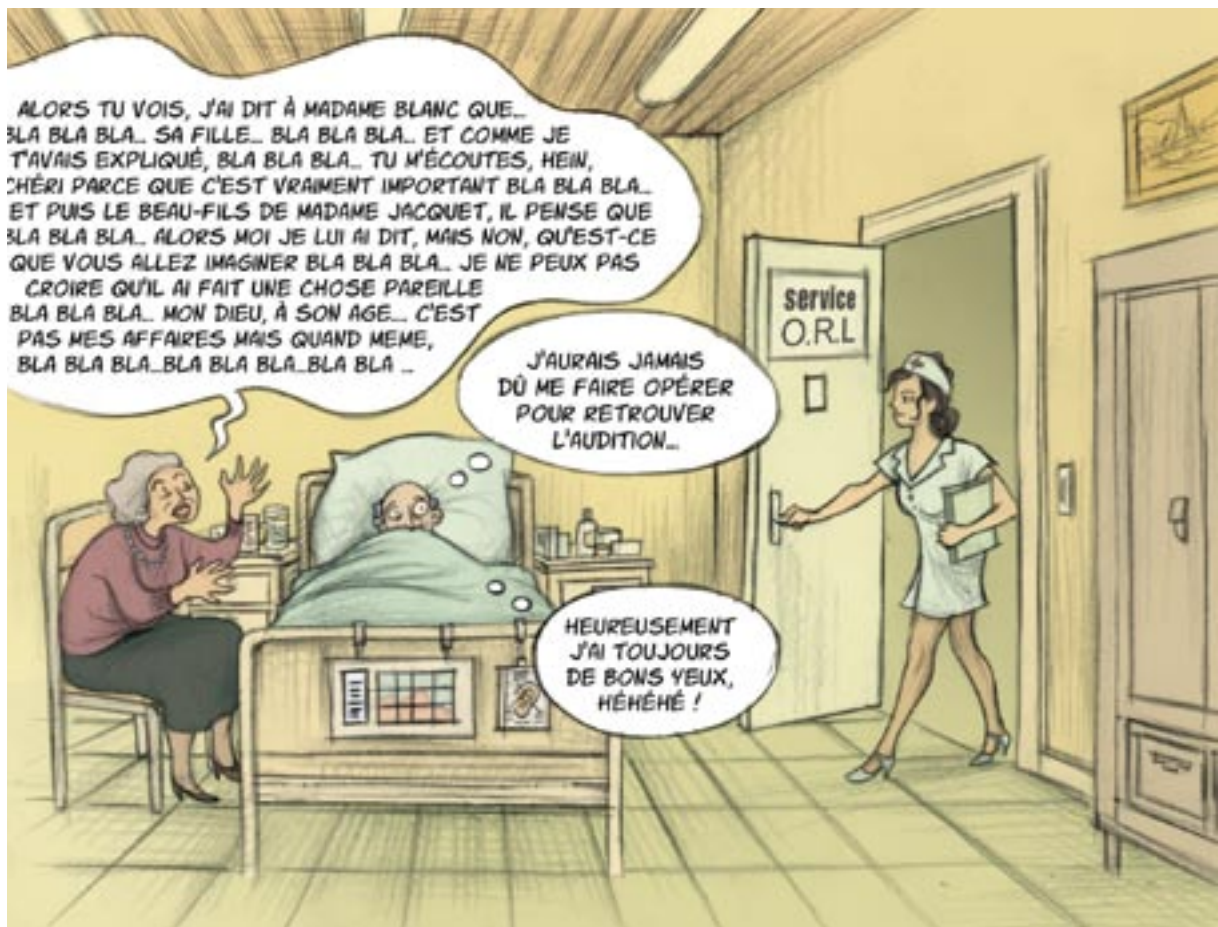
Résider en France de manière stable et régulière depuis 3 mois.

#### Où en fait-on la demande ?

À la Caisse Primaire d'Assurance Maladie du domicile du demandeur. Celle-ci délivre une attestation-chèque à présenter dans les 6 mois à un organisme complémentaire. Le montant inscrit sur cette attestation-chèque est déduit du montant annuel de la cotisation de la couverture maladie complémentaire.

# Les cinq sens

Il est impossible de parler de “bon sens” sans évoquer les “cinq sens”. En réalité, ils sont six et même sept. Voir, toucher, sentir, écouter, goûter mais également le sens de l'équilibre et du rapport à l'extérieur, la proprioception, et, il ne faut jamais l'oublier, le sens de l'humour.



**E**tymologiquement ce qui motive les sens est sensationnel et ce qui n'en tient pas compte est insensé. Le sens est aussi la signification et la direction. On peut donc perdre le sens d'un mot, effectuer un contresens,

ou rouler à contresens. Les sens se rattachent également au ressenti et aux sensations. En énergétique chinoise, ils motivent des organes spécifiques. Ils sont donc littéralement organisés. Voir correspond au foie et au matin, toucher correspond au cœur (circulation) et à midi, sentir correspond aux poumons et à la soirée, écouter correspond aux reins et à la nuit. Goûter correspond aux périodes intermédiaires, la fin du matin pour le petit déjeuner, la fin du midi pour le déjeuner,

la fin d'après-midi pour le goûter, la fin de la soirée pour le dîner. Cela peut également être mis en relation avec les saisons et les âges de la vie. La vue, par exemple, informe les muscles de l'effort à accomplir et cela correspond à la jeunesse. L'audition protège le système osseux des risques d'accident et cela correspond à la vieillesse. Une personne malentendante a plus de risque de se faire renverser en descendant du trottoir qu'une personne qui a

entendu un bruit de moteur ou un avertisseur sonore. Et la chute amène un risque de se briser un os et une immobilisation qui va, ensuite avoir des répercussions sur le système musculaire puis circulatoire. Ce n'est pas nécessairement scientifique mais extrêmement logique. La particularité des sens est qu'ils sont interactifs. Il faut voir pour prendre comme il faut savoir pour comprendre. Difficile de prendre quelque chose si on ne l'a pas vu et difficile de comprendre lorsqu'on ne sait pas.

L'autre particularité est que les sens peuvent assez facilement être entraînés. Moins on les utilise, plus ils ont tendance à s'amoinrir puis à disparaître. Un individu plongé dans l'obscurité et le silence devient aveugle et sourd et met très longtemps à récupérer ses facultés. Mais un son trop fort ou une lumière trop violente provoquent un résultat très semblable. De même, l'odeur et la saveur

prédisposent à une bonne digestion mais un plat qui sent très fort et qui a une saveur trop prononcée, trop salée par exemple, devient immangeable. Ils ont également tendance à opérer des compensations. Un non-voyant peut, grâce au développement de son contact (toucher), lire du braille ou se déplacer grâce à une canne. Mais un "bien-voyant" pourrait fort bien parvenir au même résultat par la pratique. Malheureusement, les sens ont aussi tendance à perdre leur acuité avec l'âge. On voit moins bien, on entend moins bien, le goût

s'émousse. Du moins sur un plan quantitatif. On peut, en effet, mieux regarder et être plus attentif donc voir et entendre autrement. C'est la partie subtile des sens. Saint Exupery expliquait qu'on peut aussi voir et écouter "avec son cœur", ce qui rejoint la sagesse chinoise. Cette sagesse incite à toujours parfaire les sens sans pour autant en devenir l'esclave. Sans excès de défauts et sans défaut d'excès. Le bon sens, c'est aussi le juste milieu et la bonne mesure.

Georges Charles

## Les sens et la maladie d'Alzheimer

Les entretenir, les préserver.

Ce thème sera abordé par le D<sup>r</sup> Valérie Cerase, gériatre, Directrice de l'Institut de la Maladie d'Alzheimer, dans le prochain numéro de votre magazine Prémédia (n°18 sortie prévue courant juillet 2010)

## Qu'entreprend Prémalliance ?

L'Action Sociale de Prémalliance a proposé en 2009 avec le concours du réseau Limousin Nutrition des ateliers axés sur la stimulation des sens à Brive La Gaillarde et Guéret. L'éveil sensoriel peut être perçu à travers l'alimentation comme une source de bien-être mais aussi comme un facteur d'échanges et de partage d'expériences.

À Toulouse, c'est le Club Culture Goût qui propose des activités basées sur l'envie et les plaisirs autour de la table. "De la terre au verre et à l'assiette", une éducation sensorielle alimentaire autour des 4 saveurs est développée au travers de nos 5 sens.

Renseignements :

Action Sociale Toulouse - Tél. : 05 61 58 73 00

# Le stress

Le terme stress a été inventé par un endocrinologue autrichien enseignant à Montréal, au Canada. Il fut l'un des premiers à en rechercher les effets cliniques sur les individus. Il provient du terme anglais distress qui signifie simplement détresse.



Mais sa racine latine est stringere qui signifie rendre raide et immobiliser par enserrement ce qui finit par provoquer une strangulation. Ce qui implique la notion de tension et d'emprisonnement. Comme un étranglement de judo, il empêche la respiration puis la circulation et inhibe peu à peu la fonction cérébrale. Cela correspond au stress négatif. Il existe, heureusement, un stress positif et indispensable qui correspond à l'adaptation efficace aux modifications environnementales. C'est pourquoi il est nommé SGA, ou syndrome général d'adaptation. Les effets du stress négatifs se ressentent non seulement sur l'individu mais sur son environnement affectif, familial, social, professionnel et cet ensemble finit par peser très lourd sur notre société.

En retour, l'environnement affectif, familial, social et professionnel peut générer du stress négatif ce qui pèse très lourd, aussi, sur l'individu. Les deux se rejettent la balle comme dans une partie de tennis infernale où il n'y aura jamais de gagnant. Et il ne faudrait souvent pas grand-chose pour que ce stress négatif se transforme en stress positif. Pour que le stress se tourne vers l'évolution et non vers le blocage, l'étranglement. Face au stress négatif, il existe évidemment des stratégies primaires comme l'affrontement ou la fuite. Cela correspond à la confrontation et à la distanciation. Mais il est possible d'envisager autre chose comme le maintien de la position, l'évitement ou esquive, la recherche de soutien ou d'alliés, le dialogue et la répartition des responsabilités,

la résolution des problèmes par savoir-faire et expérience, sinon bon sens et bonne volonté, l'anticipation. C'est ce qu'on apprenait jadis dans le Judo avant qu'il ne devienne une simple confrontation sportive. Il s'agissait alors d'utiliser rationnellement son énergie dans le respect et la prospérité mutuelle. Et non uniquement de se jeter par terre. Dans la même hypothèse, puisque le stress négatif agit comme une strangulation, il convient tout d'abord d'apprendre à contrôler puis à maîtriser sa respiration avant d'agir rationnellement avec une parade.

La plupart des techniques anti-stress sont ainsi basées sur le contrôle de la respiration puis des émotions au travers de postures et de mouvements afin de retrouver un équilibre physique et psychique et non de s'avouer vaincu d'avance. Peu à peu, le stress négatif perd sa prise, son emprise, et, avec du savoir-faire, on peut même s'en faire un allié très efficace puisqu'il devient positif. Le "savoir-faire" en chinois se dit "Kung-Fu"\*. Et la pratique du souffle se dit "Qigong". Le but n'est pas de casser des planches ou de se "légumiser" mais de trouver les moyens efficaces d'agir. Le stress négatif n'est pas une planche que l'on casse au risque de se faire très mal. Mais on peut agir efficacement pour simplement le transformer positivement.

Georges Charles

\* l'art "martial" c'est le Kung-Fu Wushu ou "compétence dans l'art de la bravoure" Le récent ouvrage de Georges Charles "Kung-Fu Wushu" (Budo Editions de l'Eveil) est sous presse et donc prévu pour le premier semestre 2010.

# Les séjours de l'Action Sociale

L'Action Sociale conçoit des séjours adaptés à votre bien-être.

Nous faisons appel à des professionnels compétents pour allier découverte d'une région, convivialité et ateliers pratiques originaux.

Le coût de ces séjours est calculé au plus juste en ne vous faisant payer que les frais d'hébergement, de restauration et de sorties. Le surcoût des interventions de spécialistes et accompagnateurs est pris en charge par le budget d'Action Sociale.

**Les séjours Bien-Être et Prévention** s'adressent aux retraités qui s'interrogent sur la façon de bien vivre leur quotidien en étant acteur de leur santé\*.

**Les séjours Douceur Accompagnés** sont conçus pour les plus âgés qui hésitent à partir et à qui on propose un transport accompagné depuis leur domicile et des activités adaptées.

*\*La programmation des interventions est faite en fonction de la disponibilité des intervenants aux dates du séjour. Leur présence ne saurait être garantie en cas de force majeure.*

## Important !

Pour les personnes aux ressources modestes, une aide aux vacances peut être accordée à condition d'en faire la demande avant le séjour auprès de nos services d'Action Sociale.

N'hésitez pas à vous renseigner (voir nos adresses en dernière page de ce journal).

## ● Séjour Bien-Être

### Delcloy - Saint-Jean-Cap-Ferrat du 15 au 22 mai 2010



Parce que l'on ne change pas une formule qui marche, nous vous proposons ce nouveau séjour dans le cadre enchanteur de la Résidence Delcloy de Saint-Jean-Cap-Ferrat.

Entre Nice et Monaco, dans un parc arboré de 3 ha, avec une vue imprenable sur la Mer Méditerranée, vous apprécierez à coup sûr de pratiquer, avec nos

intervenants en prévention santé et bien-être, le Qi Gong (avec Maître Tokitsu) et la self-defense (avec Eric Simonini) et goûterez aux bienfaits du shiatsu et de la réflexologie plantaire (avec Claudette Reynaud et Salima Ciccariello). Et puisqu'il s'agit de goûts, vous pourrez participer, à Tourettes-sur-Loup, à un atelier "Cuisine des fleurs" pour réaliser des recettes originales pour fins gourmets.

• **Ce séjour comprend** : la pension complète du dîner au petit-déjeuner, les animations de journée et de soirée, l'accès aux installations, l'assistance rapatriement.

• **Prix** : 433 € en chambre double, 502 € en chambre individuelle

• **Ce prix ne comprend pas** : le vin, l'assurance annulation 3% du montant du prix du séjour, la taxe de séjour, les frais de dossier.

#### Renseignements - Réservations :

Vacances Bleues 0 820 200 622v

## Séjours Bien-Être



Un séjour identique vous sera proposé du 25 septembre au 02 octobre 2010 - 709 € par personne

### Hendaye, du 10 au 17 avril 2010

Vous logerez à la Résidence Orhoïtza à 100m de la plage d'Hendaye face à l'Espagne.

Un programme équilibré entre Thalassothérapie, visites et soirées à thème a été spécialement conçu pour que votre séjour vous offre un immense apport de bien-être et de détente.

**Coup de cœur :** venez améliorer votre forme physique au contact de l'eau de mer dans les bassins du Centre de Thalassothérapie Serge Blanco.

Des soins adaptés vous seront prodigués : bain multi-jets, douche à affusion, bain d'algues, enveloppement de boue...

**Pratique :** les prix comprennent la pension complète, les trois excursions/visites, la remise en forme et trois soins au Centre Serge Blanco, les animations à l'hôtel.

**Prix :** 686 € par personne en chambre double (suppl. chambre individuelle 81 €).

**Nouveauté 2010 :** une sortie botanique et une conférence : "De la plante aux remèdes..."

**Renseignements - Réservations :**

Vacances Bleues 0 820 200 622

### Villa Marlioz à Aix les Bains, du 2 au 8 mai 2010

Vous souhaitez faire une pause-détente, prendre soin de vous et être à l'écoute de votre corps et de votre esprit ? Nous avons conçu avec des spécialistes, une semaine pour vous initier à la relaxation, au do-in (technique d'automassage), à la philosophie du bien vieillir pour entretenir l'estime de soi et découvrir le yoga du rire. Dans cet hôtel, vous profiterez gratuitement de l'Espace Aqua Détente (piscine à 30°, sauna, hammam, séances collectives de gymnastique douce, d'aquagym...) et d'un soin offert. Le réalisateur J.L. Reynaud vous présentera son film : "L'Art de vieillir"

**Prix :** 594,50 € par personne en chambre double ou 684,50 € (en chambre individuelle)

• **Ce prix comprend :** la pension complète (du dimanche dîner au samedi déjeuner), 2 excursions à Annecy et dans les Bauges, les conférences et les ateliers, un soin de massage.

• **Ce prix ne comprend pas :** l'assurance annulation, la taxe de séjour.

**Renseignements - Réservations :**

Vacances Bleues 0 820 200 622

### Balneo, yoga et diététique 5 jours - du 27 septembre au 1<sup>er</sup> octobre 2010

Avant d'affronter l'hiver, venez vous ressourcer à La Villa Marlioz d'Aix-les-Bains lors d'un séjour axé sur la balnéothérapie et le yoga. Vous bénéficierez également de conseils diététiques.

Au programme, 7 soins de balnéothérapie, 3h de yoga, 2h d'intervention d'une diététicienne et visite touristique sur le lac du Bourget.

Renseignements au 0 820 200 622



## Séjours douceur accompagnés

### Vacancier Le Val d'Esquières aux Issambres "Merveilles de la côte varoise" du 29 mai au 5 juin 2010 (8 jours/7 nuits)



"Le Val d'Esquières" est une superbe résidence face à la mer, avec un jardin paysager classé. Vous apprécierez le point de vue sur la baie de Saint-Tropez. Lors de ce voyage, vous découvrirez : Sainte-Maxime et sa vieille ville, le village médiéval de Roquebrune sur Argens, les gorges du Verdon et

le village de Moustier Ste Marie, célèbre pour ses faiences. Traversée en bateau vers Saint-Tropez par la baie des Canoubiers et visite de Fréjus, Saint-Raphaël, Cogolin et son musée Raimu.

**Prix :** chambre double ou chambre individuelle (lit simple) : 688 € par personne.

**Pratique :** le voyage est organisé aux départs d'Aix les Bains, Chambéry et Grenoble.

• **Ces prix comprennent :** le voyage en car, la pension complète, les excursions, les assurances annulation et rapatriement ainsi que les taxes de séjour.

• **Ces prix ne comprennent pas :** les cafés lors des déjeuners au Vacancier.

**Renseignements et inscriptions :**

Séverine Meunier-Ferrand  
Prémalliance - 04 76 29 15 57

### Les lacs italiens du 11 au 17 septembre 2010 (7 jours/6 nuits)



Vous séjournerez à l'hôtel Il Chiostro, sur les rives du lacs majeurs. Découverte des lacs de d'Orta et de Lugano où les châteaux, palais et villa rivalisent de beauté. Vous découvrirez les îles boromées, isola madre, isola pescatore et isola bella.

**Pratique :** le voyage est organisé au départ grenoble, chambéry et aix les bains.

**Prix :** par personne en chambre double au départ

de Grenoble / Chambéry / Aix-Les-Bains :  
Sur la base de 30 personnes minimum : 730€  
Supplément chambre individuelle : 110€

• **Notre prix comprend :** le transport en autocar de tourisme au départ de Grenoble avec ramassage à Chambéry et Aix-Les-Bains - la pension complète hors boissons - les excursions du programme - l'assurance et l'assistance rapatriement

• **Notre prix ne comprend pas :** les boissons aux repas - L'assurance annulation : 3 % du montant total du voyage

**Renseignements et inscriptions :**

Vacances Bleues : 0820 200 622

### Croisière\*\* de 5 jours sur le Rhône - Du 14 au 18/05/2010 au départ de Clermont-Ferrand

Le 1<sup>er</sup> jour, départ en autocar pour Lyon, puis installation à bord du M/S Van Gogh. Le 2<sup>e</sup> jour, navigation Valence, Montélimar, grande écluse de Bollène. Arrivée à Arles pour une visite guidée de la Camargue. Visite d'Arles après le dîner. Le 3<sup>e</sup> jour, visite guidée d'Avignon, Cité des Papes, navigation en direction de Viviers. Le 4<sup>e</sup> jour, visite des gorges de l'Ardèche. Direction Bourg Saint-Andréol en autocar en traversant le plateau des Gras pour atteindre Vallon Pont d'Arc. Vous emprunterez alors la célèbre route des Gorges pour rejoindre le bateau à la Voulte. Visite de Tain d'Hermitage et dégustation des fameux vins de Côte de Rhône. Retour à bord : dîner et soirée de Gala sur le 4<sup>e</sup> jour.

**Prix :** 573 € base cabine double - pont standard - au départ de Clermont-Ferrand  
+ 50 € - pont supérieur -  
+ 350 € - cabine individuelle

• **Ce prix comprend :** transport, pension complète et boissons aux repas.

• **Ce prix ne comprend pas :** les boissons au bar et lors des excursions les déjeuners de route à l'aller et au retour, l'assurance annulation : 3 % du coût total du voyage

**Renseignements - Réservations :**

Vacances Bleues - 00820 200 622

\*\* base de réalisation 20 personnes minimum

# Produits bio et commerce équitable : comment s'y retrouver ?

**Vous désirez consommer en respectant l'environnement et une certaine éthique ? Vous souhaitez acheter des produits issus de l'agriculture biologique et du commerce équitable ? Voici quelques repères.**

## Les produits issus de l'agriculture biologique

Qu'est-ce au juste que l'agriculture biologique ? C'est une méthode de culture et d'élevage. Les agriculteurs qui travaillent selon cette méthode ne recourent ni aux engrais chimiques, ni aux pesticides, mais à des produits provenant d'animaux ou de plantes (purin, compost...). Par ailleurs, ils n'utilisent pas d'OGM (Organismes Génétiquement Modifiés) et pratiquent la rotation des cultures. En matière d'élevage, ils doivent notamment nourrir le bétail avec des aliments majoritairement biologiques et limiter les traitements en antibiotiques.

Comment savoir si un produit est issu de cette agriculture ? En France, l'une des garanties est le label "AB" créé en 1985 par le Ministère de l'Agriculture. Il certifie que les produits l'arborant proviennent de l'agriculture biologique ou, pour les produits transformés, comportent au moins 95% d'ingrédients qui en sont issus. Ce label concerne des produits alimentaires, mais aussi des textiles et des cosmétiques.

Il existe également un label bio de l'Union européenne. Au 1<sup>er</sup> juillet 2010, la présence de son logo, aujourd'hui facultative, sera obligatoire en Europe pour tous les produits bio ; par ailleurs, le lieu de culture devra être indiqué sur l'emballage. Le cahier des charges de ce label reprend les grands principes de l'agriculture biologique. Seules ombres au tableau, il permet la présence d'OGM si ceux-ci sont inférieurs à 0,9 % du produit et il est plus souple quant à l'utilisation



de traitements allopathiques pour l'élevage. Il est important de tenir compte de ce label européen : les 2% de terres françaises cultivées en bio n'étant pas suffisantes, bien des produits bio présents dans le commerce hexagonal sont importés, notamment des autres pays européens.

## Le commerce équitable

Le commerce équitable a pour fondement le respect des producteurs et, en particulier, ceux des pays du Sud. Son but est que les producteurs vendent leurs productions à un prix juste, mais également qu'ils développent leur activité de manière durable, en tenant compte de données humaines et écologiques. Pour cela, bien des producteurs se regroupent ensemble, parfois en coopératives. Un prix d'achat minimum et stable leur est garanti afin de faciliter leurs investissements et de favoriser leur autonomie. Ils reçoivent éga-

lement une prime au développement en vue de mener à bien des projets sociaux, de dispenser de la formation... Au fil de leur développement, ils sont encouragés à produire selon les méthodes de l'agriculture biologique. Ainsi, de nombreux produits issus du commerce équitable sont également des produits bio.

Il existe plusieurs labels pour le commerce équitable, mais aucun n'est officiel. Le plus connu est certainement le label privé Max Havelaar, né en 1988 aux Pays-Bas. En France, la Plate-Forme pour le Commerce Équitable (PFCE) réunit des organisations engagées dans le commerce équitable et le respect de ses principes.

## Un commerce équitable de proximité : les AMAP

Une AMAP est une Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne. Les premières associations de ce type apparaissent au

Japon dans les années 1960. En France, elles voient le jour en 2001. Leur objectif est de maintenir les fermes de proximité, ce dans une logique d'agriculture durable. Pour cela, un contrat est établi entre un agriculteur et un groupe de consommateurs (parfois qualifiés de "consom'acteurs"). Les premiers s'engagent à pratiquer une agriculture respectueuse de l'environnement et à produire une alimentation de qualité. Les seconds paient à l'avance, selon un prix défini et équitable, une quantité précise de la production qu'ils vont chercher périodiquement (le plus souvent une fois par semaine), directement à la ferme ou dans des lieux de dépôt. Cette démarche

garantit à l'agriculteur la vente d'une partie ou de la totalité de sa récolte et un revenu régulier. Cela permet au consommateur d'être solidaire d'un agriculteur, de consommer des produits dont il connaît la provenance et le

mode de production et, plus largement, d'établir un lien direct et dynamique entre la ville et la campagne. C'est donc une forme de commerce équitable à l'échelle d'une commune, d'un département ou d'une région.

### Sites Internet :

- Site de la Commission Européenne dédié à l'agriculture biologique : [http://ec.europa.eu/agriculture/organic/home\\_fr](http://ec.europa.eu/agriculture/organic/home_fr)
- Site de la Plate-Forme pour le Commerce Équitable (PFCE) : [www.commerceequitable.org](http://www.commerceequitable.org)
- Site national des AMAP (contenant notamment un annuaire des AMAP) : [www.reseau-amap.org](http://www.reseau-amap.org)

## Associations recherchent bénévoles...

- **Allo Alzheimer** recherche des écoutants bénévoles à Marseille pour une antenne destinée au soutien des proches de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés. Formation assurée.

Merci d'envoyer une lettre de motivation à : **Prémalliance Service Action Sociale**  
485, avenue du Prado - 13412 Marseille Cedex 20  
ou par mail à [isabelle.lagarde@premalliance.com](mailto:isabelle.lagarde@premalliance.com)

### Marseille

- **SOS Amitié** recherche des écoutants bénévoles. Formation assurée. **SOS Amitié : 06 62 13 19 71**

- **Marseille Volontariat** accueille et oriente toute personne à la recherche d'une activité bénévole.

Venez nous rencontrer, lors d'un entretien personnalisé, pour concrétiser votre démarche.

14, rue Paul Casimir - 13010 Marseille Menpenti.  
04 91 79 70 72 • [www.marseille-volontariat.com](http://www.marseille-volontariat.com)

- **Les Petits frères des pauvres** recherche des bénévoles pour l'accompagnement de personnes âgées isolées. Formation assurée.

**Les Petits frères des pauvres : 04 91 18 55 55**  
[www.petitsfreres.asso.fr](http://www.petitsfreres.asso.fr)

- **La Société de Saint-Vincent-de-Paul** recherche des bénévoles connaissant bien le secteur social et qui soient disponibles pour aider au suivi des familles en difficulté. Alors si vous avez du temps, l'envie de vous impliquer et de donner un peu d'écoute, de chaleur et d'attention à des personnes qui sont souvent seules, rejoignez-nous à :

**Maison Frédéric Ozanam**

10, rue Neuve Sainte Catherine - 13007 Marseille  
04 91 91 47 95 (de 14h à 18h)

**Nous avons besoin de toutes les compétences !**

### Haute-Savoie

- **ECTI** (des compétences au service du tissu économique et social), association de cadres et dirigeants d'entreprises bénévoles, recherche des volontaires retraités. Si vous souhaitez faire travailler vos neurones en faisant partager votre expérience, rejoignez :

**ECTI 74 : 04 50 46 65 65**

**Email : [sonjon@yahoo.fr](mailto:sonjon@yahoo.fr)**

**[www.ecti.org](http://www.ecti.org)**

- **ALMA 74** est à l'écoute de la maltraitance des personnes âgées et handicapées. Si vous habitez dans la région d'Annecy et êtes intéressé(e) par une activité d'écoute téléphonique, ALMA 74 vous assure la formation.

**Contact : 04 50 46 80 91**

### Toulouse

- **La V.M.E.H (Visite des Malades dans les Etablissements Hospitaliers)** recherche des bénévoles pour apporter une présence amicale aux retraités et aux malades dans les hôpitaux, maisons de retraite...

**[www.vmeh-national.com](http://www.vmeh-national.com) ou tél. : 01 43 20 95 16.**

- **Les Petits frères des pauvres** recherchent des bénévoles pour l'accompagnement des personnes âgées.

**Contact : 05 61 62 05 05 ou le 05 63 98 92 27**

## Seniors et conduite

## Un retour en formation nécessaire

**Un constat s'impose : en comparaison des décennies précédentes, les conducteurs seniors sont de plus en plus nombreux et de plus en plus actifs. Ils sont donc soumis à un besoin de mobilité de plus en plus important et subissent une forte dépendance vis-à-vis du véhicule automobile.**



**E**n matière de conduite automobile, les conducteurs seniors posent une problématique particulière, liée à leur façon d'appréhender la circulation, qui s'articule sur deux axes : physiologique et comportemental et sur les interactions qui en découlent.

### Une problématique à deux niveaux

Sur un plan physiologique, les difficultés rencontrées vont surtout se concentrer sur la capacité de prise d'informations. Les problèmes liés à la vue, à l'ouïe, à la mobilité de la tête (regard directionnel) vont altérer la mise en place des stratégies de prise d'informations. Par

ailleurs, la mobilité réduite de certaines personnes entraîne une mauvaise position au poste de conduite pouvant générer une réponse inadaptée aux situations rencontrées.

Sur un plan comportemental, les difficultés vont surtout se situer sur l'évaluation du risque et la prise en compte des autres usagers. En effet, la conduite automobile est fonction des représentations, de l'image que s'en fait chaque conducteur. Or, pour certains seniors, le fait d'avoir une grande expérience et peu ou pas d'accidents peut entraîner un excès de confiance dans ses capacités qui conduira à une évaluation à minima de la situation donnée et une prise de risque inadaptée. À l'inverse, d'autres peuvent sous estimer leurs capacités et se sentir en "infériorité" et par excès de prudence se retrouver dans des situations à risque.

Un dernier point est lié au cognitif. En effet, l'évolution de la circulation et de l'infrastructure entraîne une évolution de la règle nécessitant une mise à jour des connaissances théoriques et surtout pratiques (ex : les ronds-points, les voies rapides, les voies d'insertion...).

### Des stages de sensibilisation à la sécurité routière

Les stages "post-permis" développés par l'association ANPER s'articulent autour de deux phases distinctes l'une pratique, en matinée, et l'autre théorique.

En pratique, la réalisation d'audits de conduite collectifs permet une mise en situation de conduite sur différents types d'infrastructures et de réseau. La phase d'observation collective (auditeur, audité, groupe) va servir de révélateur sur les représentations de l'acte de conduite. Un atelier consacré à la problématique du "Code de la Route" et aux préoccupations spécifiques des conducteurs seniors en matière d'évolution de la réglementation, de la signalisation et des règles de conduite s'intercale dans le déroulement de la matinée.

La partie "théorique" a pour but de réfléchir à son rapport à la conduite, à la voiture, aux autres, de revenir sur son expérience de conduite et de s'engager, vis-à-vis des autres, des animateurs, à faire baisser son niveau de risque. Ces échanges font appel à l'exploitation des données de la phase pratique, l'approche des grands facteurs d'insécurité routière (vitesse, alcool, fatigue-vigilance) et s'appuient sur des jeux de rôle et de la simulation.

Si la mobilité des seniors doit être, dans la mesure du possible, encouragée et entretenue, elle ne peut s'envisager qu'avec les meilleures garanties en matière de sécurité. Un bilan de santé régulier et un "bilan de conduite et d'usage de la route" en seront les meilleures garanties.

Pierre Lemayitch  
Secrétaire Général de l'ANPER  
[www.anper.info](http://www.anper.info)

## Cette page est la vôtre...

Alors n'hésitez pas et continuez à nous proposer vos conseils, lectures, trucs et astuces du quotidien.

Service Action Sociale de Prémalliance  
485, avenue du Prado 13412 Marseille Cedex 20  
ou par mail à [isabelle.lagarde@premalliance.com](mailto:isabelle.lagarde@premalliance.com).  
Merci d'avance de votre participation !

### Ils nous ont écrit....

*"Je lis votre journal. Je suis retraitée d'Irséa. J'ai 87 ans. Je suis dans une résidence d'accueil pour personnes âgées. Je suis très seule. Pour vaincre la tristesse, j'ai découvert que je pouvais écrire des petites histoires. Peut-être pour enfants... Depuis, j'ai écrit plus de 50 petits contes..."*

Mme Beneteau nous a adressé un de ses très jolis contes que nous n'avons hélas pas la place de publier ici. Mais si vous souhaitez la contacter à ce sujet, elle sera très heureuse de recevoir vos courriers à l'adresse suivante :

Mme Beneteau  
MARPA  
Rue Cl. Nourrisson  
47180 Sainte Bazeille

*"Habités des séjours Bien-être organisés par Prémalliance, nous tenions à vous écrire pour vous faire part de notre satisfaction suite au dernier voyage que nous avons effectué à Chorges, au cœur des Alpes de Haute-Provence entre les 17 et 24 octobre 2009. Plus particulièrement, nous avons beaucoup apprécié l'atelier de magie et d'initiation à la prestidigitation, proposé par le D' Valentin. Ainsi nous serions très heureux de retrouver les différents participants à ce stage lors d'un nouveau séjour Bien-Être Prémalliance."*

Danièle et Maxence Lesueur  
Pour leur écrire, transmettre à Prémédia qui fera suivre.

### à lire



#### Les plantes qui purifient l'air de votre maison

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

Sous une forme pratique et ludique, cet ouvrage nous invite à découvrir la quantité très importante de polluants à laquelle nous sommes exposés dans nos habitats.

Parce qu'ils souhaitent ne pas laisser le lecteur sans solutions, les auteurs, spécialistes de ces questions décrivent en détail les plantes qui peuvent dépolluer nos intérieurs.

L'intérêt de cet ouvrage va au-delà de la prévention santé puisqu'il nous permet de mieux connaître les plantes et leur pouvoir dépolluant pour (re)créer un habitat sain, mais aussi incite le lecteur citoyen à prendre conscience du règne végétal et de l'harmonie qui peut découler d'une meilleure prise en compte de ses particularités.  
Prix 16,90 €

#### Vieillir dans la dignité : un combat pour demain

Sous la direction de Pierre Ancet, Noël-Jean Mazen, France Mourey, Pierre Pfitzenmeyer  
Les Chemins de l'éthique  
Editions Les Etudes Hospitalières

Cet ouvrage rédigé grâce aux contributions d'une équipe pluridisciplinaire (médecins, soignants, juristes, philosophes, sociologues) unie par la conscience d'un nouveau défi de société, se veut un livre-manifeste. Car avec une espérance de vie quasiment multipliée par trois depuis deux siècles, l'homme est "condamné" à réorganiser sa vieillesse...  
Prix : 34 €

#### "Cherche père désespérément..."

de Simone Fouratier, éd. L'Harmattan

Une belle histoire vécue et racontée par une retraitée du groupe PREMALLIANCE : sous sa plume, un style fluide et captivant, des sentiments bouleversants nous font vivre, comme un suspense, cette recherche pleine de rebondissements entre France, Maroc et Espagne. Toute cette énergie pour rencontrer et annoncer à un homme de 77 ans qu'il est son frère et ainsi découvrir ses souvenirs d'enfance sur fond de Guerre d'Espagne !!!