

# Prémédia

N°20 • PRINTEMPS-ÉTÉ 2011

JOURNAL DES RETRAITÉS IRSEA ET CAPICAF



## REPÈRES

Le droit à la sexualité  
des personnes  
handicapées p.12

## SANTÉ

Le pessimisme  
n'est pas une fatalité  
p.14

## SÉJOURS PRÉVENTION ET BIEN-ÊTRE

Les séjours de l'Action  
Sociale p.17



Complémentaire  
par excellence

# Sommaire

## Dossier

Votre santé demain :  
ce qui vous attend

p.3/5

## Nos Actions

Retour sur les événements,  
actions à venir...

p.6/11

## Repères

Le droit à la sexualité  
des personnes handicapées

P.12/13

## Santé

Le pessimisme n'est pas  
une fatalité

p.14/16

## Séjours Bien-être et Prévention

Les séjours de l'Action Sociale

p.17/19

## Temps libre

La passion est-elle un moteur  
pour le lien social ?

p.20/21

## Vos droits

Quelles précautions prendre  
avant de partir en vacances ?

p.22

## Entre vous et nous

Le sens de l'âge : un film à ne  
pas manquer...

p.23

## Édito



**V**ous savez que ce moment où le Prémédia arrive dans vos boîtes aux lettres est un instant privilégié de dialogue avec vous. Vous constaterez, à travers la richesse des articles (Votre santé demain, Le pessimisme n'est pas une fatalité...)

mais aussi leur actualité (Sexualité et handicap), que nous veillons à vous procurer une ouverture sur la société aussi grande que possible.

Vous avez beaucoup à vivre, beaucoup à donner et nous espérons sincèrement que ce trait d'union entre vos institutions de retraite complémentaire et vos chemins de vie vous apporte tout le plaisir que nous éprouvons lors de sa réalisation.

Si nous abordons dans ce numéro la gestion de la santé, c'est parce que des solutions innovantes se mettent en place.

Comme chacun sait, nous avons, d'un côté, notre médecin traitant et, de l'autre, les hôpitaux ou les cliniques. Suivant les régions, la disponibilité et la proximité des uns ou des autres sont très différentes, voire préoccupantes. Dans le cadre de la loi « Hôpital, Patients, Santé et Territoires », les Agences Régionales de Santé (ARS), vont apporter des solutions nouvelles de proximité pour l'accès aux soins, l'accompagnement à domicile, la prévention, la gestion de la dépendance... avec, notamment, les Maisons de Santé Pluridisciplinaires (MSP).

Nous soutenons évidemment ces initiatives qui vont dans le sens d'une plus grande autonomie et « du bonheur de rester chez soi ».

Et puis, n'écoutez pas les cassandres ! Regardez ce qui va bien !

Aujourd'hui, toute nouvelle négative est immédiatement diffusée et largement commentée, reprise en boucle par les radios, les chaînes de TV, les journaux, au point de nous faire penser que tout va mal, partout. Pour ce qui nous concerne directement, pour notre pays, et pour ce qui vous concerne très directement, c'est-à-dire vous et votre environnement, est-ce que cela va aussi mal qu'on le dit ? La réponse est clairement NON !

Il y a toujours des côtés agréables et des données positives à mettre en avant, des envies et des projets à définir et à conduire... Vous verrez dans ce PRÉMÉDIA un article intéressant sur la « psychologie positive » : lisez-le attentivement et appliquez-en les conseils à la lettre. Vous apprendrez ainsi à profiter au mieux de tous les bons moments de la vie, même les plus simples. Vous serez alors un acteur engagé pour votre bien-être et nous en serons ravis !

Puisse cette lecture vous conduire sur les sentiers de la découverte, avec nous.

Bonne lecture et bon été.

**M. Jean-Pierre GILLET**  
Président de IRSEA

Pour contacter la rédaction : Isabelle Lagarde, Prémalliance, 485 av. du Prado 13412 Marseille Cedex 20 • mail : isabelle.lagarde@ag2rlamondiale.fr  
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, Anthony Darragi, Nathalie Daumas, Jacques Estorc, Claude Evin, Martial Gil, Boris Henry, Geneviève Herbelin, Christophe Jacquinet, Isabelle Lagarde, Huguette Maillard, Charles Massa, Jérôme Palazzolo, Philippe Pitaut, Annie Podeur, Adjudant Gérard Quenault, Alain Rocci, Eric Sanchez, Claude Tyssandier. Illustrations : Eddy Vaccaro. Photos : François Moura.

# Votre santé demain : ce qui vous attend



Mises en place par la loi « Hôpital, Patients, Santé et Territoires », les Agences Régionales de Santé (ARS) supervisent la modernisation du système de santé français. Leurs ambitions impacteront chacun de nous en matière d'accès aux soins, d'accompagnement à domicile ou de prévention. Voici les changements qui nous concernent au plus près...

« Remettre la personne au centre du dispositif pour allonger l'espérance de vie en bonne santé et réduire les inégalités sur le territoire » : c'est l'objectif, résumé par Nora Berra, secrétaire d'État à la Santé, de la mise en place des Agences Régionales de Santé (ARS). Nées le 1<sup>er</sup> avril 2010, suite à l'adoption en juillet 2009 de la loi « Hôpital, Patients, Santé et Territoires » (HPST), ces structures chapeautent, désormais, toute l'organisation du système sanitaire et médico-social français, dans un souci de mise en cohérence de l'ensemble des acteurs de la santé, de la médecine de ville à l'établissement d'accompagnement et de soins de fin de vie, en passant

par l'hôpital, les maisons de retraite ou les centres médico-sociaux ou de dépistage. « Désormais, rien ne pourra se faire en dehors du champ des ARS », soulignait d'ailleurs la ministre des Solidarités et de la Cohésion sociale, Roselyne Bachelot, « mère » de cette réforme, en conclusion du colloque « Les ARS, un an après », le 31 mars dernier à Marseille. Cette modernisation inscrit également les stratégies dans des « plans régionaux de santé » afin de mieux adapter l'offre aux particularités locales et de maîtriser les dépenses. Pour chacun de nous, l'évolution pourra sembler transparente. Il n'en est rien. Les ARS touchent à tout notre cheminement actuel

et futur sur un parcours de soins recouvrant la prévention, la maladie, la vieillesse, le handicap, la dépendance...

## Le juste soin pour le juste besoin

Première évolution : la médecine dite de « premier recours ». Le médecin généraliste reste généralement l'interlocuteur prioritaire. Mais en dehors des horaires de cabinet, les malades se rendent aux urgences des hôpitaux, obligés de les recevoir parfois pour des pathologies relevant simplement de la « bobologie ».



## Accueil familial de personnes âgées et handicapées

**Les ARS veulent améliorer la prise en charge des personnes âgées et handicapées. Dans le Gard et les Alpes-de-Haute-Provence, deux structures ont développé, en pionnières, une solution d'accueil familial, chacune avec ses propres modalités. Une piste à suivre ?**

### L'Arsag 30 défriche le terrain.

Vous aidez une personne âgée dépendante et vous recherchez une solution d'hébergement temporaire, le temps de préparer son retour à domicile après une hospitalisation, de faire face vous-même à une hospitalisation ou simplement pour prendre quelques jours de vacances ? Lassé de voir des familles considérer l'hôpital comme une réponse à leur problématique, le docteur Jacques Estorc a imaginé une possibilité d'accueil familial provisoire, apte à soulager l'aidant tout en permettant à l'aidé de se retrouver dans un cadre relationnel convivial, non perturbant. L'Arsag 30 met

en œuvre ce concept depuis 2008 sur l'agglomération nîmoise avec le soutien du Conseil Général du Gard qui prend en charge, sur la base d'un prix de journée, la première semaine d'hébergement, le reste du séjour étant assumé par la personne âgée elle-même, via l'APA, ou sa famille. L'association affirme pouvoir organiser l'hébergement en 48h. Elle est de plus en plus sollicitée. « En 2009, nous avons placé 19 personnes pour un total de 205 journées. En 2010, c'était 36 personnes et 878 journées. Sur les trois premiers mois de 2011, nous en sommes déjà à 22 personnes et 613 journées », explique Jacques Estorc. Agréées par le Conseil Général, les familles d'accueil sont formées par l'Arsag. Des infirmières bénévoles les accompagnent durant toute la prise en charge de la personne âgée et contribuent à l'évaluation de la qualité du service. Malgré l'essor de la formule et son adaptation à la demande, les financements restent complexes à trouver.

## \* Chiffres-clés

26 ARS disséminées sur le territoire français

9 000 agents

En vue de désengorger ces services pour de vraies urgences, sans altérer le maintien de la permanence des soins, mais aussi pour compenser la pénurie de l'offre médicale dans certaines zones, les ARS encouragent le développement des « Maisons de santé pluridisciplinaires » (MSP). 250 doivent voir le jour en trois ans en milieu rural, à partir de projets conçus par des professionnels désireux de se regrouper dans un lieu unique : médecins généralistes ou spécialistes, infirmiers, kinésithérapeutes, pharmaciens, biologistes, psychologues, assistantes sociales, diététiciennes, ergothérapeutes, podologues... Cette offre de proximité, articulée avec l'hôpital et les structures médico-sociales, devra conjuguer efficacité et performance. « Nous devons convaincre les usagers qu'il est possible de réussir, en apportant le juste soin pour le juste besoin », explique Annie Podeur, directrice générale de l'offre de soins. Dans la région Centre, en Franche-Comté, en Nord-Pas de Calais, dans l'arrière-pays PACA, des projets sont déjà lancés...

## \* Chiffres-clés

Plus d'1 milliard d'euros de budget total pour 2011

40 milliards d'euros de crédits régulés par leur intermédiaire

La création de lieux physiques ne pourra cependant pas être possible partout. Les nouvelles technologies apparaissent alors comme une solution potentielle, si la qualité des réseaux haut-débit l'autorise. Avez-vous imaginé discuter un jour avec votre médecin à travers un écran d'ordinateur ? Cette « télé-médecine » constitue l'une des réponses possibles à la désertification médicale de plusieurs territoires. Des expérimentations sont menées. En Picardie, par exemple, dans le domaine de la psychiatrie. « Les professionnels et les patients s'avouent satisfaits », assure Christophe Jacquinet, directeur de l'ARS Picardie, convaincu qu'elle peut permettre d'accéder « à des soins de qualité de proximité ». En Basse-Normandie, un système de suivi clinique à domicile par « web-e-phone » permet au patient de gérer sa maladie de chez lui. Il transmet chaque jour ses informations médicales à l'équipe soignante qui n'intervient qu'en cas de problème !

### Carnet de santé numérique

Le Dossier médical personnalisé (DMP) numérique aidera à la qualité de la prise en charge. Toutes les informations relatives à notre santé seront intégrées dans une clé USB, une carte mémoire ou un disque dur ! Ce support peut contenir mention du groupe sanguin, prescriptions, comptes rendus d'hospitalisation, imagerie médicale, données de vaccinations, résultats de laboratoires et même certificats d'aptitude à la pratique du sport ! Comme un carnet de santé numérique consultable à distance par Internet, sous conditions, par tout médecin. Les premières expériences concernent des patients atteints d'affections de longue durée exposés à des risques de surconsommation médicale.

### Vivre mieux plus longtemps

Améliorer la prise en charge des personnes âgées et handicapées constitue un autre des axes privilégiés des ARS. Un état des lieux est effectué dans chaque région pour identifier les besoins ou optimiser l'existant. Ainsi, en Midi-Pyrénées, l'ARS travaille à « une méthode d'évaluation partagée et d'amélioration des pratiques », par exemple sur la prise en charge nutritionnelle ou l'utilisation de psychotropes dans les EHPAD. Dans le Limousin, il est envisagé la création de forums d'expression des attentes des usagers des établissements médico-sociaux (personnes âgées, enfants et adultes handicapés) afin de mieux recenser leurs attentes. « N'oublions pas la prévention dans la coordination des acteurs, insiste Claude Evin, directeur de l'ARS d'Ile-de-France. Il faudrait parler de parcours de santé et pas seulement de parcours de soins ». Les dispositifs de promotion des dépistages (cancers, maladies cardio-vasculaires, VIH...) et de la vaccination, la lutte contre les comportements à risques (tabac, alcool...) et la surconsommation de médicaments doivent s'inscrire dans des projets approuvés par les ARS, en fonction des priorités régionales. Objectif : réduire « la mortalité prématurée évitable qui reste élevée, surtout pour les hommes » et allonger « l'espérance de vie sans incapacité, plus faible en France que dans les pays européens les mieux classés ». Cette politique passe évidemment par une responsabilisation des individus. Une stratégie poursuivie depuis longtemps déjà par Prémalliance, à travers les déclinaisons individuelles et collectives de son Action Sociale.

## Témoignage

**Alain Rocci, chef du service « placement familial spécialisé » du CAS de Forcalquier**

### « Une dynamique de vie sociale totalement préservée »

« Depuis vingt et un ans, le CAS de Forcalquier, établissement public à fonction hospitalière, a mis sur pied un service d'accueil familial. Bien rodé, il concerne maintenant 30 familles et 52 adultes handicapés dans les Alpes-de-Haute-Provence. Les accueillants familiaux, salariés par le CAS, hébergent pendant trois semaines en continu le résident et se reposent une semaine. Ce dernier revient alors sur le centre, en accueil de jour où il prend part aux activités de l'institution, puis en famille-relais sur notre site pour les soirées.

C'est généralement durant ces périodes qu'il voit sa famille naturelle. La formule de l'accueil familial permet au résident de conserver un lien permanent avec la vie en société : il participe aux activités de la famille, s'investit dans les clubs de la ville ou du village où elle habite, tout en étant suivi régulièrement par des professionnels (éducateurs, médecin, infirmière, psychologue, psychiatre...) dans le cadre d'un accompagnement personnalisé. Les familles savent, elles aussi, qu'elles peuvent s'appuyer sur notre centre en cas de difficulté particulière.

Le système, très positif pour les personnes concernées, demeure complexe à gérer. Nous sommes souvent sollicités pour aider à développer une offre ailleurs, mais les projets aboutissent rarement. Il reste des blocages culturels à lever pour inciter les autorités de tutelle à généraliser cette solution, complémentaire des dispositifs de prise en charge existants et moins coûteuse pour la collectivité. Même si ce fut un combat pour nous aussi, nous avons eu la chance d'être écoutés ».



Ville Bien-Être Grenoble 2011

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

### GRENOBLE

#### À savoir

##### Village Bien-Être les 12 et 13 avril 2011 à Lyon

Pour sa deuxième édition à l'espace Sarrazin, près de 350 personnes étaient au rendez-vous du Village Bien-Être de Lyon. L'accueil de qualité et l'efficacité du personnel, essentiellement des travailleurs handicapés, ont contribué encore une fois à la réussite de cette manifestation. Il faut dire que le programme était alléchant : chant, rire, shiatsu, taï chi, géobiologie, mémoire, relaxation, diététique, art-thérapie, feng-shui, sommeil, réflexologie, PNL,... Les thèmes proposés sous forme de conférences, ateliers ou massages étaient si nombreux que les participants n'avaient que l'embarras du choix. Cet évènement nous a permis d'échanger et de répondre directement aux interrogations de nos retraités, d'être à l'écoute de leurs préoccupations afin de mieux cibler nos actions futures. À noter la collaboration très efficace avec l'ARIL (Association des retraités IRSEA de Lyon) et le CRP (Centre régional de prévention proposant des bilans médico psycho sociaux) de Lyon qui ont pu présenter au public leurs animations et actions de prévention et enregistrer sur place de nouvelles adhésions.

##### Village Bien-Être les 26 et 27 mai 2011 à Grenoble

Cette année, les visiteurs, venus au Stade des Alpes, ont apprécié les nombreux massages et ateliers pratiques qui leur étaient offerts. Ils ont pu découvrir un pôle

réservé aux nouvelles technologies présentant les innovations de demain en matière de lutte contre la dépendance, notamment avec la présence de **Technosens**, société qui a pour mission de simplifier les technologies modernes afin de les rendre accessibles à tous. Leur outil *e-lia* offre la possibilité à la personne âgée de :

- maintenir un lien privilégié avec son entourage affectif,
- accéder facilement à de nombreux services,
- vivre plus longtemps chez elle en toute sérénité,
- rester en contact avec sa famille quel que soit l'éloignement.

L'association VIVIAL, plateforme de services à la personne a permis d'orienter les participants dans le choix d'un prestataire à domicile et le centre de prévention des Alpes a prodigué des conseils personnalisés sur l'aménagement du logement ou encore les gestes appropriés pour favoriser l'autonomie et le confort du sujet et de son entourage.

##### AGIROUTE mai/juin 2011

L'Action Sociale du site de Grenoble a permis à 200 retraités de participer à 2 sessions de 3 heures chacune de remise à niveau du code de la route. Cette action, menée conjointement avec l'Action Sociale AG2R LA MONDIALE, a rencontré un vif succès et les animations des intervenants de l'association AGIR Grenoble ont été très riches en termes d'échanges.

**Pour connaître les conférences et les ateliers proposés par le service d'Action Sociale de Grenoble, veuillez vous renseigner au 04 76 23 99 26.**

### HAUTE-SAVOIE ET SAVOIE

#### À savoir

##### « 1 toit 2 générations » : à l'approche de la rentrée universitaire, des solutions pour les retraités isolés et pour les étudiants en quête de toit...

L'association propose sur l'agglomération d'Annecy et de Chambéry, de mettre en relation des étudiants à la recherche d'un logement et des retraités isolés qui les accueillent. L'un offre le gîte, l'autre offre sa présence et rend quelques services. Cette action permet de lutter contre l'isolement des retraités et contre la précarité des étudiants. Les échanges entre les générations sont mis en avant par les témoignages : Tél. 04 79 62 61 13 [www.1toit2generations.com](http://www.1toit2generations.com)

##### THONON - ÉVIAN : le 11 avril dernier

Plus de 350 retraités ont participé à la conférence intitulée : « Le sommeil, un facteur clé de notre santé », animée par l'association Éducation Santé 74. Pour améliorer son sommeil, il est important de connaître les éléments environnementaux sur lesquels agir, ainsi que les rythmes du sommeil, et l'hygiène de vie à préserver. Toutefois, il faut reconnaître que dans certains cas, seule une prise en charge auprès de Laboratoire du Sommeil permet de trouver une solution durable, à des problèmes importants telle que l'apnée du sommeil. À l'issue de la conférence, deux ateliers de 30 personnes étaient proposés : l'un, pour découvrir la sophrologie comme réponse possible de relaxation, l'autre abordant la thématique de l'alimentation et du sommeil. Ces ateliers concrets ont été appréciés par les retraités.



#### À venir

##### ANNECY : à l'automne 2011

Lorsque l'on est retraité, les épreuves du code de la route et du permis de conduire remontent à plusieurs dizaines d'années et la réglementation continue à évoluer, nous proposons donc avec le service d'Action Sociale AG2R LA MONDIALE, et en collaboration avec plusieurs partenaires locaux (association Prévention routière, gendarmerie, pompiers, AgiRoute...) un forum conférence + stands sur le thème de « Vieillir en toute sécurité routière », le jeudi 29 septembre, à la salle Le Météore à MEYTHET, pour refaire un point sur la prévention routière, les gestes de premier secours en tant qu'automobiliste, cycliste ou piéton. Renseignements 04 50 33 63 90.

## Pour voir plus loin... Maladie d'Alzheimer



### Taï chi chuan pour aidants et malades à Marseille

Le manque d'activité est une constante de la maladie d'Alzheimer. Les personnes malades s'en plaignent quelquefois mais ce sont les aidants, et particulièrement l'entourage familial, qui sont confrontés à ce problème au quotidien. Afin qu'ils ne vivent pas la différence, l'exclusion, qu'ils trouvent place dans la société, nous proposons aux malades et à leurs aidants des loisirs dans un cadre de vie le plus normalisant possible, non médicalisant, prenant en considération malgré tout le contexte pathologique. C'est dans cet objectif que nous proposons ces ateliers de Taï chi chuan. **Alors, si un de vos proches est atteint de la maladie d'Alzheimer à un stade débutant et que vous souhaitez partager avec lui des moments de calme et de sérénité, vous pouvez nous contacter au 04 91 16 15 89 ou nous adresser un e-mail aux adresses suivantes : [eric.sanchez@ag2rlamondiale.fr](mailto:eric.sanchez@ag2rlamondiale.fr) et [isabelle.lagarde@ag2rlamondiale.fr](mailto:isabelle.lagarde@ag2rlamondiale.fr)**

aux malades et à leurs aidants des loisirs dans un cadre de vie le plus normalisant possible, non médicalisant, prenant en considération malgré tout le contexte pathologique. C'est dans cet objectif que nous proposons ces ateliers de Taï chi chuan. **Alors, si un de vos proches est atteint de la maladie d'Alzheimer à un stade débutant et que vous souhaitez partager avec lui des moments de calme et de sérénité, vous pouvez nous contacter au 04 91 16 15 89 ou nous adresser un e-mail aux adresses suivantes : [eric.sanchez@ag2rlamondiale.fr](mailto:eric.sanchez@ag2rlamondiale.fr) et [isabelle.lagarde@ag2rlamondiale.fr](mailto:isabelle.lagarde@ag2rlamondiale.fr)**

**allo-alzheimer**  
**0811 740 700**  
7 jours sur 7 de 20h à 22h  
(coût d'un appel local)

### 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 auprès d'une équipe de bénévoles formés.



Ville Bien-Être Marseille 2011

## MARSEILLE

### À savoir

#### 2<sup>e</sup> Forum du Handicap de St-Raphaël l'Est Var : vendredi 15 et samedi 16 avril 2011

Organisé par l'association départementale APAJH du Var et le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Saint-Raphaël. Le service d'Action Sociale de Prémalliance a tenu un stand d'information sur ses actions et proposé des ateliers de découverte du bien-être par la réflexologie plantaire et le shiatsu, et des balades en calèche avec son partenaire Hippothéra.

### À venir

Pour toute information et inscription à ces manifestations, contactez Anne Barbia : 04 91 16 14 32.

#### Prévention routière Centaure à Ventabren le jeudi 22 septembre 2011

Proposée à 15 retraités, elle s'attachera à recréer des situations de conduite proches de la réalité afin de découvrir une autre manière de conduire, plus apaisée, plus sûre.



#### Course Marseille-Cassis, dimanche 30 octobre 2011 33<sup>e</sup> édition

Prémalliance, partenaire de Team Laurena, association de lutte contre la mucoviscidose a réservé quelques dossards pour les personnes qui souhaiteraient y participer.



#### Marche Bien-être, le 25 septembre 2011

Départ et arrivée au stade de Luminy pour la 6<sup>e</sup> édition de la Marche Sportive dans les calanques. 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.



#### ALGERNON, course nationale de l'intégration, le dimanche 9 octobre 2011

Cette manifestation a pour objectif de favoriser la rencontre entre personnes valides et personnes présentant un handicap physique, mental ou sensoriel dans un but de favoriser l'échange, l'intégration et la convivialité.

#### Une tradition de l'Action Sociale : le Noël des personnes isolées

Prémalliance conviera ses retraités fragilisés, au 485 avenue du Prado, pour fêter Noël ensemble. Un repas ainsi qu'un spectacle seront proposés à nos invités.



#### Journée internationale des personnes en situation de handicap, le 3 décembre 2011

Depuis plusieurs années, à cette occasion, notre Action Sociale, en partenariat avec l'ONU et l'association Algernon, organise une journée exceptionnelle au sein d'un établissement qui accueille des personnes souffrant d'un handicap.

#### Conférences du 2<sup>e</sup> semestre

- Conférence et ateliers pratiques sur la chromothérapie qui vise à apaiser les tensions chez une personne par la visualisation de couleurs adaptées.
- Conférence DO IN  
Technique d'auto-massage, c'est une médecine traditionnelle et préventive que les Chinois appellent "médecine suprême", car le DO IN a la réputation de préserver la santé au point de retarder le vieillissement et de rendre plus résistant à la maladie.
- Conférence autour des bienfaits du jardinage "Posséder un jardin est déjà un privilège" : havre de paix, lieu où se ressourcer, oasis de nature, le jardin offre une qualité de vie supplémentaire qui n'a pas de prix. Il se trouve que cette activité étend aussi ses bienfaits sur celui qui la pratique...

Nous avons mis en place des permanences dans les villes ci-dessous afin de vous apporter des informations, en fonction de votre situation, sur des solutions de complémentaires santé, d'épargne ou de prévoyance (assurance autonomie, garanties obsèques...), n'hésitez pas à prendre RDV :

- ANTIBES dans les locaux de l'ADMR (Association d'aide en milieu rural) 51 bld Wilson - uniquement sur RDV Mme BARTOLI Michèle 04.9362.72.82
- CANNES dans les locaux de l'ADMR 54 bld Carnot uniquement sur RDV Mme JANEL Paulette 04.9362.72.81
- MENTON dans les locaux de l'ADMR 5 rue Victor Hugo - uniquement sur RDV Mme CECCHINI Christel 04 93 62 72 83

## Pour voir plus loin...

#### • ALLO ALZHEIMER AUX TROPHÉES DU GRAND ÂGE

La remise des Trophées du Grand Âge, organisée sous le patronage du ministère des Solidarités et de la cohésion sociale, vise à promouvoir et récompenser les meilleures initiatives ou innovations destinées à l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées. Nommée dans la catégorie « Initiative Alzheimer », l'association Allo Alzheimer a participé à cet événement le 2 mai dernier au Casino de Paris.

#### • 2<sup>e</sup> EDITION DU TRAIN ALZHEIMER

Prémalliance et son partenaire AG2R LA MONDIALE, tous deux très engagés auprès des personnes en perte d'autonomie, renouvellent leur engagement à participer à l'exposition consacrée à la maladie d'Alzheimer prébiscitée l'an passé par 16 000 visiteurs.

Dès septembre, cinq voitures iront à la rencontre des citoyens pour répondre à leurs interrogations sur la maladie, la prise en soins, la prévention, la recherche, la place des aidants...

L'itinéraire en quelques dates : Paris-Nord (22/09), Grenoble (26/09), Lyon (27/09), Nice (28/09), Marseille (29/09), Toulouse (30/09), Bordeaux (01/10), Limoges (02/10)...  
[www.train-alzheimer.fr/](http://www.train-alzheimer.fr/)

#### ADAPTATION DU LOGEMENT

##### Pensez au PACT-ARIM !

Si vous souhaitez entreprendre des travaux d'adaptation de votre logement, n'oubliez pas, avant toute demande d'aide individuelle, de contacter le PACT-ARIM le plus proche de chez vous. Site internet : [www.pact-arim.org/](http://www.pact-arim.org/)

#### GÉRONTECHNOLOGIES

Le groupe Prémalliance est toujours en quête de solutions innovantes au service du bien-être et de la sécurité de ses allocataires. Nous serons donc partenaire en 2011 de plusieurs projets nationaux et internationaux portant sur les gérontechnologies. Nous vous proposons de participer avec nous à ces actions.

Si vous êtes volontaire pour être acteur de ces projets quand ils se concrétiseront, vous pouvez nous contacter au 04 76 29 15 56 afin de figurer sur notre liste d'information.

#### STAGE DE PREPARATION A LA RETRAITE

Vous êtes à la retraite depuis moins de deux ans, sachez que vous pouvez bénéficier d'un stage d'adaptation à la retraite. Ce stage est payant mais IRSEA / CAPICAF peut vous octroyer une aide qui peut aller jusqu'à 300€ sous condition de ressources. Renseignez-vous au service d'Action Sociale le plus proche de chez vous (cf. carte avec coordonnées au dos du Prémédia).

## CLERMONT-FERRAND

### UN NOUVEAU CENTRE DE PRÉVENTION AGIRC ARRCO ...

À l'initiative de vos institutions de retraite complémentaire IRSEA et CAPICAF, un centre de prévention est en cours de création à Clermont-Ferrand. Il ouvrira ses portes fin 2011.

Trois objectifs pour bien vieillir :

- vous proposer un bilan individuel global
- vous permettre une écoute et des recommandations dispensées par des professionnels de santé
- vous accompagner dans une démarche personnalisée pour bien vivre sa vieillesse.

### À venir

#### Rencontre de la forme - Jeudi 6 octobre Stade Monferrandais Clermont-Ferrand

L'Action Sociale vous propose, en partenariat avec le groupe AG2R LA MONDIALE, une opération inédite. Nous vous permettrons de passer des tests "diagnostiforme", suivis d'un entretien avec le personnel médical présent. Le protocole "diagnostiforme" vous permet de faire un point complet de vos capacités physiques et de vous "situer" par rapport à vos activités. Entrée gratuite sur invitation. Pour toute information et inscriptions, vous pouvez contacter Marie Ferreboeuf : 04 73 43 05 15.

#### Village Bien-Être à Vichy

La 4<sup>e</sup> édition se déroulera dans le cadre prestigieux du Palais des Congrès à Vichy dans l'Allier les 9 et 10 septembre 2011 de 9h30 à 17h30. Nous vous invitons à découvrir de nouvelles activités et à prendre soin de vous. Ces journées seront rythmées par des ateliers, des conférences et des expositions.

Pour toute information et inscription contactez le : 04 73 43 05 15.

## TOULOUSE

### À savoir

#### « Ville & Handicap »

Les journées du 1<sup>er</sup> au 3 décembre 2010 ont permis aux Toulousains, grâce aux animations de rue réalisées par des bénévoles, de s'exprimer sur l'accessibilité des personnes en situation de handicap. L'animation musicale des « Pourquoi pas nous » a fait le bonheur des grands comme des petits et a permis de démontrer la richesse d'une mixité. M. Pierre COHEN, Maire de Toulouse, a clôturé cet événement par un discours, suivi d'un lâché de ballons sur la place de la Légion d'Honneur.

#### Caravane de la Solidarité et du Bien-être

Cette 1<sup>ère</sup> action de proximité, organisée à Toulouse du 20 au 23 décembre 2010 par Prémalliance, en partenariat avec la CARSAT, la CPAM, la mairie de Toulouse et les Petits Frères des Pauvres a démontré l'intérêt tout particulier des visiteurs pour la prévention santé et les ateliers de bien-être. Les témoignages illustrés dans le livre d'or montrent bien que notre présence a été appréciée par les habitants des différents quartiers où nous étions présents.

#### Journée nationale de l'audition

À l'occasion de la JNA, l'Action Sociale de Prémalliance s'est mobilisée pour mettre en œuvre des journées de prévention et d'information pour ses ressortissants. Ces journées de dépistages gratuits, animées par des audioprothésistes, ont eu lieu au mois de mars et avril sur Graulhet (81) et Foix (09). Elles ont connu un tel succès que deux journées supplémentaires ont été nécessaires afin de répondre aux demandes de nos retraités. Les journées qui se sont déroulées au mois de mars sur Bayonne (64) et Nontron (24) ont été menées conjointement avec AG2R LA MONDIALE.



#### Autonomic Sud

Autonomic Sud est le salon de référence où convergent tous les acteurs du handicap et de la dépendance pour une meilleure autonomie des personnes, à domicile et/ou en institution. Cette année, l'Action Sociale de Prémalliance était présente le 21 et 22 avril 2011 avec son partenaire Artivity (animations socio-culturelles adaptées aux personnes handicapées). Un atelier MAO (Musique assistée par ordinateur) a été proposé à nos visiteurs.



#### S.O.S Amitié

Dans le cadre de son partenariat, l'Action Sociale de Prémalliance soutient sur Toulouse la campagne d'information 2011 de S.O.S Amitié afin de mieux informer le public sur son service d'écoute généraliste destiné à accueillir la parole de celles ou ceux qui, à un moment de leur vie, traversent une période difficile.

Pour connaître les actions proposées par le service d'Action Sociale de Toulouse, veuillez vous renseigner au 05 61 58 73 91.

## STAGE D'ADAPTATION À LA RETRAITE

du 3 au 7 octobre 2011 à Clermont-Ferrand  
Vous êtes jeune retraité(e). Cette étape de votre vie est pour vous un changement auquel il convient de vous adapter. Nous vous proposons de bénéficier gratuitement de conseils pour vous aider à vivre pleinement votre retraite sans appréhension (Action Sociale des régimes de salariés, prévention-santé, droits de successions, gestion budgétaire à la retraite, conseils psychologiques, sensibilisation au bénévolat, initiation à Internet et à l'art plastique). Contact : Mme FAYOLLE déléguée sociale - 04 73 43 05 26

## 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 répondre à 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 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 M. G., appelez le :

N°Azur 0 810 300 004



Le 14 avril 2011, s'est tenue l'Assemblée générale annuelle de l'association des retraités IRSEA de Haute-Savoie, et ce fut surtout l'occasion de fêter les 25 ans de l'association. Forte de plus de 450 adhérents sur Annecy, Annemasse et Faverges, les activités sont différentes dans chaque antenne (yoga, Taï chi chuan, sorties à la journée, voyages de 3 à 6 jours, sorties cinéma...). L'occasion pour les adhérents de se retrouver, de partager des moments d'amitié et de rires mais aussi de mettre leurs compétences au service des autres. Venez rejoindre l'association des retraités IRSEA de la Haute-Savoie Antenne d'Annecy. Tél. : 04 50 22 04 26.

Le service d'Action Sociale 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 et s'inscrivent dans nos priorités de prévention santé et de maintien du lien social.

## Les associations de retraités IRSEA en France :

Le groupe Prémalliance soutient, 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  
Annecy 04 50 22 04 26  
Annemasse 04 70 31 08 01 - 06 70 31 08 01  
Faverges 04 50 63 47 28

Association des retraités CAPICAF  
et IRSEA de Grenoble (ARCI)  
04 76 59 11 90

Association des retraités IRSEA de Lyon (ARIL)  
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

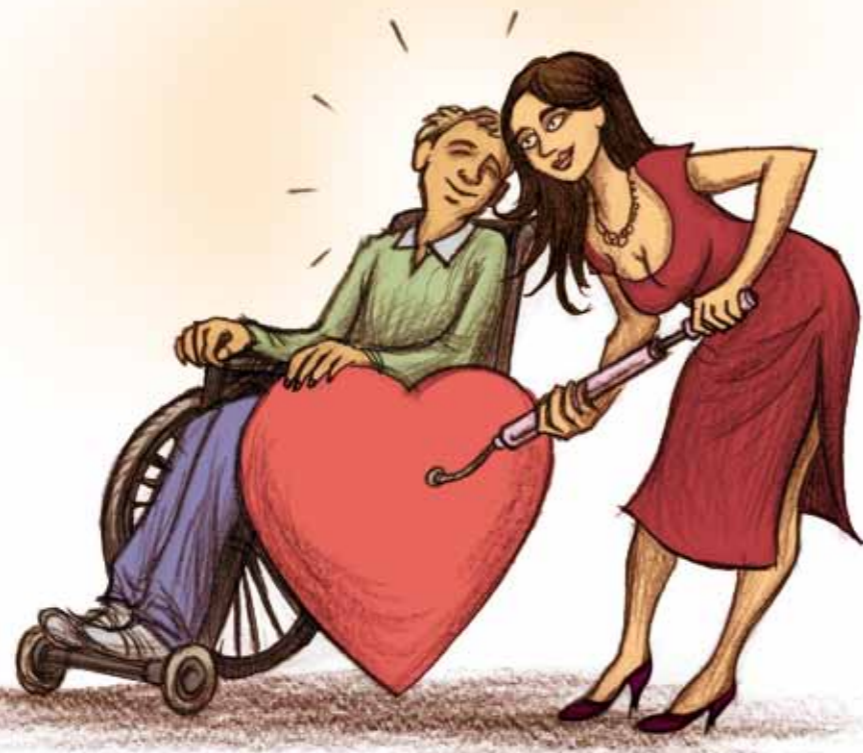
Association des retraités IRSEA à Nice  
04 93 62 50 86

Association des retraités IRSEA à Grasse  
04 93 09 50 61

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.

# Le droit à la sexualité des personnes handicapées

À chacun d'entre nous d'en prendre conscience...



Le besoin d'intimité et d'affection des personnes handicapées est fréquemment ignoré ; il en va de même de leur sexualité. Pourquoi ? Que faire pour y remédier ? Le professeur Philippe Pitaud, organisateur d'un colloque et co-auteur d'un livre sur ce sujet, nous apporte quelques précisions.

## La sexualité des personnes handicapées est-elle un sujet tabou ?

Philippe Pitaud : La société française est particulièrement intéressante. On y parle beaucoup de sexe, nous imaginons que les hommes français sont les meilleurs au lit et que les Françaises sont les plus belles... mais en fait nous ne sommes pas à l'aise avec cela.

Sur ce sujet, nous sommes beaucoup plus « coincés » que dans les pays nordiques, en Allemagne ou en Autriche. Dans notre société, il y a un ensemble de non-dits masqués par une sorte de gauloiserie. Ainsi, il n'est pas rare de penser que l'amour entre deux belles personnes, c'est beau, alors qu'entre deux personnes au physique disgracieux, ça ne l'est pas. De la même façon, nous faisons souvent comme si les personnes handicapées et/ou âgées n'ont pas de sexe, donc pas de sexualité. Celle-ci est ainsi un sujet tabou. Une des conséquences en est l'absence d'intimité des personnes handicapées. Cette absence peut aller très loin, notamment en institution où il n'est pas

rare de laver les personnes en laissant la porte de leur chambre et de leur salle de bain ouvertes. Mais les changements portant sur la sexualité intervenus dans la société française ont touché les handicapés qui revendiquent désormais leur droit à la sexualité.

Philippe Pitaud est directeur de l'I.G.S. (Institut de Gérontologie sociale) à Marseille et Professeur à l'Université de Provence, auteur de *Sexualité, handicaps et vieillissement*. éditions ERES, collection « Pratiques du Champ social », mai 2011.

## Ce tabou est-il lié à une méconnaissance de la sexualité des personnes handicapées ?

Philippe Pitaud : Non, mais à l'absence de reconnaissance de cette sexualité : bien souvent, nous n'avons pas envie d'être confronté à la vieillesse ou au handicap, comme à ce qui en découle. Par exemple, bien des gens ne comprennent pas que quelqu'un se mette en couple avec une personne en fauteuil roulant. De même, si un homme âgé est avec une femme plus jeune, nous disons qu'il s'agit d'un « vieux cochon ». Nous avons souvent peur de la différence et tout nous ramène à ce que nous considérons être la norme.

## Les personnes handicapées sont-elles particulièrement en demande d'amour ?

Philippe Pitaud : Je pense qu'elles sont davantage en demande d'amour que la plupart des personnes car le fait de porter une déficience - transformée par la société en handicap - entraîne un besoin de reconnaissance qui peut se transformer en besoin d'amour.

## Est-il important que les personnes handicapées aient une sexualité ?

Philippe Pitaud : La question de la sexualité est compliquée et elle comprend notamment celle de la reproduction. Je serais plutôt pour qu'on laisse les personnes handicapées vivre leur sexualité comme elles l'entendent. La sexualité comme acte de tendresse me paraît importante et il me semble évident que les gens en ont besoin. Je suis favorable à ce qu'il y ait des personnes qui travaillent pour ça, par exemple en prenant une personne handicapée nue dans ses bras. Quant au recours à des assistants sexuels qui aident la personne handicapée à vivre sa sexualité, il faut un cadre législatif pour cela, mais celui-ci existe dans d'autres pays.

## Les personnes handicapées ont-elles un droit à la sexualité ?

Philippe Pitaud : Oui. Dans la loi française du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées, il est question d'un projet global de vie, dont l'accès à la sexualité - consentie, bien sûr - fait partie.

## La reconnaissance du droit à la sexualité des personnes handicapées est-elle récente et est-elle internationale ?

Philippe Pitaud : Il en est question dans des textes de l'ONU, de l'OMS et les conventions européennes interdisent de « priver un individu de sa capacité à exprimer sa sexualité ». Mais la loi est toujours un peu en avance sur les pratiques. Certains pays (la Suède, l'Allemagne et l'Autriche) sont plus avancés dans ce domaine et font évoluer la législation internationale. Ces textes concernent toutes les personnes handicapées, y compris celles qui deviennent handicapées du fait de l'âge. Nous sommes souvent aimés tout au long de notre vie et, notamment, nous sommes caressés durant notre enfance ; pourquoi devrions-nous ne plus l'être du fait d'un handicap et/ou de l'âge ? Donc l'accès à l'amour et à la sexualité est un droit fondamental. Après, le faire appliquer, c'est autre chose... Pour cela, il faut se battre et les textes aident à cela.

## En institution, la sexualité des personnes handicapées est-elle particulièrement compliquée ?

Philippe Pitaud : Vivre dans une structure est souvent difficile : il y a le bruit des couloirs, les repas sont servis tôt... Nous pouvons notamment nous demander pourquoi, bien souvent, lorsqu'un couple entre en maison de retraite, il ne partage pas la même chambre et, quand il peut la partager, pourquoi celle-ci comporte deux lits et pas un lit double. L'institution annihile

la sexualité des personnes, leur besoin d'affection, d'amour, de tendresse. Elle a tendance à enfermer. Mais cela dépend évidemment de qui est à sa tête. Ainsi, il y a des structures pour les personnes âgées dans lesquelles il y a des lits doubles ou un studio pour recevoir son conjoint. Pour les personnes handicapées, il existe des structures qui accueillent des couples ou ceux-ci sont parfois logés dans un appartement.

## Que faudrait-il faire pour que la sexualité des personnes handicapées soit véritablement prise en compte ?

Philippe Pitaud : Il faut donner des moyens et notamment des subventions qui permettent d'équiper les établissements, par exemple de créer une chambre d'hôte dans laquelle la personne handicapée peut recevoir quelqu'un et conserver son intimité. Il faut également former les personnels : le savoir permet de travailler sur ses propres inhibitions.

## Lorsque les personnes handicapées ne peuvent pas avoir de relations sexuelles, est-il particulièrement important de trouver des équivalents : marques d'affection (baisers, embrassades...), soins du corps ?

Philippe Pitaud : Tout à fait. Passer par la tendresse peut, peut-être, remplacer l'acte sexuel.

## La sexualité des personnes handicapées devient-elle davantage problématique avec l'âge ?

Philippe Pitaud : Oui. Même sans handicap, la sexualité devient complexe avec l'âge : il faut parfois trouver un partenaire et l'acte sexuel lui-même peut poser problème. Je pense que lorsque nous vieillissons, le plus important est la tendresse.

# Le pessimisme n'est pas une fatalité

Le 3 janvier, une étude nous annonçait que les Français étaient les champions du monde du pessimisme. Ce n'est pas vraiment l'idéal pour attaquer la nouvelle année de bonne humeur. Tous les jours, des informations négatives nous sont délivrées à la chaîne et viennent se confronter à nos propres soucis, nos propres épreuves. Comment résister ? Comment éviter une spirale négative ? Petites recettes pour cuisiner son optimisme.



« Le pessimisme est d'humeur, l'optimisme est de volonté » disait le philosophe Alain. Devons-nous aujourd'hui afficher une volonté décuplée pour rester optimiste ? L'explosion d'internet, des chaînes d'information, de la mondialisation nous permet de tout savoir et tout suivre quasiment en temps réel. La terre est devenue « le village planétaire » qu'annonçait le sociologue et philosophe américain Marshall Mac Luhan, dès 1967. Dans les années 60-70, la diffusion internationale d'un événement commençait par un logo « Eurovision » et une musique restée dans les mémoires. Maintenant, un tsunami dévaste le Japon et les téléspectateurs que nous sommes suivent son avancée, engloutissant

êtres humains, maisons, routes, voitures, tout en prenant notre petit déjeuner. Comme si nous regardions un film spectaculaire alors qu'à l'autre bout du monde, la mort frappe et que plus rien ne sera jamais comme avant. Et que dire des études et sondages dont on nous assomme régulièrement sans se préoccuper de leurs conséquences sur l'individu de l'autre côté de l'écran ? Nous annonçer ainsi dès le 3 janvier au petit matin, quand les flonflons des fêtes de fin d'année s'estompent à peine, que « les Français sont les champions du monde du pessimisme » selon un sondage BVA-Gallup dans 53 pays, a de quoi plomber le moral, même des plus positifs. Encore plus quand ces

« experts » viennent ajouter que les Vietnamiens, les Nigériens et même les Irakiens et les Afghans voient l'avenir avec plus d'espoir que nous ! Pour Jérôme Palazzolo, psychiatre, ces préoccupations caractériseraient principalement les pays riches. « Dans les pays confrontés à d'innombrables problématiques, personne ne se pose la question de savoir si la population est optimiste ou pessimiste...

De plus, l'homme est programmé, depuis la préhistoire, pour réagir plus sensiblement aux événements négatifs. Là, au lieu de se réjouir de la nouvelle année, on privilégie une annonce susceptible de développer ou conforter une dynamique anxieuse ».

## Le bonheur dans l'altruisme

Il est cependant possible de résister à ce flot d'informations désespérantes. On pourrait presque dire que c'est une question de vie ou de mort, à en croire une étude menée en 1991 par des chercheurs hollandais auprès de personnes âgées de la ville d'Arnhem, qui tendrait à démontrer que se sentir heureux assure une plus grande longévité. Tout un mouvement s'est d'ailleurs mis en œuvre autour de la « psychologie positive ». Le psychiatre David Servan-Schreiber le considère carrément « révolutionnaire » par son ambition : rendre les gens heureux et pas seulement atténuer des traumatismes ou des troubles (angoisse, dépression...). « Nous avons tous une aptitude naturelle au bonheur et, dans une large mesure, il nous appartient de décider si nous allons, ou non, lui donner sa chance » dit-il. Mais comment faire ? D'abord, autant que possible, essayer de préserver une vie sociale, des contacts avec sa famille, ses proches, ses amis, ses voisins... Pour le psychologue américain Martin Seligman, co-auteur en 2000 d'une « Introduction à la psychologie positive », le bonheur se construit par l'engagement dans une relation (amour, amitié, famille, travail, communauté) et dans le fait de donner le meilleur de soi pour favoriser le bien-être d'autrui. Jérôme Palazzolo considère d'ailleurs comme particulièrement cruciale cette démarche dans la relation aidant-aidé, surtout lorsque la personne aidée s'isole, se renferme, par crainte de l'extérieur.

## S'autoriser à être humain

« Si la télé est son seul miroir sur le monde, cette peur ne pourra que se conforter, sauf à mieux sélectionner ses programmes, explique-t-il. D'où la nécessité pour l'aidant, l'aide à domicile, l'infirmière qui vient au quotidien, d'apporter plutôt des informations positives, en se réjouissant du beau temps, de l'ouverture d'un magasin dans le quartier, au lieu d'évoquer un nouveau cambriolage chez le voisin ou la dernière agression d'une personne âgée ». Professeur de bonheur à l'université d'Harvard aux États-Unis, Tal Ben-Shahar conseille de « s'autoriser à être humain », avec ses succès et ses échecs, ses humeurs variables, et de cesser aussi de vouloir faire plusieurs choses en même temps. Représentant du dalaï lama en France, le moine bouddhiste Matthieu Ricard invite, lui, à prendre du temps pour soi, à travers la méditation. « Méditer, c'est se familiariser avec une nouvelle manière d'être » écrit-il, incitant aussi à « l'altruisme authentique ». Dans la psychologie positive, faire de l'exercice régulièrement, noter chaque jour ce qu'il nous est arrivé de bien, de joyeux, constitue sur la durée le meilleur des antidépresseurs ! Ainsi que le résume le psychiatre et psychothérapeute Christophe André : « La meilleure des armes contre le malheur, et

## Suggestions de lecture pour apprendre à se sentir mieux...

**Matthieu Ricard :**

- « Plaidoyer pour le Bonheur »
- « L'art de la méditation »

**Christophe André :**

- « Les états d'âme : un apprentissage de la sérénité »
- « De l'art du bonheur »

**Tal Ben-Shahar :**

- « L'apprentissage du bonheur »
- « L'apprentissage de l'imperfection »
- « Apprendre à être heureux »

**Martin Seligman :**

- « La force de l'optimisme »

**David Servan-Schreiber :**

- « Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments, ni psychanalyse »
- « Anticancer : les gestes du quotidien pour la santé du corps et de l'esprit »

**Jérôme Palazzolo :**

- « Coachez votre vie »

la plus agréable à utiliser, c'est sans doute de profiter encore mieux des bons moments que nous offre l'existence. Savourer le bien-être lorsqu'il est là, l'intensifier, le densifier représente un très bon vaccin contre le sentiment de malheur. Vous n'éviterez peut-être pas la maladie, mais ce sera sous une forme atténuée ! ». Nos concitoyens les plus âgés ayant dû affronter les cruautés et privations de la guerre seraient plus aptes à relativiser leurs malheurs que les générations plus jeunes, habituées à l'abondance. Mieux vaut donc ne pas tarder à « révolutionner » son intérieur pour devenir demain des retraités sereins et heureux !

## Retraite et frais de santé

L'allongement de l'espérance de vie ne cesse d'augmenter depuis le début du XX<sup>e</sup> siècle, avec une perte d'autonomie de plus en plus tardive. La retraite sonne désormais comme un air de liberté et de nouvelle renaissance pour beaucoup de personnes. Certaines optent pour des voyages, d'autres préfèrent se tourner vers des activités lucratives ou bénévoles. Quoi qu'il en soit, cette nouvelle tranche de vie est également synonyme d'une augmentation des besoins de santé : nouvelles lunettes, appareil auditif ou tout autre appareillage, etc. Il va sans dire que ces soins peuvent coûter relativement chers.

### Obtenir des devis, demander conseil et comparer les garanties proposées

Pour un nombre de plus en plus important de retraités, le niveau des pensions par rapport à l'augmentation du coût de la vie conduit davantage de personnes à des difficultés financières quotidiennes. En outre, le désengagement de l'Assurance maladie impute une part croissante du financement de la santé directement aux assurés. L'envolée du « reste à charge » les contraint, ainsi, à se tourner vers une mutuelle pour continuer à se soigner avec un impact budgétaire indéniable. Et bien que le système de protection sociale ait connu de nettes améliorations, notamment par l'instauration de

la CMU et de la CMUC qui donnent aux plus défavorisés l'accès aux soins, d'importantes lacunes restent cependant à combler. En effet, d'après une récente enquête, la tranche des plus de 60 ans est la moins bien couverte. Pour ces derniers, la retraite signifie souvent « la perte » du contrat collectif proposé généralement par leurs entreprises. Certaines ruptures, au cours de la vie, mettent encore des personnes en situation de précarité sur le plan de la protection de leur santé ou la prise en charge des conséquences de leur maladie.

On dit souvent que la santé n'a pas de prix ! Mais quand on sait que le coût d'une mutuelle devient de plus en plus cher avec l'âge, il convient de bien définir ses besoins et de comparer les contrats qui répondent à ses priorités. Aujourd'hui, il existe sur le marché de nombreuses mutuelles « seniors » qui proposent des garanties sérieuses pour faire face aux risques d'hospitalisation, couvrir les besoins d'optique, d'appareillage, offrir un confort via des forfaits « médecine douce » ou « cures thermales ». Aussi, pour faire votre choix, la bonne méthode consiste, bien sûr, à obtenir des devis, mais également à demander des conseils et ne pas hésiter à faire des comparaisons entre les garanties proposées...

## Les séjours de l'Action Sociale

L'Action Sociale confectionne 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.

### 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.

- 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.

**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. Pour pouvoir prétendre à cette aide, la demande devra absolument être formulée avant le départ en vacances, à noter qu'aucune dérogation ne sera possible. Dans le cas contraire, le refus sera systématiquement appliqué par le service d'Action Sociale. N'hésitez pas à vous renseigner (voir nos adresses en dernière page de ce journal)...**

## Séjour Bien-Être

### Serre du Villard – Charges du 15 au 22 octobre 2011



Pour vous ressourcer quelques jours en pleine nature, au cœur des Alpes du Sud, à proximité du Lac de Serre Ponçon et du Parc National des Ecrins, nous organisons ce séjour afin de cultiver ensemble détente et bonne humeur. Au programme : Georges Charles vous initiera à l'art du Qi Gong et Gérard Bertin, connu déjà de certains d'entre vous, vous « montrera » votre voix. Et, même si vous ne savez pas chanter, il vous apprendra à mieux maîtriser votre souffle, à embellir votre voix au cours d'un atelier de chant diphonique, dont l'origine se perd dans la nuit des temps... Ensuite, Claudine Badey-Rodriguez, psychologue et auteur d'ouvrages dont le dernier vient de sortir « *Plus belle la vie après 50 ans* », animera pour

vous une conférence « Bien vieillir, c'est dans la tête, illusion ou réalité » et des ateliers pour remettre de la joie de vivre et du rire dans votre vie ». Ce programme ne serait pas complet sans une jolie excursion. Cette fois-ci, à Saint-Bonnet en Champsaur pour admirer ses vestiges du XVI<sup>e</sup> siècle et déguster au retour quelques fromages, spécialité de cette vallée.

- **Les prix comprennent** : La pension complète, vin compris, du dîner du 1<sup>er</sup> jour au petit-déjeuner du 8<sup>e</sup> jour, l'animation de l'hôtel, l'accès aux installations, piscine, sauna, hammam, l'assistance rapatriement. L'excursion à Saint-Bonnet est offerte par l'Action Sociale.
- **Les prix ne comprennent pas** : La taxe de séjour par nuit et par personne (0,80€). Les frais de dossier 15€ pour une personne, 25€ pour une famille.

**Prix** : 358€ en chambre double et 432€ en chambre individuelle

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

## Associations recherchent bénévoles...

**alloalzheimer**  
0811 740 700  
7 jours sur 7 de 20h à 22h  
(coût d'un appel local)

**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 gratuite assurée. Merci d'envoyer une lettre de motivation à : Prémalliance Service Action Sociale 485, avenue du Prado - 13412 Marseille Cedex 20 ou par e-mail à [isabelle.lagarde@ag2rlamondiale.fr](mailto:isabelle.lagarde@ag2rlamondiale.fr)

### Marseille

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

• **Marseille Volontariat** accueille et oriente toute personne à la recherche d'une activité bénévole. 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. 04 91 18 55 55 • [www.petitsfreres.asso.fr](http://www.petitsfreres.asso.fr)

### Haute-Savoie

#### • AGIRabcd 2 SAVOIE

Vous êtes à la retraite et souhaitez garder contact avec la vie sociale et associative en transmettant votre expérience et vos compétences. Venez rejoindre nos équipes de bénévoles pour participer aux actions, et ce au profit des plus défavorisés :

• Ancey : 4 passage de la cathédrale  
04 57 09 72 18 (ou André Oculy : 04 50 02 83 64)

• Chambéry : 67, rue saint François de Sales  
M.F. Tabutaud : 04 79 60 80 97

• Albertville : Claude Fontanet : 04 79 37 60 71

## Séjours Douceur Accompagnés

Hôtel Club Vacancier à Menton du 1<sup>er</sup> au 8 octobre 2011 (8 jours/7 nuits)



Grâce à un microclimat subtropical, Menton ignore presque l'hiver. En toute saison on peut profiter d'une mer souveraine et d'une montagne proche et ensoleillée. L'hôtel Club Vacancier est situé dans le centre ville, à proximité de la plage et des rues piétonnes, et son parc est un superbe jardin classé dans lequel vous pourrez admirer les magnifiques arbres et la végétation venus des quatre coins de la planète. Au cours de ce séjour, vous pourrez découvrir Menton et la salle des mariages de l'hôtel de ville entièrement décorée par Cocteau. Menton, riche d'un patrimoine naturel et historique exceptionnel, est une ville où nature et culture se conjuguent harmonieusement. Vous visiterez Nice, capitale de la Côte d'Azur, une balade en petit train vous fera parcourir la ville et son

célèbre marché aux fleurs. Une journée d'excursion en Italie sur la côte Ligure pour la visite de la ville d'Imperia vous sera proposée. Vous pourrez également découvrir Monaco, son rocher, son casino, et ses appartements princiers. Enfin, votre séjour s'achèvera par la visite de la Villa Ephrussi de Rothschild à St-Jean-Cap-Ferrat, l'un des sites les plus admirables de la Côte d'Azur et par la découverte d'Eze et sa cité médiévale qui accueille ateliers d'artisans et d'artistes. Lors des matinées libres, il vous sera possible de vous rendre sur l'un des marchés italiens de Bordighera, San Remo ou encore Vintimille.

**Pratique : Le voyage est organisé au départ de Chambéry et Grenoble.**

**Prix :** Chambre simple ou double : **660€** par personne.

• **Les prix comprennent :** l'assurance annulation, le restaurant en cours de route, le transport, les déjeuners de route, la pension complète, les excursions, le guidage et le restaurant pour la sortie journée, les soirées animées sauf le samedi soir, l'assistance rapatriement et la taxe de séjour.

• **Les prix ne comprennent pas :** les cafés.

**Renseignements et inscriptions :**  
Séverine Meunier : **04 76 29 04 32**

## Hendaye - Hôtel Club « Orhoïtza » Du 3 au 10 septembre 2011 (8 jours/7nuits)



**En avion au départ de Clermont-Ferrand**

Situé dans un site protégé, à seulement 100 m de la plage, l'Hôtel club « Orhoïtza » est de taille familiale. Au départ de cette ancienne demeure typiquement basque, vous découvrirez tous les charmes de la côte basque. Programme d'excursions : le petit train de la Rhune, St-Jean-de-Luz, San Sébastien et l'Espagne, Fontarabie, les villages basques : Sare, Ainhoa, et Espelette, Biarritz et Bayonne. Animations proposées en soirées.

**Prix :** **861,50€** base chambre double au départ de Clermont-Ferrand en avion.  
**942,50€** en chambre individuelle.

• **Les prix comprennent :** La pension complète, vin compris, du dîner du 1<sup>er</sup> jour au déjeuner du 8<sup>e</sup> jour, l'animation de l'hôtel. L'accès à la piscine, le transport en avion au départ de Clermont, le transfert à l'hôtel, les excursions (base de réalisation 20 pax mini), l'assistance rapatriement.

• **Les prix ne comprennent pas :** l'assurance annulation, la taxe de séjour **2,10€/pers.** pour le séjour, les frais de dossier **25€** par couple, **15€** pour une personne, supplément avec balcon **30€** pour le séjour.

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

**Date limite d'inscription : 30 juillet 2011**

## Séjours Bien-Être **Nouveau Programme !**

Pays basque « Orhoïtza » - du 24 septembre au 1<sup>er</sup> octobre 2011



**Vous êtes nombreux à participer d'année en année à ce séjour à Hendaye dans le cadre des activités de prévention santé et de loisirs que nous y proposons.** Nous avons voulu pour cette prochaine édition associer de nouvelles activités liées au bien-être (massages aux huiles essentielles, réflexologie plantaire, thalassothérapie, chromothérapie) et vous proposer d'assister à une conférence animée par un podologue et traitant de la santé de vos pieds. Parce que « Séjour au Pays Basque » rime avec terroir, nous avons intégré dans ce séjour plusieurs excursions typiquement locales (fabrique de jambons de Bayonne, déjeuner dans une cidrerie ...). En appelant le 04 91 16 14 32, vous pourrez obtenir le programme détaillé, toutes les activités et nouvelles excursions de ce séjour.

**Prix :** **710€** base chambre double, **790€** base chambre individuelle

• **Les prix comprennent en chambre double :** la pension complète (du dîner du samedi au déjeuner du samedi), l'assistance rapatriement, les 3 soirées à l'hôtel, le pot d'accueil, 1 soin d'hydrothérapie, 1 massage relaxant, 3 séances de remise en forme au centre Serge Blanco, 3 excursions dans la région.

• **Les prix ne comprennent pas :** le transport, le supplément chambre avec balcon, l'assurance annulation, la taxe de séjour, les frais de dossier.

**Renseignements et inscriptions :** Vacances Bleues : **00820 200 622**

## 22<sup>e</sup> Journée Nature - mardi 20 septembre 2011 Domaine nordique de Savoie Grand REVARD - Plateau Sud de la FECLAZ

Nous vous invitons cette année à venir découvrir l'une des trois portes du domaine nordique de Savoie Grand Revard : la Feclaz. Ce petit Canada savoyard, dont vous apprécierez la tranquillité des lieux et la beauté des paysages, vous offrira un dépaysement total pour un moment de détente à travers ses alpages, ses clairières et ses immenses forêts. Le domaine se transformera en espace créatif et de découverte grâce aux activités qui vous seront proposées sur le plateau de la Feclaz et vous accueillera pour une journée dédiée à l'écoute de votre corps et de votre bien-être.

**Pratique :** Les chaussures de montagne sont obligatoires. Cars au départ de Chambéry, Voiron et Grenoble. Nous vous demandons d'apporter votre pique-nique. Merci de joindre un chèque de 12€ de participation aux frais. Les personnes inscrites recevront un programme détaillé de la journée.

**Renseignements :** Séverine Meunier 04 76 29 04 32

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

**Narcisse :** Pas de balade - Animations : "Faune et paysage" / Visite de la Ferme / Atelier Gym Douce / Atelier Sculpture / Atelier Plantes Médicinales

**Cyclamen :** 1 h de marche\* - Jusqu'à 100 m de dénivelé - Animations : Atelier plantes médicinales / Atelier diététique / Atelier Gym Douce / Atelier sculpture

**Gentiane :** 1h30 de marche\* - Jusqu'à 100 m de dénivelé  
Animations : Atelier diététique / Atelier jeux d'adresse

**Bruyère :** 2 h de marche\* - Jusqu'à 250 m de dénivelé  
Animations : Atelier jeux d'adresse / Atelier gym douce

\*Temps Aller-Retour

### BULLETIN D'INSCRIPTION

Accompagné d'un chèque de 12 € par personne à l'ordre d'IRSEA, à retourner avant le 15 août 2011 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**  
 Narcisse  Cyclamen  Gentiane  Bruyère

**Lieu de départ en car :**  
 Grenoble  Voiron  Chambéry

### Conjoint(e) ou am(e)

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

**Quelle balade choisissez-vous ? Cochez une seule case**  
 Narcisse  Cyclamen  Gentiane  Bruyère

**Lieu de départ en car :**  
 Grenoble  Voiron  Chambéry



## La passion... est-elle un moteur pour le lien social ?

**La passion nous ouvre-t-elle aux autres ?  
Certaines personnes sont-elles plus sujettes à la passion que d'autres ?  
Peut-on se découvrir une passion une fois âgé ?  
Martial Gil, médecin à Marseille, nous éclaire sur ces questions.**

### La passion pousse-t-elle à sortir de soi, à aller vers les autres ?

**Martial Gil :** Sûrement pas ! La passion ne pousse en aucun cas vers les autres. Elle est avant tout pour soi ; elle est ce qui génère le plus d'adrénaline et de morphine gratifiantes. L'un des risques qui peut en découler est de ne plus penser qu'à elle. Ce n'est donc pas être passionné qui permet d'aller vers l'autre, mais être ouvert d'esprit.

### La passion peut-elle être un moteur pour le lien social ?

**Martial Gil :** Elle peut être un moteur si nous sommes exaltés. La passion génère une gratification telle que nous voulons la faire partager aux autres. S'il est toujours

difficile d'expliquer l'irrationalité de la passion, il arrive parfois que nous partagions avec d'autres la même passion ; nous sommes alors dans l'exaltation de cette passion.

### Est-ce que certains types de passions poussent plutôt à s'ouvrir et d'autres à se refermer sur soi ?

**Martial Gil :** La passion peut être le prélude à d'autres choses si nous avons la capacité à ne pas nous enfermer dedans. Mais la passion peut devenir obsessionnelle et cela est plutôt gênant. Avec la vieillesse, nous avons tendance à devenir monophasiques : si nous avons une passion pour une chose, nous n'en avons pas pour une autre ; ainsi, si nous sommes passionnés

par le Scrabble, nous ne jouons qu'au Scrabble. Une passion peut alors être quelque chose de terrifiant. Il faut donc veiller à s'ouvrir à d'autres choses, notamment que nous ne connaissons pas.

### Est-il important d'avoir une passion et de s'y investir ?

**Martial Gil :** Il est important d'avoir une passion, car tout ce qui est moteur est important. Mais la passion la plus intéressante est celle qui pousse à vivre véritablement et pas simplement à survivre et cette passion de vivre, elle, peut se partager.

### Est-ce qu'une passion peut permettre de se révéler à soi-même et aux autres ?

**Martial Gil :** La passion peut permettre de nous révéler à nous-même si grâce à elle nous utilisons des possibles inactivés en nous et que nous sommes alors surpris par les pouvoirs que nous avons occultés. Dans la mesure où nous employons des possibles insoupçonnés, les autres peuvent également être surpris ; mais avons-nous besoin de cela pour vivre avec les autres ? Ça, c'est une autre histoire !

### Certaines personnes sont-elles plus disposées que d'autres à avoir une passion ?

**Martial Gil :** Oui : les personnes curieuses sont davantage prédisposées aux passions.

### Est-il possible de se découvrir une passion une fois âgé, même si nous n'en avons jamais eu auparavant ?

**Martial Gil :** Si nous estimons que notre vie n'a pas été sensationnelle, que nous n'avons pas pu entreprendre ce que nous souhaitons, une fois libérés de certaines contraintes, nous pouvons nous dire que nous allons enfin réaliser d'autres choses et notamment nous consacrer à une passion. Plus largement, si nous parvenons, avec la vieillesse, à nous occuper seulement de nous, nous arriverons à exalter ce qui nous fait plaisir. Mais ne s'occuper que de soi, n'est-ce pas aussi une manière de s'occuper des autres ?

Martial Gil est médecin généraliste, pratique l'hypnose ericksonienne.

### Qu'est-ce qui empêche d'avoir une passion ?

**Martial Gil :** Le principal élément est la santé : avoir une mauvaise santé peut empêcher d'effectuer des actions, dont certaines pourraient être constitutives de notre passion. Le corps nous permet de penser ; si nous le maintenons en bonne santé, il nous permet de penser davantage que s'il est endolori et donc de nous ouvrir davantage. La nostalgie peut également empêcher la passion : le fait de penser à ce que nous avons vécu, de le regretter, empêche d'être passionné.

### Quels conseils est-il possible de donner afin de favoriser et d'encourager les passions structurantes pour le bien-être et la créativité ?

**Martial Gil :** Lorsqu'on est âgé, nous sommes enfermés dans un statut de personne âgée qui s'accompagne parfois d'un besoin d'assistance. Il est donc important de générer soi-même des désirs et des projets, quitte à ne pas les réussir. Il faut s'astreindre à créer des liens éphémères, même peu importants, afin de garder beaucoup de souplesse, à la place de liens plus forts qui immobilisent. Il est important de vivre au présent. Le principal conseil est donc d'être et de rester jeune dans sa tête, de se donner en permanence un avenir : quel que soit l'âge, il faut toujours avoir quelque chose à faire, à dire... garder de la curiosité, de l'envie... Il faut toujours être présent.

## Retrouver sa passion de jeune fille

**J**eune fille, Huguette Maillard aimait aller danser dans les guinguettes. Puis elle s'est mariée - avec un homme qui n'aimait pas danser - et a eu quatre enfants. Prise par une vie quotidienne bien remplie, elle a laissé la danse de côté, ne pensant pas en refaire. Devenue retraitée, elle participe à un voyage en Alsace avec l'association des retraités IRSEA de Marseille. Durant ce séjour, un homme l'invite à danser. Comme l'association des retraités propose une activité danse, Huguette s'y inscrit... et cela fait vingt-trois ans qu'elle danse tous les lundis après-midi ! Elle s'en occupe même désormais, sélectionnant les musiques en vue de pouvoir varier les danses : tango, paso doble, java, valse... et d'autres plus modernes qui s'effectuent seules. Si Huguette aime toujours danser, elle apprécie l'aspect jovial de cette activité, le fait que cela génère des rencontres et permet de se faire des amis : « Avec les personnes du cours, nous nous voyons le lundi pour la danse et le jeudi pour jouer aux cartes (bridge, contrée). Il y a une amitié formidable entre nous. » Le groupe n'est désormais composé que de femmes, les hommes étant décédés ; comme le constate Huguette, « Il nous manque des hommes pour danser ! » Messieurs de Marseille et de ses environs, si vous aimez danser, n'hésitez pas à vous manifester !

Association des Retraités de Marseille  
04 91 78 86 41



# Quelles précautions prendre avant de partir ?

## Les principales précautions à prendre à son domicile

- **Porte d'entrée et boîte aux lettres** : N'y inscrire que son nom (et pas son prénom) et ne pas mentionner des inscriptions telles que « veuf », « mademoiselle », « madame », « veuve »...
- **Portes et fenêtres** : Les fermer toutes et en verrouiller (à double tour) toutes les serrures ; avoir des systèmes de fermeture fiables et notamment des serrures complémentaires.
- **Jardin** : Ne pas y laisser traîner d'échelles, échafaudages, outils...
- **Clés** : Ne pas les placer près du domicile (dans la boîte aux lettres, sous un paillason, sous un pot de fleurs...) ; n'inscrire ni son nom, ni son adresse dessus ; en cas de perte ou vol des clés, changer immédiatement les serrures.
- **Courrier** : Le faire suivre ou le faire relever par une personne de confiance car une boîte aux lettres remplie de courrier suggère une longue absence.
- **Répondeur téléphonique** : Ne pas y laisser de message indiquant la durée de l'absence ; faire transférer ses appels sur son téléphone portable ou vers un autre téléphone fixe.
- **Objets de valeur** : Ne pas conserver au domicile objets de valeur, argent, chèques et bijoux (même cachés) ; photographier les objets les plus importants (bijoux de valeur, tableaux, meubles de style, objets d'art...) ; conserver les factures de ces biens et de ceux qui pourraient intéresser les cambrioleurs (matériels hi-fi et vidéo, caméra et appareil photo numérique, ordinateur...), en noter les références et numéros de série ; marquer éventuellement ces biens d'un signe indélébile connu seulement de soi.
- **Suggérer une présence** : À l'aide d'un programmateur qui déclenche la lumière, la télévision ou la radio ; demander à un proche (voisin, famille...) d'ouvrir régulièrement les volets dans la journée.
- **Informé de son départ** : Ses voisins ou le gardien de son immeuble ; dans le cadre de l'opération « Tranquillité vacances » organisée pendant les vacances scolaires, signaler son absence au commissariat de police ou à la brigade de gendarmerie les plus proches et des patrouilles pourront être organisées pour surveiller son domicile.

### En cas de vol

- Ne toucher à rien, laisser les lieux en l'état.
- Prévenir la police ou la gendarmerie.
- Établir une liste des biens dérobés et l'apporter avec les caractéristiques précises de ces biens (factures, photos) lors du dépôt de plainte.
- Déclarer le vol à son assurance.

### Quelques numéros de téléphone utiles :

- Numéro d'urgence (valable dans l'ensemble de l'UE) : 112
- Police et gendarmerie : 17
- Pompiers : 18
- SAMU : 15
- Carte de crédit perdue ou volée : 0 892 705 705

### Pour en savoir plus :

Consulter le guide « Seniors, pour votre sécurité, ayez les bons réflexes ! » disponible sur le site Internet du Ministère de l'Intérieur.

## Les précautions à prendre lors d'un déplacement

- **Sac à main** : Dans la rue, le porter fermé et en bandoulière sous le bras ; marcher face aux voitures, éloigné de la chaussée, en dehors des zones d'ombre, le sac du côté opposé à la chaussée ; faire attention aux deux roues roulant sur le trottoir et dont le passager arrière peut avoir des intentions malveillantes.
- **Argent** : Éviter de se déplacer avec trop d'espèces (privilégier les paiements par carte bancaire) et placer celles-ci dans les poches intérieures des vêtements et non dans celles latérales ou arrières ; lors d'un retrait dans un distributeur automatique de billets, il est important d'être vigilant et de ne pas se laisser distraire par des inconnus.
- **Bijoux** : Ne pas en porter de trop voyants.
- **Téléphone** : Avoir un téléphone à proximité afin de pouvoir contacter la police ou la gendarmerie en cas d'urgence ; ne pas prêter son téléphone portable à un inconnu ; en cas de vol du téléphone, porter plainte et prévenir tout de suite son opérateur de téléphonie afin qu'il suspende la ligne et bloque l'utilisation du téléphone grâce au numéro d'identification de celui-ci (code IMEI de 15 chiffres).
- **Être suivi** : Lorsqu'un individu vous suit, il faut se rapprocher des autres passants ou entrer dans un lieu animé.

### En cas d'agression

- Ne pas opposer de résistance, ce notamment lorsqu'un agresseur tente d'arracher le sac, le risque étant alors d'être traîné sur le sol.
- Appeler au secours en criant.
- Noter le signalement du ou des agresseurs (âge, taille, corpulence, couleur de la peau et des cheveux, signes particuliers...) et relever les caractéristiques du véhicule utilisé (type, marque, couleur, numéro d'immatriculation).
- Alerter tout de suite la police ou la gendarmerie et déposer plainte.

Merci à l'Adjudant Gérard Quenault de la Gendarmerie Nationale, Escadron Départemental de Sécurité Routière de l'Isère, Grenoble.

- Opposition chéquier : 0 892 683 208
- Infos escroqueries : 0 811 020 217
- Téléphone portable perdu ou volé : SFR : 1023
- Orange : 0 800 100 740 - Bouygues Telecom : 0 800 29 10 00

## 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@ag2rlamondiale.fr](mailto:isabelle.lagarde@ag2rlamondiale.fr)  
Merci d'avance de votre participation !



### "Le sens de l'âge"

Film de Ludovic Virot –

Coloured Plates Production.

Sortie nationale le 14 septembre 2011

Ludovic Virot s'interroge : "Un tiers de la population française aura plus de 60 ans en 2020, c'est-à-dire demain. Bien au-delà de l'enjeu de société, qu'est-ce que vivent et ressentent ceux qui ont plus de 80 ans aujourd'hui ?"

Pierre Le Coz, philosophe, nous parle de ce film qu'il accompagne avec le réalisateur lors de quelques-unes de ses projections en région : « Ils sont six, tous octogénaires. Il y a longtemps qu'ils ne sont plus retraités. Ils sont retraités... de leur retraite. Ludovic Virot s'est plu à traverser leurs trajectoires existentielles. Pour nous les présenter, il s'est rendu présent à eux... En arrêtant sa caméra sur la peau érodée de leurs visages lumineux, son film donne à écouter, à contempler, à méditer... ».

Le réalisateur porte un regard empreint de tendresse et d'espoir sur l'avancée en âge et nous invite à une promenade entre poésie et philosophie.

Parce que « Le Sens de l'âge » s'adresse à toutes les générations et qu'il peut aider chacun à accepter la vieillesse avec sérénité, à condition d'être épargné par la maladie, PRÉMALLIANCE et son partenaire AG2R LA MONDIALE apportent leur soutien au film.

Des avant-premières et des séances spéciales en présence du réalisateur sont déjà prévues dans plusieurs salles de cinéma en France... Alors à vos calepins !

**En septembre** : le 1<sup>er</sup> à Toulouse, le 5 à Rennes, le 6 à Dijon, le 7 à Reims, le 8 à Grenoble, le 10 à Vichy (Palais des Congrès), le 13 à Paris et le 15 à Marseille, le 19 à Clermont-Ferrand...

**En octobre** : le 1<sup>er</sup> à Toulouse et le 13 à Strasbourg...

Ces dates sont annoncées sous réserve de modification. Pour tout renseignement vous pouvez joindre le service d'Action Sociale le plus proche de chez vous ou consulter le site du film : [www.lesensdelage.com](http://www.lesensdelage.com)



### "Médecine de la mémoire, Mémoire de médecin, Le Plan Alzheimer 2008-2012"

du Professeur Joël Ménard

Editions SOLAL- Marseille

Chercheur et découvreur, médecin, pédagogue, soignant et maintenant écrivain, le Professeur Ménard nous décrit avec passion sa découverte du

cerveau et, plus généralement, de l'ensemble de chercheurs et soignants qui s'affairent autour de ceux que l'on qualifie aujourd'hui de « personnes âgées dépendantes ». Le Professeur Poncet, président de l'Institut de la maladie d'Alzheimer, nous en parle avec enthousiasme : « Ce livre se doit d'être lu par tous ceux qui veulent savoir, tout en se distrayant, ce qu'est la mémoire pour un non spécialiste de cette grande fonction, ce qu'est la médecine, ce qu'est la recherche médicale et bien sûr ce qu'est le Plan Alzheimer 2008-2012. Ce livre est, je peux l'affirmer, de lecture passionnante et je le répète distrayante, à condition, toutefois, qu'on se donne le soin de s'écouter lire et de penser les pensées qu'il fait naître en nous.

Un très grand livre qui donne envie de vivre et qui donne surtout l'envie de participer, car nous le pouvons tous, aux progrès de la santé et plus encore aux progrès, car ils ne sont peut être pas impossibles, de l'Humanité. »

Nous avons appris avec beaucoup de peine le décès de René qui a participé à l'article paru dans le Prémédia 18 « Vieillir chez soi ». Avec sa compagne Jeanine, il était un habitué des manifestations et séjours prévention que nous organisons. Nous nous rappellerons de son appétit de vivre et de sa curiosité sans faille qui, malgré sa santé de plus en plus fragile, en faisaient une personne à l'éternelle jeunesse. Toutes nos pensées vont à Jeanine.

# Zoom

## OCIRP - DIALOGUE ET SOLIDARITÉ VOUS ACCUEILLE ET VOUS ÉCOUTE

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

n° Vert gratuit : 0 800 49 46 27

Permanence ouverte lundi et mercredi de 9h à 12h.

12 rue Brandis, 13005 Marseille (métro Baille)

## HÔTEL LES PROVINCES

### Tarifs préférentiels pour les retraités Prémalliance

Vacances bleues propose une réduction de 40 % par rapport au prix public pour les séjours suivants :

- Du 25 /07 au 29/07/2011
- Du 29/07 au 01/08/2011
- Du 25/07 au 01/08/2011
- Du 29/08 au 05 /09/2011
- Du 29/08 au 05 /09/2011
- Du 21/10 au 24 /10/2011

## SÉJOURS DE VACANCES À TARIFS PRÉFÉRENTIELS...

### Le saviez-vous ?

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

- À Nice, l'Hôtel-Club « Le Royal »,
- À Paris, l'Hôtel-Club « Les Provinces »,
- À Hendaye, l'Hôtel-Club « Orhoï'tza »
- À Chorges (Hautes-Alpes), le Village-Club « Serre du Villard »
- À La Croix-Valmer, la résidence locative « Grand Cap »
- À Aix les Bains, l'Hôtel-Club « Villa Marlioz »

Pour toute information, réservation, ou demande de catalogue, appelez le 0820 200 622, en précisant votre n° d'allocataire IRSEA ou CAPICAF.

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

Pour d'autres propositions de séjours ou de voyages, vous pouvez demander l'envoi du catalogue 2011 à Cadrilège Alizé : 0 825 03 86 86 • [www.cadrilegealize.com](http://www.cadrilegealize.com)

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

15, avenue de l'Agriculture  
63017 Clermont-Ferrand Cedex 02  
Tél. : 04 73 43 05 10

### ATTENTION !

nouveau  
numéro

485, avenue du Prado  
13412 Marseille - Cedex 20  
Tél. : 04 91 16 15 89

47, avenue Marie-Reynoard  
38067 Grenoble - Cedex 02  
Tél. : 04 76 29 15 56

### ATTENTION !

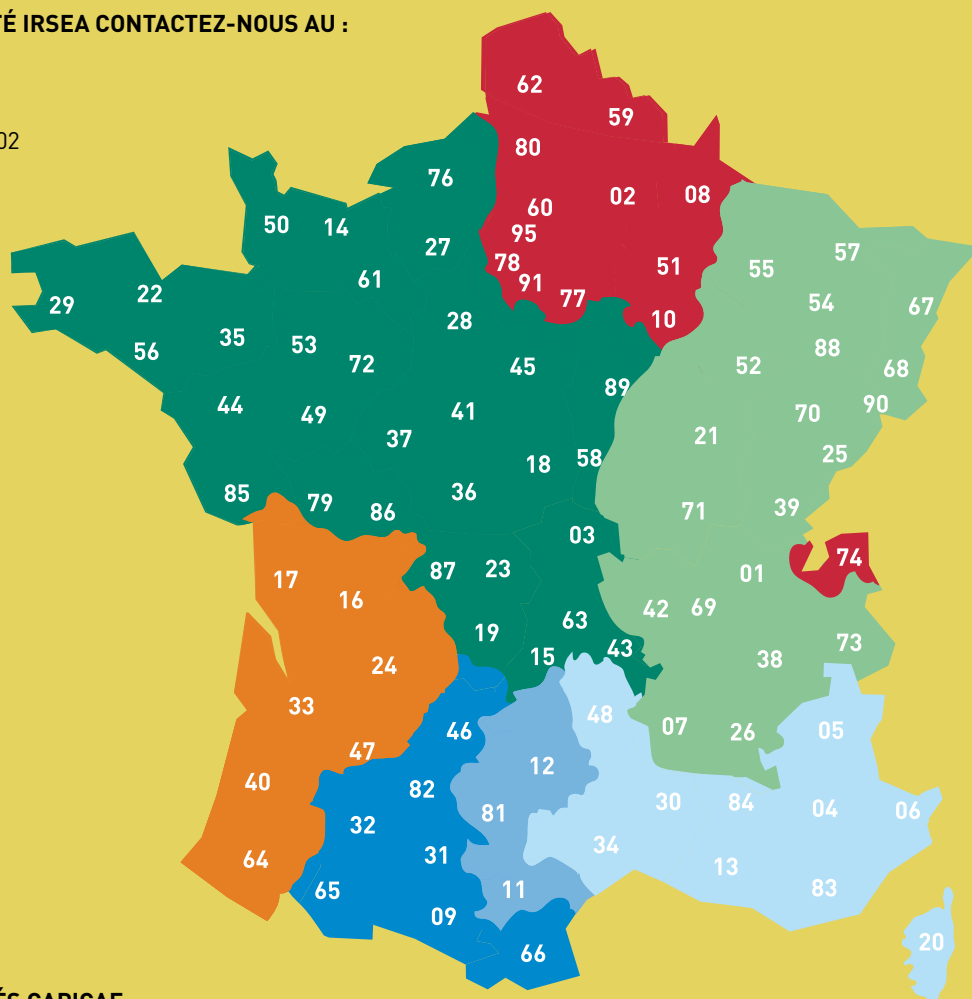
nouvelle  
adresse

2, rue Assemat Rives  
81200 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  
33000 Bordeaux  
Tél : 05 57 30 09 74

31, rue Sommeiller  
74000 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)