

# Zoom

## CAMPAGNE CANICULE



A l'attention de nos retraités qui fêtent leurs 80 printemps cette année, nous éditons une plaquette réalisée par notre partenaire, l'Institut de Gérontologie Sociale.

Riche de conseils pratiques, elle les aidera à affronter les chaleurs de l'été...

## UNE NOUVELLE CONVENTION AVEC VACANCES BLEUES

Nos retraités les plus fragiles en terme de ressources ou d'isolement social peuvent bénéficier, à l'Hôtel "Les Provinces", d'une réduction de 40 % du prix public à certaines périodes de l'année.

**Pour toute information ou réservation :**  
**Vacances Bleues : 0820 200 622**

## DIALOGUE ET SOLIDARITE

Vous êtes veuve ou veuf, l'espace spécifique *Dialogue et Solidarité* est là pour vous aider à dépasser le deuil. Une antenne à Marseille est ouverte à toutes et tous, offrant une écoute et des entretiens individuels animés par des psychologues.

**Un n° Vert permet un accès gratuit à ce service : 0 800 49 46 27**

Permanences :  
lundi et mercredi de 9h à 12h.  
12, rue Brandis - 13005 Marseille

## VEUVAGE

Environ 500 000 décès interviennent chaque année en France. De très nombreuses personnes sont ainsi touchées par un deuil. **Prémalliance souhaite mieux répondre aux difficultés que les veuves et les veufs rencontrent. Une enquête va être lancée à l'automne. Si vous avez été touché(e) par un deuil, vous serez peut-être contacté(e) par téléphone par un conseiller de notre plate-forme PARTEO DOM pour mieux connaître votre situation et vos besoins éventuels.** Merci d'avance de votre participation.

## VOUS ÊTES COTISANT OU RETRAITÉ IRSEA CONTACTEZ-NOUS AU :

15, avenue de l'Agriculture  
63 017 Clermont-Ferrand Cedex 02  
Tél. : 04 73 43 05 10

485, avenue du Prado  
13 412 Marseille - Cedex 20  
Tél. : 04 91 16 14 14

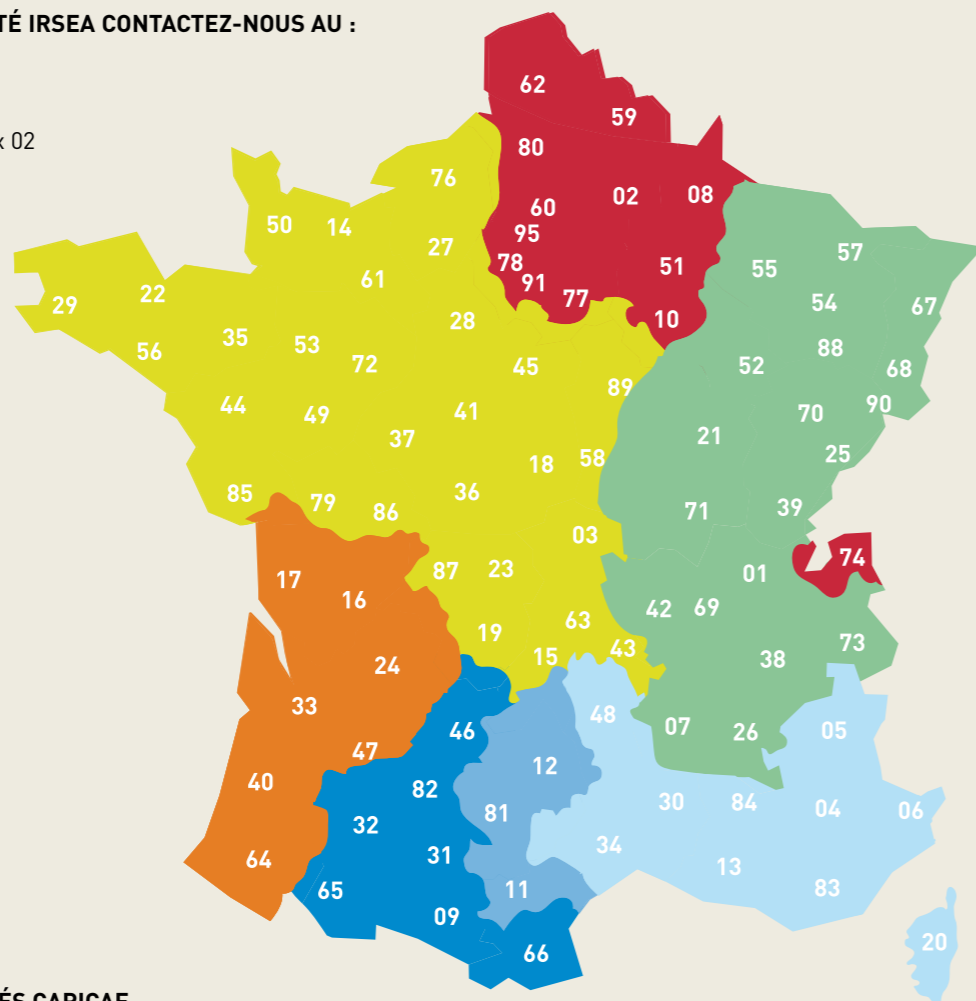
47, avenue Marie-Reynoard  
38 067 Grenoble - Cedex 02  
Tél. : 04 76 29 15 56

Domaine de Laprade  
81 200 Mazamet  
Tél. : 05 63 98 74 03

106, route du Chapitre  
31 136 Balma Cedex  
Tél. : 05 61 58 73 00

13 Place des Quinconces  
33 000 Bordeaux  
Tél. : 05 57 30 09 74

31, rue Sommeiller  
74 000 Annecy  
Tél. : 04 50 33 63 90



## VOUS ÊTES COTISANT OU RETRAITÉS CAPICAF CONTACTEZ-NOUS AU 04 76 29 15 56

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.com](http://www.premalliance.com)

# Prémédia

N°18 • ÉTÉ - AUTOMNE 2010

JOURNAL DES RETRAITÉS IRSEA ET CAPICAF

## Dossier p.3

### Vieillir chez soi entouré et rassuré



## REPÈRES

Les vieux migrants en France : des retraités à part p.12

## SANTÉ

Les 5 sens et la maladie d'Alzheimer p.16

## SÉJOURS PRÉVENTION ET BIEN-ÊTRE

Des séjours organisés par l'Action Sociale p.17



Complémentaire par excellence

# Sommaire

## Dossier

Vieillir chez soi  
entouré et rassuré

p.3/5

## Nos Actions

Retour sur les événements,  
actions à venir...  
Handicap, participez  
à notre enquête

p.6/11

## Repères

Les vieux migrants en France :  
des retraités à part

p.11

P.12/13

## Santé

Comment nos pensées  
influencent sur notre bien-être

p.14/15

Les 5 sens et la maladie  
d'Alzheimer

p.16

## Séjours Bien-être et Prévention

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

p.17/19

## Temps libre

Le bénévolat, cet indispensable  
lien social

p.20/21

## Vos droits

Qu'est-ce que l'Action Sociale ?

p.22

## Entre vous et nous

Nos coups de cœur et conseils  
Une sélection d'ouvrages

p.23

## Édito



Quand vous lirez ce Prémédia, le débat sur la question des retraites aura bien avancé. En effet, l'année 2010 devrait être un tournant pour l'avenir de nos régimes de retraite.

Montant des pensions, niveau de cotisation, âge de la retraite, pénibilité du travail seront au cœur des discussions avec les pouvoirs publics concernant le régime de base d'assurance vieillesse. En ce qui concerne nos retraites complémentaires, les partenaires sociaux (syndicats et patronat) devront trouver, par la négociation, la voie pour pérenniser nos régimes de retraite ARRCO et AGIRC.

La gestion paritaire de notre système par répartition a fait la preuve de son efficacité et nous saurons mettre en avant nos valeurs de coopération et de solidarité. Notre groupe PREMALLIANCE, avec ses institutions IRSEA et CAPICAF pour la retraite complémentaire, a démontré son exemplarité.

Vieillir chez soi, le souhait d'un plus grand nombre, ou en maison de retraite, cette question sera abordée, avec la participation de personnalités qui nous éclaireront dans ce domaine du 'bien vieillir'.

Notre journal déroulera une nouvelle fois, au fil de ses articles, les nombreuses actions mises en œuvre pour accompagner nos retraités et les actifs dans leur vie de tous les jours (cf. rubrique « Nos Actions »).

Et parce que l'humour est une chose trop importante pour être laissée aux humoristes, nous avons souhaité vous expliquer notre action sociale, l'utilisation de ses fonds... sous une forme ludique (cf. rubrique « Vos droits »).

Les associations de retraités jouent un grand rôle pour lutter contre l'isolement. Elles participent pleinement au lien social entre générations, elles vous donnent en exemple leurs activités et concrétisent le sens du mot « bénévolat ».

Le sujet abordé en pages « Santé » nous emmènera vers l'exploration du cerveau et son pouvoir étonnant, et, comme promis dans notre précédent Prémédia, nous reviendrons sur les 5 sens, cette fois-ci en lien avec la maladie d'Alzheimer.

Souhaitons que la richesse de toutes ces actions sociales perdure, dans un monde si bouleversé et dans lequel les turbulences inquiètent retraités et actifs.

Notre groupe Prémalliance, sa direction, son personnel et ses administrateurs, sauront faire face afin que « le bien être » et « le bien vivre » soient le fil conducteur de leur action.

Bonne lecture.

**Daniel Anselme**  
Président d'IRSEA

Ont participé à ce numéro : Adrien Augusto, Jean-Christophe Barla, Isabelle Boléat, Valérie Cerase, Anthony Darragi, Boris Henry, Geneviève Herbelin, Isabelle Lagarde, Christophe Le Paih, Patricia Mallet-Champvert, Charles Massa, Jérôme Palazzolo, Philippe Pitaut, Eric Sanchez, Evelyne Turc, Claude Tyssandier. Illustrations : Eddy Vaccaro. Photos : François Moura. Conception graphique : ANATOMIE • impression : CCI - Tirage 460 000 exemplaires

## HÉBERGEMENT

# Vieillir chez soi entouré et rassuré



Aurélie et son accompagnatrice

**En 2020, les personnes âgées de plus de 60 ans représenteront, en France, 26% de la population et en 2050, près du tiers. 15,6 % de ceux-ci auront plus de 75 ans. Malgré la construction de nombreux établissements, vieillir à son domicile devrait rester la situation la plus répandue. Et même si les dispositifs actuels vont s'affiner, les nouvelles technologies se renforcer, vieillir exigera toujours écoute et humanité.**

« Je veux mourir dans mon lit... ». Qui n'a pas entendu ses parents, grands-parents, arrière-grands-parents prononcer ce souhait, la vieillesse venue ? Qui ne l'a pas pensé pour lui-même ? Son « chez-soi », c'est un concentré de vie qui respire des murs : des souvenirs tendres ou palpitants, des joies immenses, de la convivialité, des réussites, des épreuves douloureuses... Vieillir à domicile aide à vieillir. Même quand on est seul, comme c'est le cas, selon l'INSEE, de 50% des plus de 80 ans, son « cocon » d'existence est une compagnie.

Aujourd'hui, 86% des plus de 75 ans restent chez eux. L'entrée en établissement, de plus en plus tardive, s'opère quand la perte d'autonomie devient si handicapante qu'elle met en danger l'individu lui-même. Mais le manque de places, la difficulté de trouver une institution à proximité de son environnement habituel et surtout le coût de cette prise en charge pour le résident, sa famille et la société, font que le maintien à domicile reste la solution privilégiée. Comment, par de nouveaux services, atténuer les contraintes de la perte d'autonomie ? Comment préserver et sécuriser au mieux le quotidien quand la santé décline ? Plusieurs pistes

existent déjà. D'autres émergent pour coïncider au plus près avec l'évolution des besoins et des mentalités.

### Une vie en transformation

L'espérance de vie à la naissance est de 77,5 ans pour les hommes et 84,3 ans pour les femmes. Mais l'espérance de vie « en bonne santé », sans limitation d'activité, ni incapacité majeure liée à des maladies chroniques, aux séquelles d'affections aiguës ou de traumatismes, est estimée à 63,1 ans pour les hommes et 64,2 ans pour les



Janine et René

**Christophe Le Paih,**  
directeur de l'ANRESPA

### "Des règles strictes pour des solutions multiples"

Quels logements faudrait-il pour faciliter l'existence des personnes âgées ?

Pour l'ANRESPA\*, la problématique est complexe, compte tenu de la réglementation française qui crée une dichotomie profonde entre "domicile" et "établissement". "Nous considérons qu'il faut pourtant une grande diversité de solutions pour répondre aux besoins, car une séparation sans "zone grise" rend plus douloureuse l'entrée en établissement lorsqu'elle devient la meilleure piste de prise en charge". Créer des logements ergonomiques, accessibles, sûrs en situation de perte d'autonomie, à domicile ou en établissement, est devenu une évidence. Tout comme garantir leur proximité avec des commerces, des services (médicaux, publics, aide à domicile...) sécurise l'environnement et la perception de la personne âgée susceptible d'en bénéficier. Ces impératifs posés, les expérimentations s'avèrent extrêmement diverses, avec des résultats plus ou moins probants et des contraintes variables.

\* Association pour le développement des nouvelles résidences avec services pour personnes âgées

femmes. Au-delà, des adaptations s'imposeront dans la vie de tous les jours. Lorsque se mouvoir devient délicat, que la vue ou l'audition baissent, le logement est souvent le premier concerné par des modifications nécessaires : remplacer la baignoire par une douche, poser des barres d'appui, installer des volets roulants, rehausser les toilettes, relier la sonnette à un point lumineux... Ces opérations, jamais neutres financièrement, peuvent bénéficier d'aides personnalisées exceptionnelles et ponctuelles qui couvrent petit bricolage et gros travaux ! L'adaptation peut venir aussi d'aides extérieures : aide ménagère, portage de repas, soins infirmiers... Pour éviter l'isolement progressif, rester chez soi implique de veiller à conserver ses relations avec ses proches, ses voisins, ses amis... Dans tous ces domaines, l'action sociale de Prémalliance propose une multitude de soutiens appropriés, des chèquiers « Sortir Plus » qui permettent de financer un transport avec accompagnateur dédié pour ses sorties (voir témoignages) jusqu'à des aides aux vacances, à des séjours bien-être ou à des associations de retraités favorisant les liens inter-générationnelles, les loisirs ou la lutte contre la solitude. En moyenne, chaque

année, le groupe enregistre 20 000 interventions au titre de son action sociale. Un numéro d'appel spécifique, ParteoDom (0810 300 004) a été mis en place pour recueillir questions et demandes, conseiller et orienter vers les services ou dispositifs concernés.

### La prévention, clé de résistance

IRSEA finance des bilans de santé, organise des conférences sur l'entretien de la mémoire, la nutrition, le sommeil, des ateliers sur la prévention des chutes ou encore des activités de gymnastique douce, de disciplines asiatiques (Qi Gong, Tai Chi Chuan...)... « La prévention du vieillissement constitue un enjeu majeur du maintien à domicile, souligne Patricia Mallet-Champvert, gérontologue, auteur de plusieurs études pour l'ANRESPA. Peu à peu, aussi, les technologies vont prendre une part croissante. Mais, comme pour le logement où les expériences « ghettoisantes » montrent leurs limites, il ne faut pas qu'elles soient perçues comme stigmatisantes au risque de ne pas être utilisées, mais bien comme un vecteur potentiel pour sauver des vies ou repérer au plus tôt des ruptures brutales dans le mode de vie d'une personne afin

## Témoignages

### René et Janine Plus forts ensemble

René a vécu 91 ans d'une existence riche de souvenirs. Professionnel dans le transport international, ex-consul de Suisse, ce grand sportif a aussi couru 19 marathons à travers le monde, été ceinture noire de judo, grimpé le Mont-Blanc... Quasiment aveugle aujourd'hui, il se déplace difficilement, mais garde un état d'esprit combatif : "Il faut beaucoup de patience, de calme, de prudence et de volonté. Et puis, j'ai Janine... Je lui donne beaucoup de travail". Sa compagne est entrée dans cette communauté des conjoints-aidants, toujours présents malgré les coups de fatigue. Le Qi Gong lui permet ponctuellement de souffler un peu. "Nous sortons tous les après-midi, assistons à des conférences, participons à des séjours bien-être... Charges est presque devenue notre résidence secondaire ! Nous bénéficions aussi du dispositif "Sortir Plus" pour nous conduire où nous souhaitons". Quand le climat se fait rude, le plaisir de René est de lire via sa grosse loupe électronique. "J'aimerais pouvoir discuter de temps en temps avec quelqu'un de sport" dit-il. Alors, quand le couple se promène, il n'hésite pas à engager la conversation avec d'autres personnes seules.

### Aurélié Seule, mais active !

"Je vis seule depuis quatre ans" confie Aurélié, distinguée octogénaire des quartiers Est de Marseille. Habitée à sortir, elle s'efforce de rester active, prenant sur elle malgré un genou très douloureux. "Pour me déplacer, je suis toujours à la merci de quelqu'un". Outre une aide ménagère, Aurélié bénéficie des chèquiers "Sortir Plus". "Avec mon accompagnatrice, je peux me rendre au supermarché, au cimetière, même, si je veux, au restaurant ou au cinéma ! C'est une vraie sécurité pour planifier mes sorties". La journée, elle a ses habitudes, entre sa cuisine, son bureau "où j'ai toujours des tas de choses à faire", sa télé avec "Questions pour un Champion" qu'elle regarde depuis son fauteuil, écouteurs sur les oreilles, puis les coups de fil ou visites de ses proches... "Tous les jours, je prends 1h30 pour lire le journal. Je m'intéresse même à l'OM maintenant !". Régulièrement, elle se rend aussi aux lotos d'une antenne de l'Entraide. Si elle a déjà songé à rejoindre un foyer-logement, elle apprécie la liberté dont elle dispose. Elle vit à son rythme, dans l'appartement lumineux d'où elle domine Marseille et la Méditerranée. "Je ne me sens pas isolée" assure-t-elle.

d'adapter sa prise en charge et son accompagnement ». Des réflexions sont en cours sur les « petites unités de vie », les « domiciles partagés », concentrant, dans des ensembles immobiliers conviviaux, logements spécialement conçus pour personnes âgées et bouquet de services à domicile ou à proximité... À Sophia Antipolis, un laboratoire travaille également au logement de demain, truffé de capteurs et d'écrans reliés à la famille, au médecin, à un centre de secours... pour réagir au plus vite en cas d'incident. Même la boîte à pharmacie parle pour faciliter la prise des bons médicaments ! Mais parce que rien ne remplacera jamais le lien humain, une caméra a même été prévue au plafond, au-dessus d'un plateau de jeu, pour jouer à distance au Scrabble ou au jeu de l'Oie avec ses petits-enfants !

Merci à Janine, René et Aurélié pour leurs témoignages.

### Adoucir la sortie d'hospitalisation

Après un séjour à l'hôpital, il existe toujours une appréhension à retourner chez soi. Comment faire pour préparer son repas, effectuer son ménage, voire se doucher ? La CRAM Sud-Est propose aux assurés de PACA et Corse un dispositif spécifique : "l'aide au retour à domicile après hospitalisation" (ARDH). Etabli avec les établissements de santé qui demandent son déclenchement, il permet d'apporter, en fonction de l'état d'autonomie de la personne concernée, de ses besoins, un soutien pour les tâches du quotidien durant quatre mois. Ce plan d'aide personnalisée couvre une multitude d'interventions potentielles (aide ménagère, courses, transport,

hygiène, assistance...). La CRAM participe financièrement de 27% à 90% de la dépense engagée. Attribuée sous conditions de ressources, cette aide doit être sollicitée lors de la sortie de l'hôpital auprès du service social de l'établissement, conventionné par la sécurité sociale. Une assistante sociale se rend ensuite au domicile du bénéficiaire pour définir les actions.

**Pour tout renseignement :**  
36 46 ou [www.cram-sudest.fr](http://www.cram-sudest.fr)  
Ce type d'aide peut aussi être proposé par les différentes CRAM de France. [www.cnaf.fr](http://www.cnaf.fr)  
**Sur certains départements, Prémalliance peut aussi vous aider, lors d'une sortie d'hospitalisation.**  
**Contactez ParteoDom (cf. p. 11)**



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

### ANNECY

#### À venir

#### Les Journées Découvertes du "Bien Vieillir"

Au cours du week-end des 9 et 10 octobre 2010, auront lieu à Annemasse, à l'Espace Martin Luther King, pour la seconde fois, les Journées Découvertes du "Bien Vieillir" (entrée libre). Comme en 2008, alterneront des conférences sur de nouveaux thèmes : "image et rôle du retraité dans la société aujourd'hui", "prendre soin de soi pour rester disponible aux autres", "la transmission des savoirs entre générations", "Déprime, dépression, comprendre pour agir", "comment bien vieillir chez soi, pourquoi, quand et comment changer de lieu de vie ?...", 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, de s'informer, de sortir de chez soi.  
**Renseignements 04 50 33 63 90**

#### Conférence-atelier

#### "Le sommeil, un facteur clé de notre santé"

En novembre 2010, les retraités de Thonon et Evian seront invités à une conférence-ateliers sur le thème "Le sommeil, un facteur clé de notre santé".

**Renseignements 04 50 33 63 90**

#### À savoir

#### Faire face au deuil

Vous habitez à Annecy 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**

#### Nos conférences ont du succès

Vif succès pour les 5 conférences organisées au cours du 1<sup>er</sup> semestre à Annecy, Annemasse, Reignier et Bonneville sur le thème "Le sommeil, un facteur clé de notre santé", en partenariat avec l'association Education Santé 74 et le Laboratoire du Sommeil du Centre Hospitalier d'Annemasse-Bonneville. 1500 retraités ont complété leur information par des ateliers pratiques intitulés : "Sommeil et relaxation : une approche par la sophrologie", et "Gérer ses problèmes de sommeil sans avoir recours aux médicaments".

### CLERMONT-FERRAND



#### À venir

#### Conférence sur l'entrée en établissement avec pièce de théâtre

2<sup>ème</sup> semestre 2010 - Lieu non défini, Deux-Sèvres (79)  
**Tél : 04 73 43 06 27 - Marie-Paule BECK**

#### Action de soutien aux aidants familiaux

À Limoges en juillet 2010  
**Tél : 04 73 43 06 27 - Marie-Paule BECK**

#### Colloque Alzheimer

Lieu non défini, dans la Vienne (86)  
septembre 2010  
**Tél : 04 73 43 06 27 - Marie-Paule BECK**

#### Ateliers informatique

À Limoges - décembre 2010  
**Tél : 04 73 43 06 27 - Marie-Paule BECK**

#### Journée d'action, le 21 septembre 2010, contre la Maladie d'Alzheimer à Clermont-Ferrand

En partenariat avec France Alzheimer 63  
**Tél : 04 73 43 05 02 - Mme GLEIYSE**

#### Journée Internationale des Personnes Handicapées

Cantal, le 3 décembre 2010  
**Tél : 04 73 43 05 02 - Mme GLEIYSE**

#### Salon de la retraite Active

En partenariat avec AG2R les 17 et 18 septembre au centre de congrès *Les Atlantes* (Sables d'Olonne)  
**Tél : 04 73 43 05 02 - Mme GLEIYSE**

#### Stage gratuit d'adaptation à la retraite

du 4 au 8 octobre 2010 à Clermont-Ferrand  
Vous êtes jeune retraité. Nous vous proposons de bénéficier de conseils pour vous aider à vivre pleinement votre retraite sans appréhension.  
**Tél : 04 73 43 05 26 - Mme FAYOLLE**

#### Projet CAF Vacances

Vacances Grands-parents, Petits-enfants. IRSEA s'associe avec la CAF pour allier vie relationnelle et séjours de vacances (Réservé aux parents bénéficiaires de bons vacances CAF du Puy-de-Dôme et aux allocataires IRSEA). **Contact : 04 73 43 05 14**

## Pour voir plus loin...

### Maladie d'Alzheimer

Prémalliance, Allo Alzheimer et France Alzheimer nouent actuellement un partenariat afin de mener ensemble différentes actions pour aider au mieux les familles à faire face à la maladie d'Alzheimer d'un proche.

#### La formation des aidants

Si vous accompagnez un proche atteint de la maladie d'Alzheimer, les associations France Alzheimer peuvent vous apporter conseils et expertise à travers une **formation gratuite**.

Dans une atmosphère chaleureuse, vous apprendrez à mieux comprendre les mécanismes de la maladie, à connaître tous les dispositifs d'aides, à faire face aux situations difficiles et à donner du sens à votre engagement d'aidant. Grâce à l'échange, vous pourrez construire une relation plus apaisée avec la personne malade. Assurée par un bénévole et un psychologue, cette formation se déroule en plusieurs séances.

**Dates, lieux et modalités pratiques au :**

**01 42 97 96 45 (coût d'un appel local)**

**Permanence le mardi et le vendredi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 16h**

(\*) La formation des aidants familiaux s'inscrit dans la mesure 2 du Plan Alzheimer 2008-2012. Comme stipulé dans la convention tripartite signée entre France Alzheimer, l'Etat et la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA), l'Etat finance 80% des formations, le reste étant pris en charge par France Alzheimer.



#### Quelqu'un de votre entourage ou un proche est atteint de la Maladie d'Alzheimer :

- vous vivez 24h sur 24 et 7 jours sur 7 auprès du malade et vous vous sentez épuisé(e), voire déprimé(e) et vous avez besoin que quelqu'un soit à votre écoute...

- vous avez de plus en plus de mal à communiquer avec le malade et à faire face à ses troubles de comportement, et vous souhaitez être mieux informé(e) sur la maladie, être orienté(e) vers des organismes qui peuvent vous venir en aide : accueils de jour, hébergement, etc...

En appelant ce numéro, vous trouverez une écoute bienveillante, un soutien et des informations grâce à une équipe de bénévoles formés.

Allo Alzheimer est une antenne nationale d'écoute téléphonique qui a été créée par Prémalliance et qui a reçu le soutien de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie.



## GRENOBLE

### À savoir



#### Village Bien-Être à Lyon les 2 et 3 février 2010

Près de 500 personnes au Village Bien-Être de Lyon pour cette manifestation qui s'est déroulée à l'Espace Sarrazin qui emploie essentiellement des travailleurs handicapés. Collaboration très efficace avec l'ARIL (Association des Retraités IRSEA de Lyon) et le CRP (Centre Régional de Prévention) de Lyon. Des retours extrêmement positifs du public, des intervenants, des partenaires... Une demande générale : "À quand le prochain Village ?" !



#### Village Bien-Être à Grenoble les 8 et 9 avril 2010

Encore une belle réussite pour l'édition 2010 du Village Bien-Être qui a attiré 2 300 personnes au Stade des Alpes, malgré pluie et grèves... De nombreuses félicitations des participants pour l'organisation, la compétence des intervenants ainsi que pour l'accueil de Prémalliance. Des demandes de toutes parts pour d'autres découvertes de bien-être.

#### AGIROUTE mars/avril 2010

L'Action Sociale du site de Grenoble a permis à 100 retraités de réaliser une mise à niveau de leurs connaissances du code de la route et d'être sensibilisés aux problèmes de santé liés au vieillissement. Cette action, menée conjointement avec l'Action Sociale de l'AG2R, a rencontré un vif succès et les 6 heures d'animation des intervenants de l'Association AGIR Grenoble ont été très riches en terme d'échanges.

Une prochaine journée est prévue le 21 septembre 2010 lors de la semaine de la sécurité routière. Elle sera animée par plusieurs acteurs professionnels, notamment la gendarmerie, les pompiers, l'Association AGIR, la sécurité routière...

### À vivre

#### La solidarité intergénérationnelle : lorsque juniors et seniors font toit commun ...

L'Association DIGI rapproche les seniors et les juniors autour d'un habitat partagé et une entraide réciproque : le junior rend de menus services, assure une présence bienveillante et rassurante, surtout la nuit, auprès du senior qui lui offre le gîte. Son action permet de retisser du lien entre les générations et à chacun de jouer un rôle social dans la cité.

Contact : DIGI - 1 place de Metz - 38000 Grenoble  
Tél 04 76 03 24 18

[digi-gre@wanadoo.fr](mailto:digi-gre@wanadoo.fr) - [www.digi38.org](http://www.digi38.org)

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

D'ores et déjà, il est programmé :

- Groupe "Prendre soin de soi" le jeudi matin de 9h30 à 12h30 les 16, 23 et 30/09 ainsi que les 7 et 14/10.
- Atelier mémoire à Voiron à compter du 18 novembre : 1 séance d'évaluation individuelle et 10 séances collectives le jeudi AM hors vacances scolaires, de 13h30 à 15h, animées par une neuropsychologue du Centre de Prévention des Alpes - 40 €.
- Journée Nationale du handicap, le vendredi 3 décembre.

## MARSEILLE

### À savoir

#### Prémalliance soutient l'intégration des personnes handicapées ...



#### Algernon

Algernon est une association qui a pour objectif de promouvoir le sport adapté et d'aider à l'intégration des personnes handicapées, par le sport. La 26<sup>e</sup> édition de la Course Nationale de l'Intégration se déroulera le dimanche 10 octobre 2010.

Pour y participer, téléphonez au 04 91 23 37 92

e-mail : [association.algernon@free.fr](mailto:association.algernon@free.fr)

[www.algernon.fr](http://www.algernon.fr)

#### Pour une meilleure accessibilité à la plage... et à la baignade

Grâce à la participation de Prémalliance, dès la saison estivale 2010, la Ville de Marseille proposera un accueil spécifique sur la plage Prado Nord pour les personnes en perte d'autonomie et à mobilité réduite : en plus d'un ponton d'accès à la baignade et de 5 véhicules amphibie "tiralo", une structure temporaire sera aménagée pour permettre certains gestes techniques comme l'habillage et le déshabillage des usagers.

#### Balades en calèche

Hippothera organise des balades en calèche pour les personnes handicapées ou malades, adultes et enfants (même en fauteuil roulant). L'utilisation d'un cheval à des fins thérapeutiques favorise les liens naturels et bienfaisants entre l'homme et l'animal. Hippothera : le clos des Sagattes, 1077 Chemin de Barcelone 83 470 Saint-Maximin.  
Tél. : 06 80 87 05 01. e-mail : [hippothera@voila.fr](mailto:hippothera@voila.fr)

#### 15<sup>e</sup> édition du Forum Marseille Handi vers cité

Les 19 et 20 Novembre 2010

Hall 2 - Parc des Expositions.

Renseignements : Direction des Personnes Handicapées. Tél. : 04 91 81 58 80.

## Pour voir plus loin...

### Le lien social ... notre priorité



Grâce à un réseau de partenaires fidèles et depuis plusieurs années maintenant, l'Action Sociale s'attache à recréer du lien entre les personnes.

En 2010, le soutien à ces personnes fragilisées reste plus que jamais d'actualité.

C'est pourquoi d'une part, nous initions une nouvelle campagne de repérage de ces personnes qui, par définition, ne sont généralement pas connues de nos services, et d'autre part, nous expérimentons d'autres propositions, comme, par exemple, la participation à un séjour Bien-Être proposé avec l'association des Petits frères des Pauvres de Marseille.

Cette dernière a accueilli, dans sa maison de vacances de Bormes-les-Mimosas, des retraités de Prémalliance, ravis de l'ambiance familiale créée par la formidable équipe de bénévoles des Petits frères, présents pour les accompagner, leur préparer les repas et les aider dans les actes de la vie quotidienne.

Ils ont profité des conseils de prévention santé et des moments de bien-être prodigués par nos deux intervenantes « bien-être ».

### ESPACE PIRANDELLO, CENTRE DE PRÉVENTION

Pour les retraités IRSEA domiciliés à Paris, il vous est possible de réaliser un bilan de santé, comprenant un volet médical, psychologique et social.

Pour plus de renseignements : Espace PIRANDELLO  
12 rue Pirandello 75013 PARIS

Tél : 01 43 36 27 27

[www.espacepirandello.com](http://www.espacepirandello.com)

Ce partenariat complète celui que nous avons engagé depuis plusieurs années, avec les autres Centres de Prévention de France : le CEDIP à Toulouse, l'IRIPS à Marseille, le Centre de Prévention des Alpes à Grenoble, le CRP à Lyon, le Centre de Prévention de Valence. Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter nos équipes sociales.

MARSEILLE (suite)

À venir

Cycle de conférences

À Marseille, Nice, Toulon de septembre à décembre : Une maison saine pour aller vers une meilleure santé, L'alimentation biologique et ses bienfaits, Les plantes dans le 21<sup>e</sup> siècle et Connaître les gestes de premier secours.

Participation gratuite • Tél : 04 91 16 16 83

À vivre

Randonnées

Nouveau cycle de randonnées en Provence et une découverte du jardin botanique du Parc du Mugel animé par un ethnobotaniste.

Participation gratuite • Tél : 04 91 16 16 83

Visite : Artisanat local

En novembre, découverte du processus de fabrication de santons auprès d'une usine artisanale et d'un atelier de création de savons aux huiles essentielles sur Aubagne. Participation gratuite • Tél : 04 91 16 16 83

Course Marseille-Cassis : dim. 31 octobre 2010

Prémalliance est cette année le partenaire santé de la course mythique Marseille-Cassis. Si vous souhaitez participer à la course, l'Action Sociale de Prémalliance met à votre disposition des dossards et vous offre votre inscription.



Marche Bien-Être : le 5 décembre 2010

Départ et arrivée au Parc Pastré. Ouverte à tous, elle se veut conviviale et familiale tout en offrant aux participants un réel objectif de santé avec une initiation à la marche nordique.

Vous souhaitez participer à cette marche bien-être et faire partie de l'équipe Prémalliance, nous vous offrons l'inscription et le tee-shirt.

Tél : Marie Vion-Hunault au 04 91 16 16 83

TOULOUSE

À savoir



Des clowns au Gérontopôle

L'Action Sociale du site de Toulouse et ses partenaires l'Ag2r et l'Association Soleil de Garonne se sont associés au Projet Culturel du CHU de Toulouse, visant à "assurer un meilleur accueil des personnes hospitalisées par des activités culturelles et artistiques".

Créateurs de liens entre les résidents/ou patients, leurs proches, et les soignants, des clowns d'accompagnement de la Compagnie du Bout du Nez interviendront en gériatrie pour améliorer les conditions d'hospitalisation des personnes âgées.

Prévention violence ou "Comment se prémunir contre les vols par ruse et les agressions"

Ces stages interactifs se sont déroulés au mois de mars et d'avril à Bordeaux et à Toulouse.

Ils avaient pour but d'aider nos retraités à mieux détecter, appréhender et gérer ce type de situation.

De nouvelles sessions seront mises en œuvre fin 2010-début 2011.

À venir

Journée Alzheimer à Toulouse

Le 22 septembre 2010, au Centre de Congrès Pierre Baudis De 10h à 12h30 : conférence : "L'accompagnement à domicile : expériences et propositions"

De 14h30 à 17h30 : court métrage "Ethique et fin de vie", un entretien avec le Dr Régis AUBRY, suivi d'une table ronde.

Nous vous invitons à réserver vos places au plus tôt.

Tél : M<sup>me</sup> Labourdique : 05 61 58 73 91

Expérimentation

L'Action Sociale de Toulouse recherche 10 volontaires de tous âges pour participer à un stage de prévention des agressions, en vue de l'adapter ensuite au mieux à une population de retraités.

Renseignements : 05 61 58 73 00

PARTEO DOM



Depuis le début de l'année 2009, l'Action Sociale de Prémalliance a mis en place le service Parteo Dom. Il s'agit de vous proposer un interlocuteur

pour toutes vos questions : 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 M. G. : « Mes enfants partent pendant les vacances. J'aimerais que l'on m'indique une association à proximité de chez moi afin de m'aider dans mes tâches quotidiennes. »

Faites comme Mme G., appelez le

N°Azur 0 810 300 004  
PRIX APPEL LOCAL

HANDICAP

Prémalliance est à votre écoute

Vous-même, ou une personne de votre proche entourage, souffrez d'un handicap.

Nous souhaiterions mieux connaître les difficultés que vous rencontrez dans votre quotidien. Si vous le souhaitez, nous vous proposons d'apporter votre témoignage en appelant le 0810 300 004 (prix d'un appel local) de 8h30 à 19h du lundi au vendredi et de 8h30 à 13h le samedi.

Une personne de notre plate-forme PARTEO DOM sera à votre écoute. Vous pourrez ainsi nous aider à mieux comprendre vos besoins. Ces échanges permettront à Prémalliance de mettre en place des actions plus adaptées. Merci d'avance de votre participation !

Bus Social

Solidarité et Bien-Être pour tous

Afin de mieux prendre en compte leurs difficultés quotidiennes et leur apporter quelques moments de détente et de bien-être, Prémalliance part à la rencontre de ses publics, notamment les plus fragiles, dans plusieurs quartiers de Toulouse.

Conseils personnalisés de prévention santé (naturopathe, diététicienne, médecin, psychologue), espace relaxation (réflexologie plantaire, shiatsu, massages bien-être), et ateliers pratiques.

Renseignement : M<sup>me</sup> Sylvie Labourdique  
05 61 58 73 91

Nos associations de retraités

Votre institution de retraite subventionne 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 (ARIL)  
04 76 59 11 90

Association des Retraités IRSEA de Lyon (ARCI)  
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.

Espace Puy du Fou

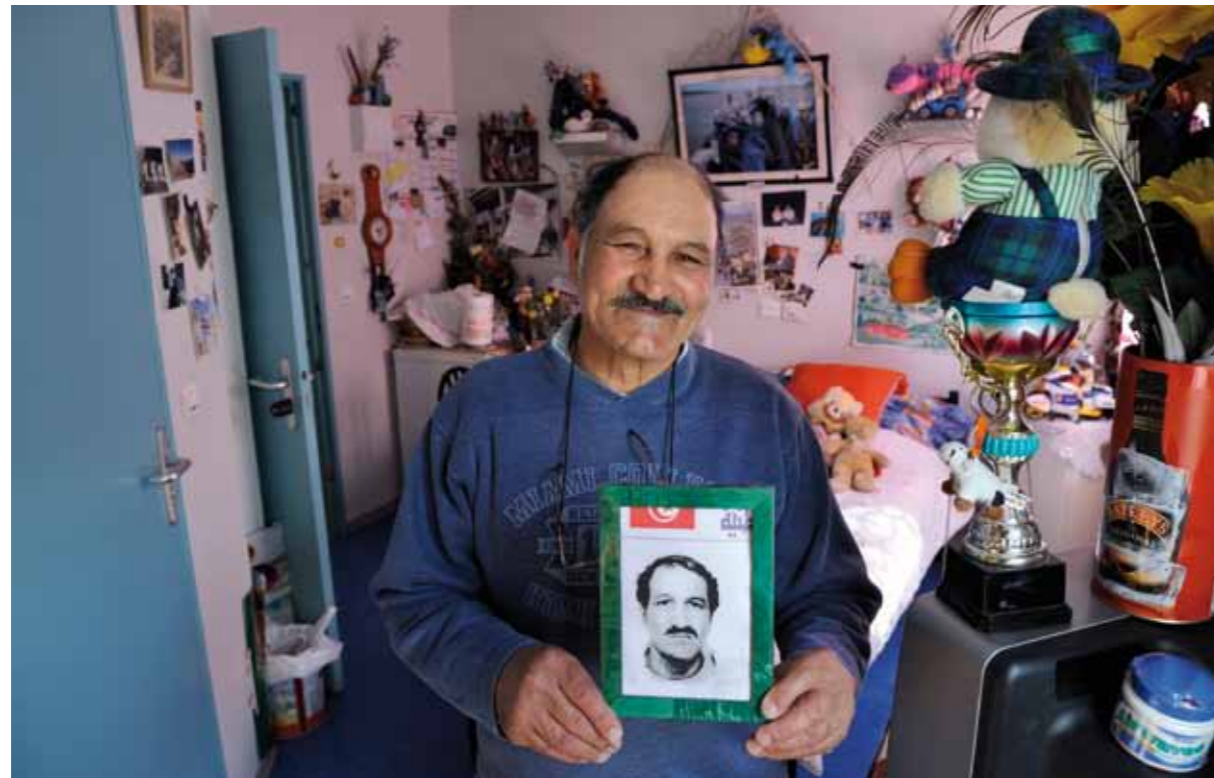
L'ARIL (Association des Retraités IRSEA de Lyon) vous propose un circuit de 4 jours "Escapade Puy du Fou" en car, du 1<sup>er</sup> au 4 septembre au départ de Lyon. Vous visiterez le Puy du Fou, le futuroscope, le marais poitevin et la maison de George Sand. Prix : à compter de 484 €. Contact : ARIL - Tél. 04 78 39 51 79

Merci à l'ARIL et à l'ARCI

Le service SOCIAL de PRÉMALLIANCE remercie chaleureusement les membres des Associations ARIL et ARCI qui se sont fortement impliqués dans l'organisation des Villages Bien-Être de Lyon et de Grenoble.

# Les vieux migrants en France : des retraités à part

Pendant des décennies, la France a accueilli d'importantes communautés de travailleurs migrants. Ces populations y ont vieilli et, désormais à la retraite, elles sont souvent touchées par l'isolement et la précarité.



## Des conditions de vie difficiles

Les migrants âgés qui habitent en France sont majoritairement des hommes seuls. Lorsqu'ils ont une famille, celle-ci est bien souvent restée dans leur pays d'origine. Ils vivent fréquemment avec de faibles moyens économiques, isolés, surtout à l'hôtel et, dans une moindre mesure, comme locataires ou résidents en foyer pour immigrés. Leur état général de santé, souvent dégradé, traduit un vieillissement prématuré. Si la majorité sont assurés sociaux - mais n'ont pas de mutuelle -, ils sont nombreux à n'avoir pas pu, voulu ou su faire valoir leurs droits, voire à perdre l'accès à ceux-ci, l'illettrisme ou la non-connaissance de la langue du pays d'accueil contri-

buant parfois à les exclure de l'accès à ces droits.

## D'importants problèmes de santé

Quand ces migrants âgés s'entretiennent avec un médecin, la première plainte qu'ils formulent est fréquemment liée à la fatigue. La suite de la consultation peut faire apparaître que cette plainte n'est que l'un des symptômes d'un état dépressif plus ou moins prononcé : c'est une façon d'exprimer la solitude, l'éloignement par rapport au pays d'origine et la famille, les mauvaises conditions de vie et de situation sociale... Viennent ensuite des plaintes qui relèvent essentiellement du domaine de la rhumatologie ou de la gastro-entérologie et qui ne sont pas sans relation avec

le domaine psychosomatique. Très souvent, ces migrants considèrent le corps comme un outil - qui sert notamment à travailler - et ils n'en prennent pas particulièrement soin, ce même une fois à la retraite. Ils font donc très peu de prévention et certains problèmes de santé découlent directement de cela. Leur consommation médicale est très faible et ils ont rarement de médecin traitant. La situation médico-sociale de ces migrants est donc souvent déplorable et il est très difficile de les aider dans le cadre des règlements en vigueur.

**Merci à Philippe Pitaud (directeur de l'IGS) et à Adrien Augusto (IGS) qui ont participé à la rédaction de cet article.**

## Des résidences sociales qui évoluent...

Les foyers de travailleurs migrants sont confrontés au vieillissement de leur population. Conçus pour être des domiciles temporaires pour une population active, ils abritent de plus en plus de retraités dont c'est le domicile définitif et qui y passent leurs journées. Afin de tenir compte de ces transformations, certaines structures évoluent. Il en va ainsi de quatre résidences sociales Adoma - à Aix-en-Provence (13), Gennevilliers (92), Argenteuil (95) et Marseille (13). Grâce au partenariat avec le Conseil Général 13, la CRAM Sud-Est et Prémalliance, « Le Petit Barthélémy » à Aix-en-Provence a été la première à expérimenter une adaptation au vieillissement de ses résidents dont plus de 60 % a soixante ans révolus.

### Des unités de vie adaptées

Dans cette imposante résidence de trois cent six chambres, composée d'un public majoritairement originaire du Maghreb, isolé et vieillissant, deux unités de vie ont été ouvertes en 2007. Elles sont conçues pour accueillir spécifiquement des personnes de plus de soixante ans ayant besoin d'un logement adapté à une perte

d'autonomie physique. Leur raison d'être est de pouvoir maintenir le plus longtemps possible l'autonomie (sociale, physique et psychique) des résidents. Elles permettent ainsi le maintien à domicile des migrants âgés.

Elles sont constituées de douze chambres de 7,5 m<sup>2</sup> et de quatre chambres de 15 m<sup>2</sup>. Ces dernières peuvent accueillir un lit médicalisé et comprennent une salle de bain aux normes handicapés. Pour les autres, les sanitaires sont communs. Ces chambres sont meublées avec du matériel intégré (lit rehaussé sous lequel sont placés des rangements, armoire, bureau, lavabo...) en vue d'optimiser l'espace et de faciliter les gestes quotidiens.

### La mutualisation des services

Cela est facilité par l'adaptation des locaux. Elle est ainsi à l'origine d'une présence plus régulière des auxiliaires de vie sociale. Au nombre de quatre, celles-ci se relaient pour assurer une présence chaque matinée. Bien des résidents refusant spontanément toute aide, cette présence renforcée des auxiliaires de vie ins-

taure une confiance plus grande entre elles et les résidents. Cette mutualisation permet donc de dépasser certains freins, culturels ou économiques. Elle ne signifie évidemment pas une considération globale des résidents : un plan d'aide est défini pour chacun d'entre eux. Selon les personnes, l'auxiliaire de vie aide à cuisiner ou à remplir les papiers administratifs, effectue les courses ou le ménage dans la chambre...

Les personnes accueillies au sein de ces deux unités y vivront probablement jusqu'à la fin de leur vie, mais ils ne sont pas en fin de vie. Il y a donc la volonté qu'ils ne s'y enferment pas, qu'ils puissent aller dans l'ensemble des espaces collectifs, comme à l'extérieur de la résidence.

Ainsi, certains continuent à faire des allers-retours entre la France et leur pays d'origine.

Merci à Évelyne Turc (coordinatrice sociale au sein de la Direction Départementale des Bouches-du-Rhône d'Adoma), Virginie Siron (responsable de la Résidence sociale "Le Petit Barthélémy"), Christine Mouliniau (auxiliaire de vie sociale au CCAS d'Aix-en-Provence) et aux résidents des deux unités de vie pour leur accueil.



# Comment nos pensées influent sur notre bien-être

Nos pensées peuvent influencer sur l'estime que nous avons de nous-même, sur notre bien-être, comme sur notre santé. Spécialiste en psychopharmacologie et en thérapie cognitivo-comportementale à Nice, le psychiatre Jérôme Palazzolo précise ici certains effets de nos pensées.



## Quelles sont les principales influences que nos pensées peuvent avoir sur notre vie quotidienne ?

Jérôme Palazzolo : Les pensées peuvent influencer notre comportement et nos modes de communication, agissant sur le langage verbal (la parole), non verbal (les gestes) et paraverbal (l'intonation de la voix). Notre système de pensée, qu'il soit positif ou négatif, influence donc notre vie au quotidien. La confiance en soi est directement liée à la perception

que nous avons de nous-même et de notre environnement. Si nous sommes dans une dynamique de pensée négative, nous risquons de rater ce que nous entreprenons. Ainsi, lors d'un entretien d'embauche, on a moins de chances d'être pris si on se dit qu'on ne va pas l'être. Il en va de même de l'affirmation de soi : il est plus difficile de parvenir à séduire une personne en se croyant nul qu'en se pensant irrésistible. Lors d'un traitement médicamenteux, les choses seront complètement différentes si

nous sommes persuadés qu'il a un intérêt majeur ou si nous pensons qu'il n'aura aucun effet.

## Existe-t-il véritablement des pensées positives, négatives, voire toxiques pour la santé ?

Jérôme Palazzolo : Se sentir stressé toute la journée a une influence sur le système nerveux central et un impact sur la physiologie, notamment sur les défenses immunitaires, l'acidité gastrique... Certains spécialistes ont mis en évidence que les pensées toxiques

peuvent parfois générer des maladies. Au niveau du sommeil, il suffit de se dire qu'on a une échéance importante le lendemain pour ne pas fermer l'œil de la nuit. Dans les thérapies comportementales et cognitives, nous travaillons essentiellement là-dessus : nous faisons prendre conscience au patient de ses pensées négatives et nous essayons de les modifier. Quant aux pensées positives, elles peuvent entraîner dans le cerveau la production de certaines substances (telles que la sérotonine ou les endorphines), sécrétées également dans le cadre d'une activité source de plaisir (sportive, par exemple).

## Le cerveau retient-il davantage les informations qui alimentent les pensées négatives ?

Jérôme Palazzolo : Cela dépend de la structure de la personnalité. L'inconscient va envoyer à la partie consciente du cerveau des tas de messages, et celle-ci va sélectionner certains éléments. Si ces derniers sont négatifs, cela peut entraîner de véritables ruminations : la pensée devient circulaire, ne cesse de ressasser les éléments négatifs. Tout cela dépend de l'état du moment. Dans le cadre d'une thérapie comportementale et cognitive, dans un premier temps, nous cherchons à identifier ces pensées parasites, puis essayons de les relier à leurs origines (les postulats, qui sont inconscients). Un travail spécifique est proposé et, petit à petit, nous parvenons à modifier ces pensées parasites.

## Que sont les erreurs de pensée ?

Jérôme Palazzolo : Il en existe de différentes sortes. Il y a notamment les inférences arbitraires qui consistent à tirer des conclusions sans preuve, par exemple : « Mon chef ne m'aime pas ». Il y a également les contextes de maximisation ou de minimisation : si je réussis dans une action, je vais minimiser mon mérite et maximiser les pensées négatives.

## Est-ce que nos pensées évoluent avec l'âge ?

Jérôme Palazzolo : avec l'âge, nous avons beaucoup plus de pensées anxiogènes, concernant notamment la santé, la fragilité, la mort. Ces pensées ont des conséquences physiques plus manifestes sur les personnes âgées.

Jérôme Palazzolo est l'auteur notamment de : *Au-delà des maux. Paroles oubliées ou l'importance de l'écoute*, éd. Ellébore, 2003. *Apprendre à gérer son stress - L'expérience d'un champion, l'expérience d'une vie*, éd. Chiron, 2005. *En finir avec l'insomnie*, éd. Hachette, 2006. *Coachez votre vie*, éd. Odile Jacob, Paris, 2007.

## Quelques conseils pratiques pour rester en forme

### Le mode de pensée

Il faut éviter les pensées négatives et prendre conscience des processus de pensée qui y conduisent car nous n'avons pas conscience de ces pensées de manière régulière.

### La pensée « Stop »

Quand nous commençons à ruminer une pensée négative, essayons de nous dire « Stop » - dans notre tête ou à voix haute. Cela contribuera à bloquer la pensée. Nous pouvons ainsi travailler sur des techniques de visualisation : il faut envisager une situation déjà connue, perçue comme positive, et se concentrer dessus.

### La pensée alternative

Quand une pensée négative habite l'esprit, il faut tenter d'élaborer une pensée alternative. Il s'agit de remplacer une pensée intrusive automatique (« Je ne vais pas y arriver ») par une pensée alternative (« Qu'est-ce que j'ai de moins que les autres ? »). Le but est d'aller davantage vers du concret et de balayer les jugements sans preuves.

## Les 5 sens et la maladie d'Alzheimer

Comme nous l'avons évoqué dans le précédent numéro, entretenir ses sens est important pour un bon vieillissement. Cette fois-ci, Prémédia revient sur leur rôle dans la prise en charge des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Par le Dr Valérie Cerase, directrice de l'Institut de la Maladie d'Alzheimer.



• **La stimulation du goût est étroitement liée à celle de l'odorat.** Avant d'envisager toutes les formes artificielles de stimulation, gardons à l'esprit qu'elle passe avant tout par la nourriture et l'alimentation qui peuvent procurer des sensations agréables. Essayons de nouveaux aliments, des nouvelles recettes ou boissons !

• **La stimulation tactile** avec l'utilisation de différentes matières (argile, tissus...) ou objets communs qui sollicitent la reconnaissance et d'autres fonctions cognitives. « Toucher et être touché » est essentiel pour exister.

Chez les personnes victimes de maladie d'Alzheimer, la relation au monde est modifiée au cours du temps, elle est liée aux perceptions et compréhensions élémentaires et dépend des informations véhiculées par la vue, l'audition, le goût, l'odeur et l'odorat. Lorsqu'ils sont mobilisés les cinq sens favorisent l'apprentissage, stimulent la connaissance, mobilisent des souvenirs ou suscitent des émotions.

Les pratiques de stimulation sensorielle sont utilisées couramment dans les « thérapies non médicamenteuses ». Elles aident les malades à utiliser au mieux leurs ressources pour poursuivre des activités, améliorer leur qualité de vie et leur participation sociale.

• **La stimulation visuelle** est au premier plan, elle améliore certains symptômes. Films, vidéos

ou livres à thèmes bien choisis sont les principaux supports de ces activités, ils doivent être utilisés sur des durées courtes. La forme fondamentale de stimulation visuelle n'en demeure pas moins la lumière naturelle, ayant montré des bénéfices sur le sommeil et l'humeur dans la population en général et chez les malades Alzheimer en particulier.

• **La stimulation auditive** la plus courante utilise la musique, source de bien être, de communication, de lien social quand elle se pratique en collectivité. Cependant n'oublions pas que les « sons » de l'environnement sont naturellement stimulants pour tout individu. Aussi peut-on conseiller à tous les malades et à leur famille de ne pas rester confinés à leur domicile.

De toute évidence, la stimulation des sens aide les malades à vivre mieux, il faut la recommander. Mais on doit savoir que la stimulation « intensive », multi sensorielle ou subie par la personne, peut produire parfois une grande anxiété. Chez ces personnes malades qui maîtrisent mal leurs émotions, qui ont des troubles de la reconnaissance et n'ont pas toujours conscience de leurs difficultés, nous devons faire très attention à ce que les sens soient justement stimulés. Au-delà d'une limite cela n'est plus de la bienveillance. Trouver les limites en appelle au « bon sens » de l'entourage familial ou professionnel !

**LE SAVIEZ-VOUS ?**  
Une expérimentation est en cours avec l'IMA : par la pratique du Tai-Chi-Chuan, malades et aidants redécouvrent leur corps, le mouvement, le toucher...

## 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 nous proposons 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

Serre du Villard – Chorges - du 2 au 9 octobre 2010



Au cœur des Alpes du sud, à proximité du Lac de Serre-Ponçon et du Parc National des Ecrins, l'hôtel-club SERRE du VILLARD vous offrira son cadre privilégié, en pleine nature, pour un séjour entièrement consacré à votre détente et à votre santé.

Vous pourrez profiter de son espace forme (piscine couverte et chauffée, hammam et sauna), et comme toujours, nous vous avons concocté divers ateliers et conférences. Ils vous permettront, nous l'espérons, de vous donner quelques pistes pour contribuer à une meilleure qualité de votre vie au quotidien : une rencontre avec deux médecins nutritionnistes : Jean-Paul Curtay, qui abordera le régime d'Okinawa et Rose Razafimbelo qui vous prodiguera conseils et

astuces pratiques pour conserver, cuire ou cuisiner les aliments ; la pratique du Qi Gong avec Georges Charles, un échange non dénué d'humour avec Jean-Jacques Amyot, psychosociologue, sur le thème des représentations et réalités de la vieillesse et du vieillissement ou encore l'apprentissage de la pensée positive avec Martial Gil, médecin généraliste.

Sans oublier une excursion offerte également par l'action sociale : la visite du Muséoscope du Lac qui surplombe le barrage de Serre Ponçon, plus grande retenue artificielle d'Europe.

**Prix :** 352 € chambre double, 426 € chambre individuelle.

• **Ce séjour comprend :** La pension complète, vin compris, du dîner du 1<sup>er</sup> jour au petit déjeuner du 8<sup>e</sup> jour ; l'entretien quotidien des chambres, le pot de bienvenue, l'animation de l'hôtel, l'accès aux installations, piscine, sauna, hammam, l'assistance rapatriement.

• **Ce prix ne comprend pas :** La taxe de séjour par nuit et par personne (0,80 €), les frais de dossier, les frais de transfert entre gare, aéroport et l'hôtel.

**Renseignements et inscriptions :**  
Vacances Bleues : Tél 0820 200 622

## Séjours Bien-Être

### Détente relaxation et sérénité à la villa Marlioz d'Aix-Les-Bains (73) du 27 septembre au 1<sup>er</sup> octobre 2010 (5 jours/4 nuits)



Pour vous détendre, libérer vos tensions, trouver apaisement et équilibre et retrouver un sommeil réparateur, nous vous proposons de venir vous ressourcer en Savoie dans un Hôtel-Club de prestige.. Vous bénéficierez d'un forfait « balnéothérapie » de 7 soins choisis parmi plusieurs soins à l'institut, de 3 heures de yoga et 2 heures de conseils en nutrition dispensés par une diététicienne. Une visite touristique de 2h30 sur le lac du Bourget est prévue au programme avec visite de l'Abbaye de Hautecombe (18 personnes inscrites nécessaire pour réaliser l'excursion).

Accès à la piscine chauffée à 30° gratuit. Espace beauté avec soins du visage et du corps avec supplément.

**Prix :** 497€ base chambre double , supplément 60 € en chambre individuelle

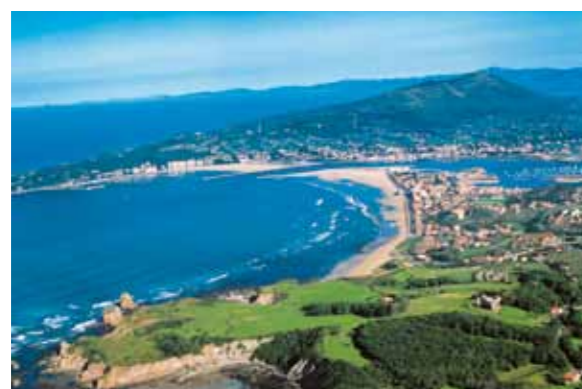
• **Notre prix comprend :** les 7 soins de balnéo choisis parmi les soins proposés, les 3 heures de yoga prévues au programme, l'hébergement en chambre double, la pension complète du dîner du 1<sup>er</sup> jour au petit-déjeuner du dernier jour, la prestation hôtelière, l'assistance rapatriement, l'accompagnement lors de l'excursion sur le Lac du Bourget, l'accès à l'espace Aqualioz : cours de gym, d'aquagym, de sophrologie, salle de musculation, sauna et salle de relaxation, l'animation en journée et en soirée : soirées dansantes, chanteurs, divertissement jeux et les conseils en diététique.

• **Notre prix ne comprend pas :** le transport, l'assurance annulation, la taxe de séjour, les frais de dossier (25 € par couple, 15 € pour une personne seule)

**Renseignements et inscriptions :**

Vacances Bleues : Tél 0820 200 622

### Hendaye, du 25 septembre au 2 octobre 2010



Si vous aimez le pays Basque ou si vous souhaitez le découvrir, venez séjourner pendant une semaine au cœur de la résidence Orhoïtza véritable demeure Basque.

Ce séjour sera agrémenté d'activités liées à votre bien-être. Conférences et ateliers mettront votre santé à l'honneur. De plus, vous bénéficierez de l'accès au centre de Thalassothérapie Serge Blanco et sont intégrés dans le coût du séjour la formule remise en forme et trois soins bien-être.

Un nouveau programme d'excursion et de visites touristiques vous sera également offert avec pour ambition de vous faire découvrir l'histoire si riche du pays Basque.

**Prix :** chambre double 709 € par personne, chambre individuelle 790 €.

**Pratique :** En pension complète du dîner du samedi au déjeuner du samedi suivant.

**Renseignements et inscriptions :**

Vacances Bleues : Tél 0820 200 622

#### Retrouvailles à Hendaye

Au printemps 2011, nous souhaitons organiser un séjour sur le thème des retrouvailles des retraités ayant participé à l'un de nos séjours à Hendaye. Si vous êtes désireux de partager de nouveau des moments de convivialité et d'échanges de souvenirs avec celles et ceux que vous avez côtoyé lors de ces séjours, nous vous remercions de vous inscrire auprès de Marie Vion-Hunault au 04 91 16 16 83

## Séjours douceur accompagnés

### Nice du 10 au 16 octobre 2010 (7 jours/6 nuits)



Au cours de ce séjour, vous visiterez le vieux Nice et ses ruelles, vous passerez la frontière italienne pour une journée à San Remo, vous découvrirez Grasse et Monaco à bord de leurs petits trains touristiques... L'hôtel "Le Royal" qui vous accueillera est un ancien palace totalement rénové sur la promenade des anglais, au cœur de la ville, face à la mer. Il dispose de 140 chambres climatisées, un restaurant, un bar, une salle de spectacles, un salon de billard et deux salons de jeux et de lecture.

Au cours de ce séjour, vous visiterez le vieux Nice et ses ruelles, vous passerez la frontière italienne pour une journée à San Remo, vous découvrirez Grasse et Monaco à bord de leurs petits trains touristiques...

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

**Prix :** Chambre double : 690 € par personne et chambre individuelle : 776,40 € par personne.

• **Notre prix comprend :** le transport, les déjeuners de route A/R, la pension complète, les excursions, l'assistance rapatriement.

• **Notre prix ne comprend pas :** l'assurance annulation (20,70 € pour le séjour), la taxe de séjour (5,40 €), le supplément vue/mer (86,40 €).

**Renseignements et inscriptions :**

Vacances Bleues : Tél 0820 200 622

### 21<sup>ème</sup> Journée Nature - mardi 14 septembre 2010 Commune de Charavines, autour du lac de Paladru

Pour cette 21<sup>ème</sup> édition, nous vous invitons à découvrir des pratiques de santé et de bien-être en pleine nature, autour du lac de Paladru, 5<sup>ème</sup> plus grand lac naturel de France. Charavines est situé à mi-chemin entre Lyon, Grenoble et Chambéry. C'est dans ce milieu remarquablement préservé, que nous vous accueillerons pour un moment de détente et de loisir, dans une atmosphère consacrée au respect de la santé et de l'environnement. Entre l'eau et les collines verdoyantes, diverses activités vous seront proposées sur ou autour du lac...

**Pratique :** Les chaussures de montagnes sont obligatoires. Des cars partiront d'Aix-les-Bains, Chambéry, Grenoble, Lyon et Voiron. Nous vous demandons d'apporter votre pique-nique pour le déjeuner de midi. Merci de joindre un chèque de 12 € de participation aux frais.

Début septembre, les personnes inscrites recevront un programme détaillé de la journée.

Sur le thème des oiseaux que vous pourrez admirer autour du lac, nous vous proposons plusieurs balades en fonction de votre niveau de marche :

**Balade du "colvert" :** Très facile  
1 heure de marche\* - Jusqu'à 50 m de dénivelé

**Balade du "cygne" :** Très facile  
1 h 30 de marche\* - Jusqu'à 100 m de dénivelé

**Balade du "foulque" :** Facile  
2 heures de marche\* - Jusqu'à 300 m de dénivelé

**Balade du "goéland" :** Niveau marcheur  
3 heures de marche\* - Jusqu'à 500 m de dénivelé

\*Temps Aller-Retour

#### BULLETIN D'INSCRIPTION

Accompagné d'un chèque de 12 € par personne à retourner avant le 15 août 2010 à :  
Prémalliance -Service Social - 47 avenue Marie Reynoard - 38 067 Grenoble cedex 2

Nom, Prénom : .....  
Adresse : .....  
Codes Postal .....  
Commune.....  
Année de naissance.....  
Tél : .....  
Caisses de retraite.....

Quelle balade choisissez-vous ? Cochez une seule case  
 Colvert  Cygne  Foulque  Goéland  
Lieu de départ en car :  
 Aix-les-Bains  Chambéry  Grenoble  
 Lyon  Voiron

#### Conjoint(e) ou ami(e)

Nom, Prénom : .....  
Adresse : .....  
Codes Postal .....  
Commune.....  
Année de naissance.....  
Tél : .....  
Caisses de retraite.....

Quelle balade choisissez-vous ? Cochez une seule case  
 Colvert  Cygne  Foulque  Goéland  
Lieu de départ en car :  
 Aix-les-Bains  Chambéry  Grenoble  
 Lyon  Voiron

# Le bénévolat, cet indispensable lien social

**Le bénévolat est un élément essentiel dans de nombreux pans de la vie sociale. Pourquoi être bénévole ? Comment le devient-on ? Qu'en retirent la société comme les bénévoles ? Voici quelques éléments de réponse.**



cation, d'être régulier et rigoureux. À l'hôpital d'Aubagne où il intervient depuis cinq ans, Didier a le sentiment de faire partie de l'arsenal thérapeutique : il est attendu. Comme le dit Colette, « Si on veut le faire correctement, le bénévolat prend du temps. Mais si c'était une corvée, je ne ferais pas ça depuis dix ans ! » Le planning des bénévoles peut être chargé, mais il l'est volontairement, d'activités choisies et non pas subies, comme cela peut l'être dans la vie active.

## De la bienveillance

Le bénévole doit réfléchir à ce qui le motive véritablement pour faire du bénévolat, car cela demande de se mettre en retrait afin d'avoir une capacité d'accueil, d'arriver à écouter pleinement l'autre. Bien des bénévoles placent au centre de leur engagement leur volonté d'aller vers l'autre avec bienveillance. Ils soulignent l'importance des regards échangés, mais aussi la primauté de l'écoute sur la parole, leurs interlocuteurs cherchant fréquemment avant tout à dire où ils en sont dans leur vie, à raconter leur monde. Didier compare le bénévole à une maison ouverte et chauffée qui se tient dans le froid ; la personne qui entre dans cette maison peut y trouver du réconfort ou estimer qu'elle ne lui convient pas. Aux yeux de Didier, il est *"intéressant que la personne puisse vider son sac, poser son fardeau, qu'elle ait complètement la parole. Le bénévole ne doit pas avoir d'idée préconçue, de dogme : il doit tout écouter, être bienveillant en idées et en parole, donner de la chaleur humaine et faire passer de l'humanité."* La personne face à lui peut alors interroger sa compétence, lui

Hélène est "tombée" dans le bénévolat dès son plus jeune âge en apprenant à prendre soin des plus fragiles (personnes âgées, malades...), puis en devenant, à l'adolescence, chef-taine scoute. Entrée dans la vie active, elle a milité au sein d'un syndicat, intervenant en dehors de ses heures de travail. À la retraite, elle a poursuivi cette activité et en a débuté d'autres, toujours bénévolement. Michèle a accompagné son mari durant sa maladie ; celui-ci décédé, elle a souhaité mettre l'expérience acquise au cours de cette épreuve au service d'autres personnes. Colette s'était toujours dit que la retraite venue, elle ne resterait pas à se tourner les pouces, mais aurait besoin de continuer à participer à la vie sociale et à se sentir utile. Cette ancienne enseignante parraine désormais des jeunes en recherche d'emploi. Quant à Didier, sa motivation première pour faire du bénévolat était de rencontrer des

personnes "qui ont laissé tomber leur masque" et sont dans l'essentiel ; cela l'a conduit à s'occuper de personnes en fin de vie. Il n'existe évidemment pas de portrait type du bénévole, mais beaucoup avaient peur qu'une fois à la retraite celle-ci ne les confine dans un certain isolement. Ils ne s'imaginaient pas inactifs et le bénévolat leur permet donc de conserver un lien social.

## Du lien social

Être bénévole, c'est le plus souvent faire partie d'un groupe dont les personnes ont été choisies en fonction de leurs motivations et de leurs compétences par rapport à l'activité exercée, un groupe qui peut posséder une certaine homogénéité et sur lequel on doit pouvoir compter. Le bénévolat est ainsi un engagement vis-à-vis d'une équipe et des personnes auxquelles on s'adresse et cela demande de respecter son impli-

demander à quoi il sert, voire refuser sa présence... et le bénévole doit accepter cela.

## Les fruits du bénévolat

Bien des bénévoles retirent de leur activité du bien-être. Le fait de se sentir utile est important pour certains et les incite à se tenir informés. Cette notion d'utilité est inappropriée pour d'autres qui préfèrent se comparer à un "lien", créé, puis consolidé.

Le bénévolat peut parfois permettre de s'ouvrir à des réalités qui, sans lui, resteraient probablement inconnues. Didier estime que grâce à lui il a trouvé une part d'humanité. Et selon Colette, avec le bénévolat, *"on redevient humaniste : l'altruisme engendre l'altruisme, ça redonne de l'espoir !"*

Merci à Hélène, Michèle, Colette et Didier pour leurs témoignages.

## Association France Bénévolat

Si vous souhaitez faire du bénévolat mais ne savez pas à quelle structure vous adresser, vous pouvez contacter l'association France Bénévolat qui, riche de quelques 300 points d'accueil en France, a pour vocation « de faire connaître et reconnaître le bénévolat, et de mettre en relation bénévoles et associations ».

Site Internet : [www.francebenevolat.org](http://www.francebenevolat.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 - Isabelle Lagarde 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 Menpent. 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

• **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**

### Grenoble

• **Devenez bénévoles auprès des personnes âgées hospitalisées au CHU de Grenoble (pavillons CHISSE - CHATIN - Centre Gérontologique Sud - Maison de Retraite La Bâtie St-Ismier) :** visites, chants, ateliers manuels, décoration des services... L'association PHARES propose le Passeport Bénévole, outil de valorisation des compétences bénévoles et d'évolution professionnelle créé par France Bénévolat ([www.francebenevolat.org](http://www.francebenevolat.org)). **Contact : [associationphares@chu-grenoble.fr](mailto:associationphares@chu-grenoble.fr) Tél 04 76 76 54 15 poste 63910 - 06 30 50 16 42**

### Haute-Vienne

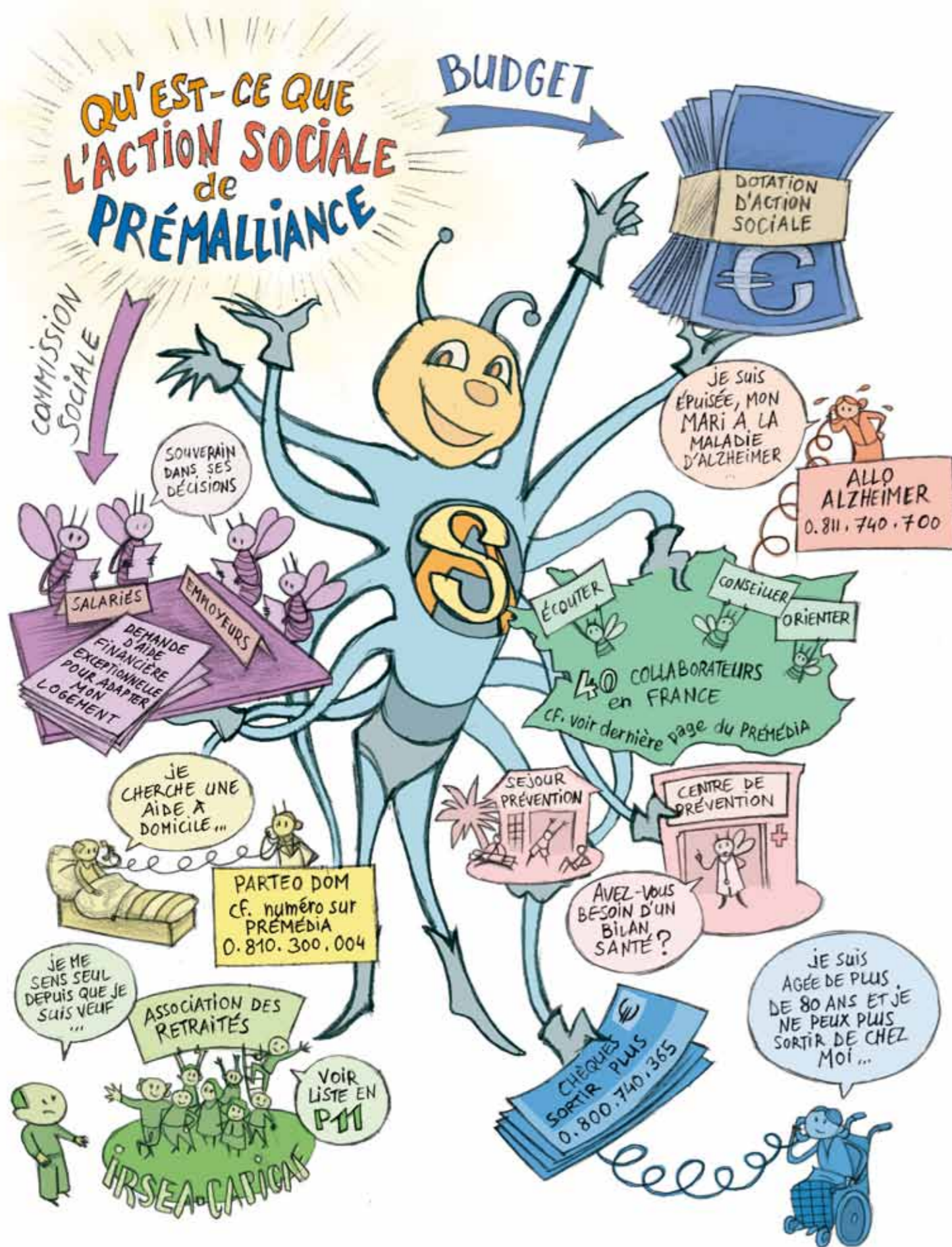
• **L'Association VMEH**, reconnue d'utilité publique, recherche des bénévoles pour des visites en milieu hospitalier et dans les maisons de retraites de la Haute-Vienne. **Contact : Tél.: 05 55 08 04 44 ou 05 55 58 19 95 ou 06 18 08 78 62**

### Toulouse

• **A GIRabcd association de retraités** Vous êtes à la retraite, vous pourrez participer aux diverses activités : soutien scolaire, lutte contre l'illettrisme, initiation à l'informatique, aide à la création d'entreprise, parrainage de personnes en recherche d'emploi, aide à l'accès de mutuelles santé, etc....

**Délégation Midi Pyrénées : tél : 05 61 31 13 57 email : [agir.abcd.mp@free.fr](mailto:agir.abcd.mp@free.fr)**

**Délégation Nationale : tél : 01 47 70 18 90 email : [agirabcd@agirabcd.org](mailto:agirabcd@agirabcd.org)**



## 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 !



### J'ai décidé de bien vieillir

Prix : 15 €

Un livre à mettre entre toutes les mains !... Car tout le monde est concerné par la vieillesse. Notre intérêt de lecteur augmente au fil des pages grâce aux nombreux conseils pratiques, aux résultats d'études scientifiques et

de témoignages glanés par l'auteure au cours de son expérience professionnelle auprès des retraités. "La vieillesse peut aussi être considérée avec son potentiel d'évolution, de changement ; et le plus important peut être de se trouver en mesure de gagner en force psychique ce que l'on perd en force physique." Claudine BADEY-RODRIGUEZ

Elle est également l'auteure de "La vie en maison de retraite" et "Quand le caractère devient difficile avec l'âge"



### Le guide de l'aidant familial

Guide publié en avril 2007 par le Ministère de la famille et de l'enfance. Simple et concret, il réunit toutes les informations et les conseils utiles à l'aidant et à

son proche dépendant, personne âgée ou personne handicapée (droits, démarches, aides financières, prises en charge, adresses utiles...). Il fournit tous les renseignements nécessaires aux aidants qui souhaiteraient, par la suite, valoriser leurs années passées auprès d'un proche. Quelques extraits sont téléchargeables sur <http://www.famille.gouv.fr>

### Cuisinons avec les huiles essentielles

de Odile Davy et Martine Fayolle Prix : 16,90 €

Parce que la santé doit rimer avec le plaisir, ce livre allie



les saveurs subtiles des huiles essentielles à leurs propriétés thérapeutiques.

Des plats simples mais aux parfums originaux vous procureront plaisir des sens et favoriseront votre santé. Écrit avec sérieux notamment sur les précautions d'emploi, ce livre

vous fera cheminer dans l'univers gourmand des huiles essentielles.

Finalement, il démontre qu'en cuisinant avec des produits les plus naturels et ayant subi peu de transformations, nous pouvons renouer avec le principe "que ton aliment soit ton médicament" sans passer à côté de cet acte d'amour qu'est le plaisir de la chère.

### Le coin des lecteurs

Un grand merci à Noémie Blay de la Maison de Retraite "La Miséricorde" à Lacapelle-Marival (46) pour ses poésies qui nous ont fait très plaisir.

Eliane Tassistro, de Marguerittes (30), votre lettre et votre poème "L'Espoir" nous ont beaucoup touchés. Nous nous proposons de diffuser ce dernier prochainement sur notre site internet dans la rubrique "Le coin des poètes".

À tous les lecteurs qui voudraient nous adresser d'autres poésies ou encore leurs bons trucs et astuces, n'hésitez pas. Nous pourrions les mettre en ligne prochainement dans une nouvelle rubrique de notre site internet. N'oubliez pas pour cela de nous donner par écrit votre autorisation préalable !