

Prémédia

N°13 • HIVER/PRINTEMPS 08

JOURNAL DES RETRAITÉS IRSEA ET CAPICAF

DOSSIER

Quand vivre à son domicile n'est plus possible...

Les nouveaux modes d'hébergement p.3

RÉPÈRES

le plan Alzheimer p.10

SANTÉ

la DMLA, c'est quoi ? p.12

JURIDIQUE

les droits de succession p.18



Dossier

Hébergement

Quand le maintien à domicile n'est plus possible, de nombreuses solutions sont proposées... État des lieux de ces nouveaux modes d'hébergement.

p.3/5

Nos Actions

Actions à venir, soutiens, manifestations... toutes les informations site par site.

p.6/9

Repères

Maladie d'Alzheimer, les apports du nouveau rapport.

P.10/11

Santé

Quand la vue se dégrade... DMLA, les conseils pour l'éviter et se soigner.

p.12/14

Prévention & bien-être

La sélection des meilleurs séjours pour nos adhérents.

p.15/17

Juridique

Droits de succession, toutes les informations pour s'y retrouver.

p.18

Découverte

Une sélection d'ouvrages et de films pour se détendre ou s'informer.

p.19

EDITO

Retraite complémentaire : L'AGIRC fête ses 60 ans

Depuis la création de l'AGIRC, à laquelle est rattachée la Capicaf, l'évolution de notre société a été considérable, tant sur le plan démographique que sur l'évolution des salaires, et de la fonction de cadre.

La caisse de retraite complémentaire des cadres a toujours su faire face aux différents défis qui lui étaient imposés. Chaque fois, les partenaires sociaux ont trouvé des solutions adaptées. C'est la gestion paritaire qui a permis d'élaborer des solutions équitables, dans l'intérêt de tous.

Les équipes chargées d'assurer la gestion quotidienne de nos caisses ont été largement impliquées dans la mise en place des solutions retenues par les partenaires sociaux.

Nous sommes et restons confiants dans la pérennité de notre régime et dans sa capacité d'adaptabilité pour servir des retraités convenables.

Par ailleurs, vous remarquerez avec plaisir que la maquette du Prémédia a été refondue dans un souci de qualité et de clarté de l'information.

Vous trouverez dans ce numéro un dossier de fond sur l'hébergement des personnes âgées, une multiplicité d'actions qui sont et seront organisées sur nos différentes régions dans le domaine de la prévention et du bien-être. Nous faisons également appel au bénévolat pour tisser le lien si nécessaire actuellement dans notre société. L'actualité se focalisant sur la maladie d'Alzheimer, nous avons demandé l'avis d'un de nos partenaires sur le rapport Ménard. Enfin, une large part est consacrée à la santé, sans oublier la réforme concernant les droits de succession.

J'en profite enfin pour vous souhaiter, au nom du groupe Prémalliance, une excellente année 2008 !

Alain Poirier
Président de la Capicaf

Pour contacter la rédaction : Isabelle Lagarde, Prémalliance, 485 avenue du Prado 13412 Marseille Cedex 20 e.mail : i.lagarde@pre-malliance.com
PREMALLIANCE, 485 avenue du Prado 13412 Marseille Cedex 20. Directeur de la publication : Claude Vincent.
Rédacteur en chef : Eric Sanchez. Rédactrice en chef adjointe : Isabelle Lagarde. Ont participé à ce numéro : Jean-Christophe Barla, Isabelle Boléat, Françoise Bonnet, Dr Valérie Cérase, Georges Charles, Anthony Darragi, Pierre-Henri Daure, Dr Jean-Claude Gourheux, Boris Henry, Geneviève Herbelin, Isabelle Lagarde, Charles Massa, Eric Sanchez, Claude Tyssandier. Conception réalisation : Anatome. Dépôt légal à parution ISSN en cours. Illustrations : Eddy Vaccaro. Crédits photos : GillesFonlupt, Bananastock.

Quand vivre à son domicile n'est plus possible...

La prise en charge et le bien-être des personnes âgées constituent un enjeu prioritaire pour la société française.

Plan Alzheimer, "risque dépendance", lutte contre l'isolement, renforcement du soutien à domicile, augmentation du nombre de places en établissements... ces sujets touchent chacun de nous. Lorsque le maintien à domicile n'est plus possible en dépit de tous les services disponibles (services d'aide à domicile, portage de repas, soins infirmiers...), l'orientation vers un établissement s'impose aux familles. Non sans craintes : un sondage de TNS-Sofres pour la Fédération Hospitalière de France révélait que 49% des Français ont une mauvaise image des maisons de retraite. Cette voie recouvre pourtant une

multitude de réalités. En réservant pour leurs ressortissants des places prioritaires en établissements réputés, en s'investissant elles-mêmes dans la création de nouvelles places ou dans l'expérimentation de modalités innovantes d'hébergement, les institutions de retraite complémentaire (IRC) se posent en garantes d'une vieillesse sereine.

De l'hébergement traditionnel...

Aujourd'hui, plusieurs catégories d'établissements d'hébergement pour personnes âgées (EHPA) cohabitent en France. La plus répandue en nombre de structures (6 339 en 2006) est la maison de retraite, avec plus de 432 000 lits, soit près des deux tiers de l'offre. Elle assure une prise en charge globale de la personne : hébergement, repas, services divers... Plutôt destiné

aux personnes autonomes, le foyer-logement prend la forme de studios ou d'appartements indépendants assortis d'équipements et de services collectifs. Notre pays en compte 2 965 pour 153 000 logements. "C'est une formule qui sécurise ceux qui craignent de se retrouver seuls mais qui ne veulent pas aliéner leur liberté d'aller et venir" explique Alain Billet, directeur du foyer-logement Soleil de Provence, à Marseille. Avec 71 724 places, les unités de soins de longue durée sont le plus souvent médicalisées en raison de la grande dépendance de leurs pensionnaires. A ces trois catégories s'ajoutent les hébergements temporaires, avec 7 782 places, qui conviennent à des personnes âgées confrontées à l'absence momentanée de la famille, l'isolement, l'inadaptation du logement en hiver, mais aussi les accueils de jour avec 3 476 places qui permettent surtout de

"Tranquillité et humanité"

Raoul Pey et Mireille Donzet résident au Foyer-Logement Soleil de Provence, La Simiane, à Marseille. Une formule d'hébergement qui sied à leurs désirs.

"C'est une vraie chance de pouvoir vivre ici. On m'y témoigne une affection que je n'avais jamais reçue ailleurs" confie Raoul Pey, 76 ans. Cet ancien mécanicien outilleur a refait à son goût une grande partie de son logement. Régulièrement, il donne aussi un coup de main au personnel. "Tout le monde manifeste un vrai sens d'humanité, dit-il. Mais je sais que je peux aussi partir ou recevoir des amis chez moi, en toute liberté".

Fin janvier 2008, Mireille Donzet, 72 ans, célébrera sa première année au sein du foyer. "Ici, j'apprécie de côtoyer des gens mais de pouvoir aussi être seule quand je veux. Je me sens chez moi, je peux aider à la salle à manger, puis participer à des activités extérieures l'après-midi dans un club du 3^{ème} âge."





soulager ponctuellement les aidants. De plus en plus, émergent dans ce paysage traditionnel des initiatives originales, soutenues par les IRC. A Chambéry, le CCAS et l'OPAC mêlent dans un même immeuble des logements dédiés aux personnes âgées et d'autres pour jeunes et familles. Cette "résidence intégrée" comprend aussi deux studios occupés par des étudiants-infirmiers qui effectuent les gardes de nuit et un appartement-relais où les personnes âgées se retrouvent pour le déjeuner et des animations.

Bien que non médicalisée, elle peut accueillir des résidents dépendants, car une maîtresse de maison coordonne les services de soutien à domicile. M. et Mme R, retraités Irséa, 82 ans, s'avouent très satisfaits. "Ici, nous sommes chez nous et en sécurité. J'aime faire ma cuisine, les commerces sont proches et parfois, nous participons à des fêtes". En Auvergne, trois communes testent avec le Conseil général du Cantal un autre concept : l'accueil familial. Il consiste à créer, au cœur d'un

village, deux maisons susceptibles d'abriter deux ou trois personnes âgées. Ces dernières sont aidées par un accueillant familial certifié qui réside dans un logement indépendant.

...aux dernières innovations

Dans le même esprit, les cantous partagés pour les malades d'Alzheimer en cours de finalisation à Marseille et Aubagne avec Prémalliance, les petites unités de vie (voir ci-contre), les projets inter-générationnels rapprochant maisons de retraite et crèches, comme le Bois d'Artes à Grenoble, contribuent à toujours mieux individualiser la réponse à une demande variée. A Montreuil, trois amies retraitées ont même bâti un projet, la maison des "Babayagas", où les résidentes gèreraient elles-mêmes la structure destinée à les héberger. Le financement de cette maison de retraite de 19 studios reste à boucler, "mais nous ne rentrons dans aucune catégorie" regrette la porteuse du projet, Thérèse Clerc, 82 ans.

Enfin, dernier exemple : souhaitant apporter une solution spécifique pour des personnes handicapées vieillissantes, l'association S^m-Agnès, avec le soutien de Prémalliance, a ouvert à Saint-Martin-le-Vinoux, dans l'Isère, un foyer de vie pour des hommes et des femmes déficients intellectuels, âgés de 50 à 60 ans, voire plus.

Les petites unités de vie

Un peu à contre-courant, les petites unités de vie (PUV) ont toujours tenté de se frayer un chemin dans le paysage médico-social gérontologique. On peut parler d'accueil convivial ou familial car le seuil défini pour une petite unité de vie est de 25 places. L'intervention de services de soins à domicile y est désormais possible. "Domicile à plusieurs" ou "petit établissement comme à la maison", la souplesse de fonctionnement demeure le maître mot. Ces lieux de vie de petite taille sont probablement une des voies d'avenir".

Pierre-Henri Daure,
FEDOSAD à Dijon Tél : 03 80 73 92 92

Agirc-Arrco 4 grands axes stratégiques pour 2008/2012

Dans leur plan médico-social et sanitaire pour la période 2008-2012, les institutions de retraite complémentaire (IRC) Agirc et Arrco envisagent d'intervenir sur la qualité des 68 établissements (6800 places) qu'elles possèdent. S'il a été jugé satisfaisant à 70% par une étude, ce parc doit s'inscrire dans une recherche permanente du "prendre soin" des résidents, de la professionnalisation de l'organisation tout en favorisant les complémentarités et le travail en réseau.

Protéger vos droits

La Fédération Nationale des Associations de Personnes Agées Et de leurs Familles regroupe et soutient depuis 2005 des associations réparties dans les maisons de retraite. Elle œuvre pour que l'expression du résident soit libérée et entendue, veille à faire respecter la "Charte des droits et libertés de la personne âgée dépendante". Elle s'assure également que les droits des personnes âgées sont appliqués, qu'elles bénéficient avec leurs familles de toutes les informations utiles à leur situation.

Site internet : www.fnapaef.fr

Une autonomie mieux évaluée

L'EHPAD La Madeleine, situé à Bergerac (24), a mis en place voici trois ans un outil novateur de mesure de la capacité des résidents : le SMAF. Ce Système de Mesure de l'Autonomie Fonctionnelle, conçu en 1984 au Québec, évalue la personne âgée sur 29 critères relatifs aux actes de la vie quotidienne, la mobilité, la communication, les fonctions mentales et les tâches domestiques.

Direction : M. Connangle
Tél : 05 53 63 64 00



Accueil Regain à Marseille

Avec nos partenaires AG2R et MBV

35 ans, la première résidence retraite de la Mutuelle MBV se porte bien

Le 7 septembre dernier, à Saint Gervais-sur-Mare, 200 personnes se sont rassemblées pour fêter les 35 ans de fonctionnement de ce village-retraite unique en France. 35 ans déjà serait-on tenté de dire.

Courriel : les.treilles@mutuelle-mbv.fr
À Bergerac
Tél : 05 53 63 64 00



Cantous partagés pour malades Alzheimer

Réunir au sein d'un même programme immobilier un centre d'accueil de jour Alzheimer et un mini-EHPAD fondé sur le concept de "cantou partagé", c'est l'ambition de l'association Accueil Amitié Alzheimer, du professeur Jean-Raoul Montiès, et de Prémalliance. L'ensemble des services seront regroupés sur un lieu unique : petites unités de vie spécialement aménagées, maison de quartier pour les activités sociales, accueil de jour pour les aidants, pôle de coordination de services médicaux, paramédicaux et administratifs.

Réservations prioritaires

En prenant part financièrement à la création ou à la rénovation d'établissements pour personnes âgées, les IRC Agirc et Arrco bénéficient, en contrepartie, d'un droit de présentation prioritaire de candidats. À ce jour, plus de 16 000 priorités d'accueil ont ainsi été souscrites dans des établissements. Cette politique se fixe pour objectif 1 000 réservations de places par an. Le dispositif est également renforcé par la mise en place d'un suivi, au niveau national, de la qualité de vie et d'accueil dans les établissements de plus de 30 places.

>Marseille Le 23 décembre, l'Action Sociale du groupe Prémalliance a invité 100 de ses retraités
>Lyon Le 25 septembre 2007, en collaboration avec IRSEA, l'ARIL a organisé dans ses 140 visiteurs sont venus s'y informer dont 60 ont concrétisés leur adhésion : un véritable succès !

les plus isolés, à un repas de Noël suivi d'un spectacle humoristique l'après-midi locaux la première journée "portes ouvertes" destinée aux nouveaux retraités de la caisse.

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

MARSEILLE

À savoir

Prémalliance dans la course

Marche sportive "À l'assaut de la Gineste" ; course "Algernon" ; course-marche "Odyssée" contre le cancer du sein... L'action sociale est toujours de la partie lorsqu'il s'agit de courir pour la solidarité...

En participant aux courses pour la promotion du bien-être, en associant jeunes et moins jeunes dans la marche vers une solidarité intergénérationnelle, en accompagnant tout au long de la course des personnes polyhandicapées, l'objectif est toujours le même : le mieux vivre ensemble.

Dialogue et solidarité

Vous êtes veuve ou veuf, l'espace spécifique *Dialogue et Solidarité* est à votre écoute. Une antenne sur Marseille est ouverte à toutes et tous, offrant une écoute et des entretiens individuels animés par des psychologues et un soutien au sein d'un groupe pour surmonter cette épreuve. Adresse : 12, rue Brandis - 13005 Marseille (accès métro Baille).

Soutenus par l'OCIRP, ces espaces sont organisés en réseau national, avec la collaboration des CIDFF Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles.

N° Vert : 0 800 49 46 27

(permanences les lundis et mercredis de 9h à 12h)

À venir

L'Action Sociale vous propose un cycle de conférences à Marseille.

Afin d'informer nos allocataires sur le bien-être physique et psychologique, nous organisons plusieurs conférences au sein de Prémalliance au 485 avenue du Prado 13008. Entrée gratuite. Une inscription préalable sera nécessaire car les places sont limitées.

Renseignements au 04.91.16.16.83

- **Janvier** : Médecine Chinoise ; La Sexualité
- **Février** : Le Bonheur ; La prévention du suicide
- **Avril** : La Diététique ; "Soigner le cancer"
- **Mai** : Conférence sur l'Aromathérapie et visite d'un parc botanique
- **Juin** : Bien-être physique et psychologique

À vivre

Pour tout ce que nous vous proposons ici, la participation est gratuite.

Tél. 04 91 16 16 83

- **Février** Deux après-midis au théâtre l'Archange. Une pièce de théâtre et un loto du rire.
- **Mars** Une journée Prévention routière en collaboration avec l'Automobile Club Provence (théorie et pratique).
- **Avril** Conférence suivie d'ateliers sur la découverte de l'art culinaire occidental et oriental.

• Mai Sortie en mer

Promenade découverte du paysage des falaises entre Marseille et Cassis en bateau.

Les joutes de l'Estaque

La joute provençale demeure l'une des plus importantes traditions populaires de la Méditerranée. Inscrivez-vous pour assister à une démonstration.

23/24 mai

À l'Université St-Charles. Colloque intitulé "Échanges autour du Bien-vieillir" organisé par l'Institut de Gérontologie Sociale. Renseignements à l'IGS Tél. 04 91 37 03 79

• **Juin** Venez nous rendre visite sur le site de Jours de sport, sur les plages du Prado, où l'Action sociale sera présente pour la 3^{ème} année consécutive et vous proposera des activités tournées vers le bien-être.

• **Juillet** Le Provençal et La Marseillaise : rejoignez une de nos équipes de retraités pour partager un moment convivial dans le cadre de ces manifestations.

L'IRIPS, centre de prévention, organise des conférences :

Le Nautile - 25, avenue de Frais Vallon - 13013 Marseille.

Inscription au 04 96 13 03 50.

Plus d'information sur www.irips.org

PROGRAMME

• **Jeu 17 janvier**
La dépression

• **Jeu 28 février**
Le stress

• **Jeu 27 mars**
L'équilibre

• **Jeu 24 avril**
La nutrition

• **Jeu 22 mai**
Le diabète

• **Jeu 26 juin**
Diabète et nutrition

CLERMONT-FERRAND

À savoir

Le 14 décembre, 99 retraités de l'association Irséa et nos allocataires isolés se sont retrouvés dans une très bonne ambiance pour un repas de Noël.

À vivre

Pour connaître le programme détaillé des actions qui seront organisées sur la région Auvergne Limousin, pour le 1^{er} semestre (conférences à Châtellerauld et Limoges, ateliers mémoire et équilibre à Clermont-Ferrand), contactez le service Action sociale au 04 73 43 05 10

À venir

Séjour douceur

L'Action sociale de Clermont, en partenariat avec la CAF, réfléchit sur un projet de vacances partagées entre grands-parents et petits-enfants.

PARIS

À venir

Ateliers Qi Gong

Ateliers animés par Georges Charles, ils seront organisés au sein de l'Hôtel Les Provinces.

Renseignements :
Tél. 04 50 33 63 90.

TOULOUSE soutiens

Association Ans Vies Âges

Prévention des effets du vieillissement par les activités physiques, intellectuelles et de loisirs. Cette association, implantée à Rouffiac Tolosan (31), a pour but de proposer des ateliers de prévention aux retraités, des activités physiques pour maintenir le bien-être (marche, gym douce....) ainsi que des stages informatiques.

ANS VIES ÂGES, partenaire de Prémalliance, vous réservera le meilleur accueil et vous proposera des tarifs réduits en tant que retraités IRSEA - CAPICAF. N'hésitez pas à la contacter au 05 61 09 33 98.

V.M.E.H

(visite des malades dans les établissements hospitaliers)

La V.M.E.H, partenaire de Prémalliance, est une association humanitaire de proximité ouverte à tous ceux qui veulent faire reculer la solitude dans les établissements de santé. La V.M.E.H, c'est une présence, une écoute, une réponse à une attente, un lien d'humanité. L'association compte 8000 visiteurs sur toute la France.

Rendez-vous sur www.vmeh-national.com pour contacter la section V.M.E.H de votre département.

À savoir

Nutrition des personnes âgées

Qu'est-ce qu'une bonne alimentation pour une personne âgée ? Comment assurer les apports indispensables ?

C'est pour répondre à toutes ces questions que Prémalliance a organisé à Toulouse une conférence sur la nutrition : le 13 novembre 2007. Cette conférence, animée par M^{me} Béatrice Renaudineau-Pari, diététicienne et M. Jean-Michel Lagny, professeur de cuisine, a connu un vif succès auprès de nos retraités.

Prévention Routière

En partenariat avec la Prévention Routière, Prémalliance a organisé 2 stages de conduite senior, les 19 octobre et 29 novembre 2007. Face au succès rencontré, d'autres stages sont prévus en 2008.

À venir

Conférence Alzheimer

Samedi 9 février 2008 à Bergerac (24) et le mardi 29 avril 2008 à Toulouse (31), conférence suivie d'une pièce de théâtre interprétée par Raphaëlle Saudinos ainsi qu'un débat. Une demi-journée sera également consacrée à ce thème le mardi 1^{er} avril 2008 sur AGEN (47).

Prémalliance mènera ces actions en partenariat avec l'AG2R.

Renseignements :
appelez le 05 61 99 57 35

>Clermont-Ferrand Le 22 novembre, Prémalliance, en partenariat avec d'autres institutions
 >Toulouse Les conférences sur les troubles de la vision, organisées le 20.09 à Aussillon,
 >Bordeaux /Bayonne Les 12 et 19 novembre, les 2 conférences sur "L'art de bien vivre sa retraite",

ARRCO, a réuni, lors d'une conférence, 700 retraités sur le thème : "Les gestes qui sauvent".
 par M.Greco, opticien, ont été suivies d'un bilan ophtalmologique gratuit pour les participants.
 ont permis de rappeler le but des associations IRSEA : éviter aux retraités toute rupture sociale.

HAUTE-SAVOIE Faire face au deuil

Vous habitez en Haute-Savoie et vous avez récemment subi un deuil dans votre famille ou votre entourage... Nous vous proposons de participer à un travail de groupe, qui vous permettra de parler de votre souffrance en toute confiance, d'être écouté(e) et aidé(e) dans ce moment difficile. **Tél. 04 50 33 63 90**

GRENOBLE

À savoir

Centre de lutte contre l'isolement et de prévention du suicide

Si vous rencontrez des difficultés à vivre votre quotidien, si vous êtes très triste, n'hésitez pas à nous appeler. Nous pouvons vous proposer des entretiens individuels de soutien psychologique. Vous pouvez également rejoindre un des groupes d'expression corporelle, graphique, orale ou musicale ainsi vous pourrez reprendre confiance en vous et goût à la vie. **Association recherche et rencontres - 1 place de l'Etoile 38000 Grenoble Tél. 04 76 87 90 45 rrgrenoble@wanadoo.fr**

Groupe d'entraide pour les endeuillés en Savoie

Vous souffrez de la perte d'un proche et vous avez besoin d'être soutenu. JALMAV Savoie vous propose un espace de parole et d'écoute animé par des bénévoles ayant suivi une formation spécifique. En accueil individuel ou en groupe, en toute confidentialité et gratuité, ce soutien est un accompagnement temporaire et non une thérapie.

Pour tous renseignements : JALMAV 04 79 33 95 76

Le 1^{er} centre de prévention fête ses 40 ans

En 1967 le professeur Hugonot, gériatre au CHU de Grenoble fonde le 1er centre de prévention en France, avec le soutien des CPAM de l'Isère et de la Ville de Grenoble. Au fil des ans, le partenariat s'enrichit avec le Conseil Général, les mutuelles et les caisses de retraites AGIRC/ARRCO. La CIPRA puis Prémalliance ont toujours été très investis dans cette association. Le 23 décembre 2007, le CPA (centre de prévention des Alpes) fêtait ses 40 ans. Le CPA propose pour les retraités de l'Isère des bilans de santé individuels, des ateliers de prévention, des conférences à thème et des entretiens individuels pour les familles.

Pour tous renseignements CPA 3, place de Metz 38000 Grenoble Tél. 04 76 03 24 95

À venir

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

Au programme, des conférences : le pouvoir du rire, les compléments nutritionnels, l'amour n'a pas d'âge, la mémoire... Et de nombreux ateliers.

Colloque : Prévention du suicide

Le service social organise un colloque sur la prévention du suicide le jeudi 7 février 2008 à Grenoble. En présence du Pr. Michel Debout, président des Journées nationales de prévention du suicide. L'après-midi à Alp'expo pour une conférence "Vivre âgé". Le soir à la Maison du Tourisme "Le suicide n'a pas d'âge, comment le prévenir"

Appels à bénévoles sur Marseille...

sur Marseille...

• Allo Alzheimer recherche des écoutants bénévoles pour une antenne d'écouter destinée à l'information et au soutien des familles et proches de personnes atteintes de la Maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés (formation assurée).

Envoyez votre lettre de motivation à Prémalliance Action Sociale : 485 av. du Prado 13412 Marseille Cedex 20

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

• Les petits frères des Pauvres recherche des bénévoles pour l'accompagnement de personnes âgées isolées. (formation assurée)

Petits frères des Pauvres : 04 91 18 55 55 www.petitsfreres.asso.fr

sur la Savoie...

• Le Relais du bénévolat recherche des bénévoles pour intervenir auprès de personnes âgées en établissement : lecture, promenades, sorties, animation. La formation est financée par IRSEA.

ADAMSPA Tél. 04 79 85 15 57

• ALMA SAVOIE (Allo Maltraitance des Personnes Agées) recherche des conseillers bénévoles : anciens professionnels du secteur médico-social, psychologues, juristes... et des écoutants bénévoles. Formation assurée. **Tél. 04 79 70 59 33**

Vous sollicitez une aide financière auprès du service d'Action sociale

Dans le cadre de la constitution des dossiers de demandes d'aide, il est important que vous puissiez présenter plusieurs devis justifiant la dépense pour laquelle vous rencontrez une difficulté : soins et santé (dentiste, opticien), logement (peintre, plombier, électricien), etc...

Ceci constituera pour vous une garantie sur le prix moyen pratiqué...



Les associations de retraités IRSEA en France

Votre institution de retraite IRSEA subventionne chaque année les associations de retraités IRSEA et CAPICAF, indiquées ci-dessous. Vous souhaitez rompre votre isolement, rencontrer de nouveaux amis et participez à de nouvelles activités, prenez contact...

- ARIPAL à Bayonne **Tél. 05.59.58.25.68**
- ARIA à Bordeaux **Tél. 05.56.01.81.38 (ou 06 98 61 49 43)**
- ARIHG à Toulouse / Revel **Tél.05.61.52.98.02.**
- ARIL à Lyon **Tél. 04.78.39.51.79**
- Association de Haute-Savoie à Annecy, à Annemasse et à Faverges **Tél. 04.50.33.63.90**
- Association des Retraités Clermont-Ferrand **Tél. 06.84.83.41.52 (ou 06.82.45.83.30)**
- Association des Retraités de Marseille **Tél. 04.91.78.86.41**
- Association des retraités de la Manutention de Marseille **Tél. 04.91.69.09.86**
- Association des Retraités IRSEA à Nice **Tél. 04.93.62.50.86**

- Association des Retraités IRSEA à Grasse **Tél. 04.93.09.50.61**
- ARCI-Grenoble **Tél. 04.76 21 76 64** (nouveau numéro)

Association Générations Solidarités

Vous n'êtes pas insensibles aux difficultés que les jeunes rencontrent pour trouver un emploi... Vous habitez à Marseille, Toulouse, Lyon ou Villeurbanne, et vous aimeriez donner un peu de votre temps libre et de vos compétences pour les accompagner et les aider. Vous pourriez peut-être venir renforcer l'équipe de bénévoles retraités qui constituent ce réseau. **Tél.04 96 20 06 73**

ATTENTION

Les numéros de téléphone ci-dessus ne correspondent pas à des services administratifs IRSEA. **Pour tout renseignement sur votre retraite (hors Action sociale), merci d'appeler du lundi au vendredi, de 8h30 à 18h sans interruption, le 0 826 888 999 (0.15 € TTC/min)**

Allo Alzheimer : projet reconnu innovant par la CNSA

Allo Alzheimer a été sélectionnée au mois de juillet par la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA) comme projet innovant. En effet, sans attendre et depuis déjà 2006, l'Action Sociale de Prémalliance expérimente, avec ses partenaires (l'Institut de la Maladie d'Alzheimer et SOS Amitié), cette nouvelle antenne d'écoute téléphonique destinée aux aidants des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés.

En appelant le 0811 740 700 entre 20h et 22h, 7 jours/7, les familles et proches des personnes atteintes de cette maladie trouvent une écoute bienveillante, un soutien et des informations grâce à une équipe de bénévoles formés. Depuis le démarrage de cette antenne d'écoute, 80% des appels reçus témoignent chaque jour davantage de la souffrance, de l'épuisement et de l'isolement terribles que vivent ces familles pour qui "l'horizon se résume à 4 murs et à un tête à tête"

Alors, si vous aussi, vous êtes un proche d'une personne atteinte de cette maladie, et que vous vous sentez épuisé(e), voire déprimé(e), si vous avez besoin d'une écoute attentive, d'informations sur la maladie, n'hésitez pas à nous appeler.

Vous habitez Marseille, rejoignez notre équipe de bénévoles (voir page 8)

alloalzheimer
0811 740 700

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

Un grand président nous a quitté

Michel Hatin, qui fut président de SOS Amitié d'Aix-Marseille et président d'honneur d'Allo Alzheimer nous a quitté le 22 avril 2007. Cet homme généreux s'est engagé à nos côtés pour faire naître cette nouvelle antenne, nous apportant son soutien actif et ses encouragements. Toute l'équipe d'Allo Alzheimer tient à lui rendre hommage.

• Haute-Savoie

Vous habitez Annemasse ou Thonon et peut-être aidez-vous un proche âgé. Vous souhaiteriez être mieux informé, ou vous rencontrez des difficultés dans cet accompagnement : participez à des réunions d'information organisées avec des partenaires de notre Action sociale. Contactez-nous au 04 50 33 63 90

• Haute-Garonne

FRANCE ALZHEIMER 31
Dans le cadre de notre partenariat avec France Alzheimer 31, nous invitons les personnes dont les proches sont atteints de cette maladie à nous contacter. Vous pouvez participer gratuitement à des groupes de parole, dans la limite des places disponibles. Tél. 05 61 99 57 35

• Puy de Dôme

Création de l'association Aide et Répit soutenue par Prémalliance. L'objectif est de mettre à disposition, 24h sur 24, un bénévole qui va vivre au domicile du malade quelques jours et permettre ainsi à l'aidant de souffler. Tél. 04 73 31 76 02

> **Le Professeur Joël Ménard vient de remettre au Président de la République un document dans lequel la commission qu'il a présidée fait état de "28 recommandations" assorties de 48 mesures. Elles concernent 10 domaines de réflexions et actions :**

(1.) Faire de la personne malade le cœur de l'action (2.) Renforcer la recherche (3.) Garantir qualité des soins et continuité des parcours (4.) Coordonner les intervenants médicaux et médico-sociaux, apporter une réponse personnalisée et évolutive aux patients et à leur famille (5.) Permettre le choix du maintien à domicile (6.) Améliorer l'accueil dans les établissements (7.) Apporter un soutien accru aux aidants (8.) Prendre en charge les patients jeunes de façon spécifique (9.) Valoriser les compétences et favoriser les formations des professionnels (10.) Donner les moyens de réussir le plan qui devra définir une "politique de recherche, de santé et de solidarité, les trois à la fois sans préférence pour l'une ou pour l'autre".

Ce rapport, jamais prétentieux, rend compte d'un existant qui n'est pas à dénigrer, mais à améliorer parfois, à optimiser souvent. Les auteurs ne listent pas une série de "diktats" mais font les propositions les plus consensuelles, ne manquant pas de mentionner les difficultés que pourront rencontrer les différents acteurs. Rien ne paraît être imposé et on garde une sensation de liberté de choix et d'action dans nos pratiques quotidiennes.

Au travers des 28 recommandations, on retrouve les points essentiels d'une vision globale de la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées :

- On reconnaît un malade considéré comme un individu à part entière : quels que soient ses difficultés ou l'état de son autonomie, il faut tenir compte de ses choix.
- La réflexion éthique doit s'intégrer dans les pratiques quotidiennes, ne doit plus être le fait d'un public "averti", mais être partagée par tous.
- Un "effort sans précédent" doit être fourni en faveur de la recherche, qu'elle soit fondamentale, clinique, thérapeutique ou médico-sociale. Pour l'optimiser, la création d'une structure de coordination est envisagée.
- L'amélioration de la qualité des diagnostics passe par une facilitation de l'accès aux soins. Le temps de l'annonce du diagnostic doit être pris en considération dans un dispositif qui tienne

compte des difficultés avec une adaptation au cas par cas.

- Le médecin traitant doit être acteur principal et garant d'un parcours de soins cohérent, personnalisé et adapté à chaque situation.
- Des recommandations sont établies quant à la bonne utilisation des médicaments dans ces types de maladies.
- Une continuité des soins est proposée, même dans les situations de crise, avec la création de lieux adaptés pour les gérer au mieux, unités de soins spécifiques dans les services de soins de suite par exemple.
- Un lien entre les secteurs sanitaire et médico-social est (enfin) envisagé par, entre autres : une porte d'entrée unique ; la création d'outils d'évaluation multidimensionnels et pluri professionnels pour élaborer des plans de soins qui s'intègrent dans des projets de vie adaptés.
- Le maintien à domicile, sans être une formule obligatoire, doit être soutenu par la qualité de l'offre pour ceux qui le choisissent. Cela passe obligatoirement par la formation des intervenants, la création de personnels spécialisés.
- Il est recommandé d'imaginer et créer de multiples formules de structures dites de répit qui répondent aux besoins réels des patients et de leur famille, précisant qu'il n'existe aucun modèle universel.
- L'aidant est considéré comme un malade potentiel, à ne pas oublier dans la prise en charge de la maladie d'Alzheimer.
- Le malade jeune est individualisé dans une prise en charge adaptée à des problématiques médicale, psycho comportementale et sociale différentes.

• Globalement, de nouveaux métiers spécialisés dans le soin et l'accompagnement médico-social sont envisagés, par exemple le "questionnaire de cas" pour les situations difficiles.

• Un suivi du plan par des bilans annuels garantit la réalité de son application et l'adaptation continue aux résultats des évaluations.

À ceux qui pourraient se sentir lésés par un manque apparent de propositions intéressantes pour leur propre pratique, nous pourrions proposer de "penser" la maladie d'Alzheimer dans toutes ses conséquences sur le malade, sa famille et la société, et non dans une logique individualiste. Merci au Professeur Ménard car les propositions de ce rapport n'oublient quasiment rien ni personne et surtout pas le malade, et sa maladie.

Maladie d'Alzheimer : il faut lire le rapport Ménard

Par Valérie Cérèse, Médecin Directeur IMA, Marseille

L'Institut de la Maladie d'Alzheimer (IMA) définit son action associative dans le domaine de l'aide aux aidants. À ce titre, que pouvons-nous attendre du "rapport de la commission nationale chargée de l'élaboration de propositions pour un plan national concernant la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées" pour tous ceux qui vivent la maladie

au quotidien ? Un travail inscrit dans la réalité individuelle, familiale et sociétale de la maladie, construit dans une réflexion multidisciplinaire, prenant en considération les témoignages de malades et de leurs proches, les activités des chercheurs, praticiens, acteurs du monde médical et social. Un travail qui permette d'élaborer un plan 2008-2012 qui réponde aux vrais problèmes. >

DMLA : Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge

Mme DUPONT lit le journal après que son mari l'ai parcouru.

“- Jean-Pierre, tu as vu dans le journal que notre rue va être bouchée pour des travaux ?

- Non, je n'ai pas pu lire le journal, je n'arrive pas à voir avec les dernières loupes que j'ai acheté à la pharmacie.

- Tu devrais quand même aller voir un ophtalmo !”

Quand la vue se dégrade, tout devient isolement. La reconnaissance des visages est plus difficile, la lecture devient un parcours du combattant, l'environnement, par des gestes maladroits, ressemble à un jeu de quilles. Ne restons pas dans cette acceptation, il faut réagir et se prémunir. Dès 50 ans, la DMLA est la cause de malvoyance la plus fréquente. Un million de Français en sont atteints. Dès les premiers signes, un traitement et une prévention adaptés permettent de se préserver.

La DMLA, c'est quoi ?

La Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age est l'ensemble des lésions de la région maculaire, dégénératives, survenant dans un oeil auparavant normal, après l'âge de 50 ans et entraînant une altération de la fonction rétinienne maculaire donc de la vision centrale.

Les premiers signes sont banals et sont constitués d'une simple gêne visuelle peu évocatrice, d'une sensation d'éclairage insuffisant, d'une impression de lire sur des pages jaunies.

Plus évocatrice de la DMLA est la sensation permanente d'ondulations des lignes droites que ce soit dans la lecture ou, déjà plus évoluée les chambranes des portes et des fenêtres qui se voient incurvés. L'évo-



lution va se faire vers une perte progressive de la vision centrale, c'est à dire de la vision fine. Peu à peu, même si l'autonomie dans l'espace est préservée par la vision périphérique, la lecture est impossible, la conduite automobile est aléatoire et donc dangereuse, les soirées télévision sont abandonnées.

Comment l'éviter ?

Si l'âge en est le principal facteur, il existe une composante génétique et certains facteurs augmentent le risque de développer une DMLA. Parmi ceux-ci l'on peut citer l'exposition prolongée au soleil, l'hypertension artérielle, la carence d'apport en vitamines et en anti-oxydant. Le tabagisme augmente le risque par 3 avec souvent une maladie dévelop-

pée plus précocement. Le simple arrêt de la cigarette ralentit le développement de la maladie. C'est une maladie chronique dont le médecin ophtalmologiste peut freiner voire arrêter l'évolution. Celui-ci dispose d'armes thérapeutiques qui permettent une amélioration de la vision : photothérapie, laser, injection de médicaments, supplémentation en anti-oxydant... Plus les traitements sont précoces, plus ils sont efficaces pour stabiliser la vue. À un stade plus tardif, ce médecin spécialiste peut proposer une rééducation, dite rééducation basse vision, associée à la prescription de lunettes. Après 50 ans, il est important de préserver son "capital vue", une consultation régulière chez le médecin ophtalmologiste en est la garantie.

Dr Jean-Claude GOURHEUX.

Activités physiques et mentales : une voie vers le bonheur

Nous sommes habitués, en Occident, à dissocier le corps et l'esprit.

Ce faisant, nous différencions également les activités physiques des activités mentales.

Une habitude à remettre en question...

Une telle différenciation entre ce qui relève du physique et ce qui relève du mental a simplement pour conséquence d'opérer un schisme, une rupture qui implique que le corps et l'esprit vieillissent différemment, ce qui est générateur de conflit. Or, aucun conflit n'apporte le bonheur car il n'est qu'une réponse tardive et brutale à un manque de prévoyance. Lorsque le conflit éclate, il est déjà trop tard. Il est dommage de conserver des capacités physiques et d'avoir envie de ne rien faire. Il est également dommage de vouloir agir et de ne pouvoir le faire si le corps ne suit pas. Dans la plupart des cas, se forcer contre son gré aboutit soit à une désillusion soit à un accident. Mais c'est tout simplement parce que l'activité physique s'oppose à l'activité mentale.

Une vieillesse plus douce

Pour éviter cela il faut, tout simplement, que l'activité soit réfléchie et adaptée, ce qui est rarement le cas. Qu'on le veuille ou non, en Extrême-Orient, donc en Chine, au Japon, en Corée, au Vietnam, au Tibet, le culte des ancêtres, attaché à la tradition initiée par Confucius incite également au respect des anciens et, ce faisant, de nombreuses activités ont été élaborées afin que la vieillesse leur soit plus douce. De tous temps il a été remarqué que ces activités devaient

proposer une pratique physique adaptée couplée à une activité mentale enrichissante et valorisatrice. De ce simple fait, les personnes âgées peuvent continuer à pratiquer et à entretenir leurs capacités mentales jusqu'à un âge avancé et même jusqu'à un très grand âge. Mais il a également été conçu qu'il ne faut pas attendre d'être trop âgé pour entreprendre ces pratiques. Pour continuer de bouger et de penser, il faut simplement avoir entretenu le mouvement et l'esprit.



En Chine, depuis près de deux millénaires, ces pratiques se regroupent sous la dénomination imagée de "Yang Sheng Fa" : les règles (Fa) qui permettent d'entretenir (ou de régénérer) (Sheng) la vie (Yang). De tous temps, elles ont été décrites comme s'opposant au processus dégénératif lié à la vieillesse. Il faut retarder celle-ci et, en quelque sorte, vieillir plus jeune. En Occident, la mort clinique se constate par la

cessation du mouvement, de la respiration, de la circulation, puis de l'activité cérébrale. Or, étrangement, ces pratiques fort anciennes mais fort éprouvées se basent sur l'entretien du mouvement, le fait de faciliter les circulations, le contrôle respiratoire et l'utilisation d'images motivant l'esprit et la mémoire. Dans ce cas, la santé n'est plus simplement "le silence du corps" car celui-ci s'exprime naturellement et réagit mieux pour se défendre. Et surtout l'esprit demeure motivé et alerte puisqu'il est appuyé sur une mémoire corporelle que l'on sait mieux gérer.

Libérer le corps et l'esprit

Ce faisant l'harmonie entre le corps et l'esprit, l'action et la pensée s'établit peu à peu et c'est déjà un premier pas vers le bonheur. Lorsqu'on emprisonne quelqu'un on dit qu'on le contraint par corps. Lorsqu'on le libère, on dit qu'on l'élargit. Il faut éviter que la vieillesse soit une contrainte du corps qui emprisonne l'esprit. Mais élargir l'esprit permet de libérer le corps. Plus de liberté, c'est plus de bonheur.

Georges Charles
Enseignant des Arts
classiques du Tao
www.tao-yin.com



L'Action sociale présente son nouveau Guide du bien-être sur l'ensemble de ses sites...

Riche de conseils pratiques pour conserver son bien-être, il rappelle des notions simples, d'un bon sens trop souvent oublié. Parce que chacun participe pleinement à son épanouissement, il a été conçu comme un parcours initiatique, à la portée de tous, vers la découverte de soi, avec les autres. Il est gratuit et vous pouvez vous le procurer sur demande auprès du service d'Action sociale de Prémalliance dont vous dépendez.

Vous pouvez aussi le télécharger sur notre site internet : www.premalliance.fr dans la rubrique Action Sociale en page documentation.

France ADOT

(Fédération des Associations pour le Don d'Organes et de Tissus humains) compte plus de 1 500 bénévoles actifs, répartis dans toute la France.

La promotion du don constitue la mission première de France ADOT, favorisant les actions d'éducation auprès des établissements scolaires, des entreprises ou groupes sociaux, dans le respect de l'éthique : Anonymat, Gratuité, Volontariat.

Le don de soi est le geste le plus altruiste et le plus généreux qui existe. France ADOT s'attache, au travers de ses actions, à démontrer la facilité avec laquelle on peut dire OUI au don pour sauver.

Pour en savoir plus ou nous rejoindre, contactez-nous au 01 42 45 63 40 ou par email franceadot@wanadoo.fr
Site Internet : www.france-adot.org



Détente, thalasso, balades...
Prémédia confectionne des séjours adaptés pour votre bien-être

● Séjour Détente

Hôtel Orhoïtza à Hendaye

du 5 au 12 avril 2008

Descriptif

Venez améliorer votre forme physique au contact de l'eau de mer dans les bassins du centre de thalassothérapie Serge Blanco. Des soins adaptés vous seront également proposés et prodigués par l'équipe de professionnels du centre : bain multi-jets, douche à affusion, bain d'algues, enveloppement de boue...en alternance avec des visites guidées du Pays Basque.



Prix : 640 € par personne.

• **Notre prix par personne comprend, en chambre double :** le forfait hébergement en pension complète (du déjeuner du samedi au déjeuner du samedi), vin inclus pendant les repas, l'assistance rapatriement, les 3 soirées de l'Hôtel-Club, 3 soins de Balnéo, 3 séances de remise en forme et 3 excursions dans la région (1 journée avec repas au restaurant + 2 demi-journées d'après-midi)

• **Notre prix par personne ne comprend pas :** supplément balcon : 23 € pour le séjour, le supplément chambre individuelle : 81 € pour le séjour, l'assurance annulation : 3% du forfait, la taxe de séjour : 0,34 € par nuit et par personne, les frais de dossier : 25 € par couple, 15 € pour une personne seule.

Renseignements et réservations :

Vacances bleues 0820 200 622

● Séjour Bien-Être

Hôtel Delcloy

du 24 au 31 mai 2008 St-Jean-Cap-Ferrat

Descriptif

Nous vous proposons un séjour original axé sur les pratiques énergétiques douces : le Qi Gong, le shiatsu, la self-defense, la réflexologie plantaire. Elles vous permettront, au-delà du bien-être physique qu'elles procurent, de trouver sérénité et joie de vivre.



Prix : 499 € en chambre double
572 € en chambre individuelle

• **Ce séjour comprend :** la pension complète, les animations de journée et de soirée, l'accès aux installations, l'assistance rapatriement, la visite de la Villa Rothschild (prise en charge par l'Action sociale)

• **Ce prix ne comprend pas :** l'assurance annulation 3% du montant du prix du séjour, le vin, la taxe de séjour, l'adhésion à Vacances Bleues.

Renseignements et réservations :

Vacances bleues 0820 200 622

Séjours douceur accompagnés*

Le Serre du Villard à Charges*

du 17 au 24 mai 2008 (Alpes du Sud)

Descriptif

À proximité du lac de Serre Ponçon et du Queyras, le Serre du Villard offre une magnifique vue sur la région. Vous bénéficierez d'un printemps généreux en flore et du calme de cette région. Piscine chauffée, aguagym, gymnastique, boulo-drome, billard français, salon de jeux.

Prix : 623 € en chambre double
693 € en chambre individuelle

• **Notre prix par personne, comprend en chambre double :** le forfait hébergement en pension complète (du dîner du 1^{er} jour au petit déjeuner du 8^{ème} jour), l'assistance rapatriement, l'accès à la piscine couverte et chauffée, l'accès au sauna, le transport (avec ramassage Annecy - Aix-Les Bains - Chambéry - Grenoble), les excursions prévues au programme, les frais de dossier, la taxe de séjour.

• **Notre prix par personne ne comprend pas :** l'assurance annulation : 3% du forfait, l'entretien quotidien des chambres.

Renseignements et réservations :

Vacances bleues 0820 200 622

Hôtel club Le Royal*

du 7 au 14 Juin 2008

Situé sur la promenade des Anglais à Nice, au départ de Clermont-Ferrand

Descriptif

Faites le plein de soleil et de douceur sur la Côte d'Azur. Un séjour "douceur" pour faciliter le déplacement de nos allocataires qui avancent en âge et ne souhaitent plus voyager seul(e). L'hôtel Le Royal, situé en plein cœur de Nice, est le point de départ idéal pour découvrir Nice, sa vieille ville et tous les alentours grâce aux visites qui vous sont proposées.

Prix : 675 € pour les allocataires IRSEA en pension complète chambre double vue rue et 835 € pour les non allocataires.

• **Ce prix comprend :** Les prestations hôtelières, la pension complète, le transport en avion au départ de Clermont-Fd, les excursions et l'assistance rapatriement.

• **Ne comprend pas :** L'assurance annulation, le supplément vue mer 88 € par personne, le supplément chambre individuelle 88 €, la taxe de séjour, la taxe aéroport.

Renseignements et réservations :

Vacances bleues 0820 200 622



Séjours de vacances à tarifs préférentiels...

Le savez-vous ?

Retraité(e) d'IRSEA ou de la CAPICAF, vous bénéficiez de tarifs préférentiels, (incluant des réductions de 5 à 25% 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 "Orhoïtza"
- À Charges, le Village-Club "Serre du Villard", (dans les Hautes-Alpes)
- À La Croix-Valmer, la résidence locative "Grand Cap"

Nous avons confié la gestion de ces résidences à l'organisme de tourisme social : Vacances Bleues.

Pour toute information, réservation, ou demande de catalogue

- Tél. 04.91.00.96.13. en précisant votre n° d'allocataire IRSEA ou CAPICAF.
- www.vacancesbleues.com

Pour d'autres propositions de séjours ou de voyages, vous pouvez demander l'envoi du catalogue 2008 à : Cadriège Alizé
Tél. 0 825 03 86 86
www.cadrilegealize.com

AIDE AUX VACANCES Si vous avez des difficultés, notamment financières, n'hésitez pas à solliciter le service Action sociale dont vous dépendez, avant de vous inscrire.

Hôtel Orhoïtza à Hendaye*

du 20 au 27 septembre 2008

Descriptif

Cette agréable station balnéaire est très bien située pour découvrir le Pays basque. L'hôtel, plein de charme, est situé face au port à 100 mètres de la mer. Excursions : St Jean de Luz, Espelette et la chocolaterie Antton, château d'Abbadia, Biarritz et Bayonne,... Pratique : Ramassage en car de Grenoble et Chambéry puis transport en avion de Lyon St-Exupéry à Biarritz en vol direct.

Prix : 952 € en chambre double
1022 € en chambre individuelle

• **Notre prix par personne, comprend en chambre double :** le forfait hébergement en pension complète, l'assistance rapatriement, le transport comprenant : le voyage en car et en avion, les excursions prévues.

• **Notre prix par personne ne comprend pas :** le supplément balcon : 4 € par nuit, l'assurance annulation : 3% du forfait.

Renseignements et réservations :

Vacances Bleues 0820 200 622

Vacancier "L'Orangerie"*

du 15 au 22 mars 2008 à Menton

Descriptif

Situé en centre ville, l'Orangerie, ancien palace rénové, ouvre sur le parc d'orangers, de citronniers et de palmiers. Cet hôtel vous séduira par son charme et sa proximité de la mer. Pratique : En car aux départs d'Annecy, Aix-les-Bains, Chambéry et Grenoble.

Prix : 587 € en chambre double
660 € en chambre individuelle

Les prix comprennent : la pension complète, le voyage en car grand tourisme, les excursions, les assistances annulation et rapatriement et les taxes de séjour.

Renseignements et réservations :

Tél. 04 76 29 15 57 (avant le 15 février)

* **Les séjours douceur accompagnés sont réservés en priorité aux personnes de plus de 75 ans ou aux personnes à mobilité réduite. A partir du lieu de rendez-vous, plus de souci de bagages, de réservation... Vous voyagez en toute sécurité puisque deux personnes vous accompagnent dans le car et pendant le séjour.**

À la rencontre du Parc naturel régional du Luberon.

du lundi 5 au vendredi 9 mai 2008.

Descriptif

Un séjour spécialement conçu avec le Parc naturel régional et votre caisse de retraite pour vous dévoiler, dans un complet dépaysement, des richesses moins connues du Luberon, au cœur de la réserve naturelle géologique. Le périple se terminera par une balade historique et artistique. Dans cet environnement exceptionnel vous sera également proposée une initiation au Tai-Chi Chuan.



Prix : 790 € TTC pour 1 personne adulte en chambre double. Supplément chambre seul : 30 € TTC.

• **Ce prix comprend :** la fourniture d'un carnet de voyage, l'assurance annulation, les frais de dossier. **Jour 1 :** l'hébergement en demi-pension chambre double : dîner, nuitée et petit-déjeuner. **Jours 2, 3 et 4 :** l'accompagnement par un "visage de France" pour toute la journée, les transports dans le Parc naturel régional durant la journée, les activités prévues au programme le matin et l'après-midi (entrées incluses), le déjeuner, l'hébergement en demi-pension chambre double. **Jour 5 :** les activités prévues au programme pour la matinée, le déjeuner.

• **Ce prix ne comprend pas :** l'acheminement du domicile au point d'hébergement et retour, le déjeuner du jour 1, les dépenses personnelles, les taxes de séjour.

Renseignements et réservations :

Un Autre Séjour - Tél. 04 73 73 38 20
g.bouillaguet@unautresejour.com
www.unautresejour.com

Droits de succession : quels changements ?

La réglementation concernant les droits de succession a connu récemment plusieurs modifications, ce notamment grâce à la loi en faveur du travail, de l'emploi et du pouvoir d'achat (loi n°2007-1223 du 21 août 2007). Celle-ci contient plusieurs mesures supprimant ou allégeant les droits de succession jusqu'ici en vigueur.

Des droits de succession supprimés...

Lors du décès de l'un des conjoints, l'autre conjoint n'a désormais plus à s'acquitter de droits de succession ; cela s'applique également aux personnes unies par un PACS (pacte civil de solidarité). Dans certains cas, cette exonération peut s'étendre aux frères et sœurs du défunt ayant été domiciliés avec ce dernier durant les cinq années précédant sa disparition ; il faut pour cela qu'ils soient célibataires, veufs, divorcés ou séparés de corps, âgés de plus de cinquante ans ou souffrant d'une infirmité qui ne leur permet pas de subvenir par leur travail aux nécessités de l'existence.

spécifique dont bénéficient les personnes handicapées (cumulable avec les autres types d'abattements), il passe de 50 000 à 150 000 €. Par contre, est désormais supprimé l'abattement général de 50 000 € pratiqué jusqu'à présent dans certains cas dès l'ouverture d'une succession, en amont des abattements particuliers auxquels chaque héritier a droit.

Pour en savoir plus :
Article 779 du Code Général des Impôts et Journal officiel n°193 du 22 août 2007 (page 13945, texte n°1), consultables sur Internet à l'adresse :
<http://www.legifrance.gouv.fr>



... ou fortement allégés

Les héritiers qui doivent s'acquitter de droits de succession ne sont pas non plus oubliés par la loi puisque bien des abattements ont été augmentés. Ils passent ainsi de 50 000 à 150 000 € par personne pour les transmissions en ligne directe (concernant les enfants ou les parents du défunt), de 5 000 à 15 000 € pour les transmissions à des frères et sœurs, de 5 000 à 7 500 € pour les transmissions à des neveux et nièces. Quant à l'abattement

L'obligation alimentaire

Parmi les droits des personnes âgées, il y a celui, en cas de ressources insuffisantes, de se voir apporter assistance par sa famille : ascendants et descendants en ligne directe (parents, enfants, petits-enfants, arrière-petits-enfants), beaux-parents, belles-filles et gendres. L'obligation d'assistance qui incombe aux proches est qualifiée "d'obligation alimentaire" et elle porte sur ce qui est nécessaire à l'existence : le logement, son chauffage et son éclairage, l'habillement, la nourriture et tout ce qui concerne la santé.

Sont également concernés les frais de dernière hospitalisation et ceux funéraires. Le montant de cette obligation alimentaire est fixé au regard des besoins du bénéficiaire et des ressources de celui qui s'en acquitte. Si cette aide ne lui est pas versée, le bénéficiaire peut s'adresser au tribunal de grande instance ou au tribunal d'instance dont il dépend pour la réclamer.

Pour en savoir plus :
lire les articles 205 à 211 du Code Civil.

LECTURE(S)

L'élégance du Hérisson

de Muriel Barbery

Il s'agit de la rencontre d'une petite fille précoce et d'une concierge qui cache bien son jeu parce qu'elle essaie d'avoir l'air d'une concierge.... En fait, elle est très érudite. Ce sont deux solitudes qui, au fur et à mesure que certains événements vont se produire dans l'immeuble où elles habitent, vont peu à peu sortir de la solitude, se transformer, se métamorphoser et renaître...

Je vous écris comme je vous aime

d'Elisabeth Brami

Le livre décrit une très belle relation épistolaire entre une vieille dame et une jeune femme. "Madame, laissez-moi vous aimer. Juste avec des mots. Rien que des mots. Plus fort grâce aux mots, vous êtes mon île, mon salut, ma survie...". Un roman audacieux d'un lyrisme romantique.

Comment s'initier à la lecture de textes anciens ?

de Roland de Tarragon

Un de nos allocataires a réalisé, pendant les 10 dernières années de sa retraite, ce livre et le CD-Rom inclu. Cet ouvrage vous permettra d'aborder plus sereinement les textes anciens et de progresser rapidement dans l'apprentissage de leur lecture, notamment à l'occasion de vos recherches généalogiques.
<http://rdetarragon.chez-alice.fr/>

Bien Vieillir : 100 ans et plus ?

de Philippe Pitaud

Écrit en collaboration avec Daniel Hannivel, Sophie Bolinches, Céline Valarcher Post-face d'Eric Sanchez

S'inspirant de destins de centenaires rencontrés ici et là au détour de ses pratiques de gérontologue, l'auteur a souhaité apporter une vision positive de ce long chemin qu'est la vie de chacun, à travers des analyses réflexives mais également en donnant la parole à ces femmes et ces hommes qui ont vécu cent ans et plus. Dans ces pages, leurs discours romancés constituent avant tout une leçon de vie pour les générations à venir, témoignant qu'au-delà des désillusions, des peines, des trahisons, des difficultés rencontrées, vieillir est une expérience extraordinaire.



DÉCOUVERTES

Loin d'Elle

de Sarah POLLEY

Fiona (Julie CHRISTIE, héroïne du film Docteur Jivago) et Grant (Gordon PINSENT) sont mariés depuis 45 ans, ils ont surmonté les épreuves, l'usure du temps et s'aiment tendrement. Pourtant, Fiona a des pertes de mémoire de plus en plus fréquentes. Apprenant qu'elle souffre de la maladie d'Alzheimer, elle décide de se faire admettre en maison spécialisée. Grant ne sait comment gérer cette séparation, rongé par la culpabilité. Voici un beau film canadien délicat et sensible sur un sujet difficile. Au-delà du thème de la maladie, l'interprétation des comédiens, juste et touchante, nous offre une belle image de la vieillesse et de l'amour de ce couple.

www.loindelle-lefilm.com



Plusieurs d'entre vous ont répondu à notre proposition de s'exprimer dans ces pages et nous les en remercions, même si, faute de place, il ne nous est pas toujours possible de faire partager à tous nos lecteurs leurs remarques et suggestions... Alors n'hésitez pas et continuez à nous proposer des services, faites partager vos trucs et astuces du quotidien en adressant vos messages au Service Action sociale de Prémalliance à Marseille, 485 avenue du Prado 13412 Marseille Cedex 20 ou par mail à i.lagarde@premalliance.com. Merci d'avance de votre participation !

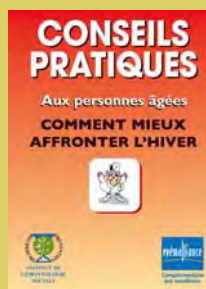
ERRATUM Une de nos lectrices attentives nous a signalé une erreur dans notre précédent Prémédia : dans l'article de Martial Gil en page 12, il fallait lire Flaubert et non Stendhal comme auteur de la citation : "L'avenir nous tourmente, le passé nous retient, c'est pour ça que le présent nous échappe". Nous l'en remercions !

Zoom

CAMPAGNE "COMMENT MIEUX AFFRONTER L'HIVER"

Cet hiver encore, l'Action sociale a adressé à ses allocataires isolés une brochure riche de conseils pratiques pour lutter contre le froid, mais aussi, contre la solitude et l'ennui...

Elle vous rappellera que, si vous vous sentez seul, vous pouvez appeler les services d'Action sociale sur nos différents sites...



ACCUEILS ET PERMANENCES TÉLÉPHONIQUES SUR TOUS NOS SITES

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

485, avenue du Prado
13412 Marseille
Cedex 20
Tél. : 04 91 16 14 14

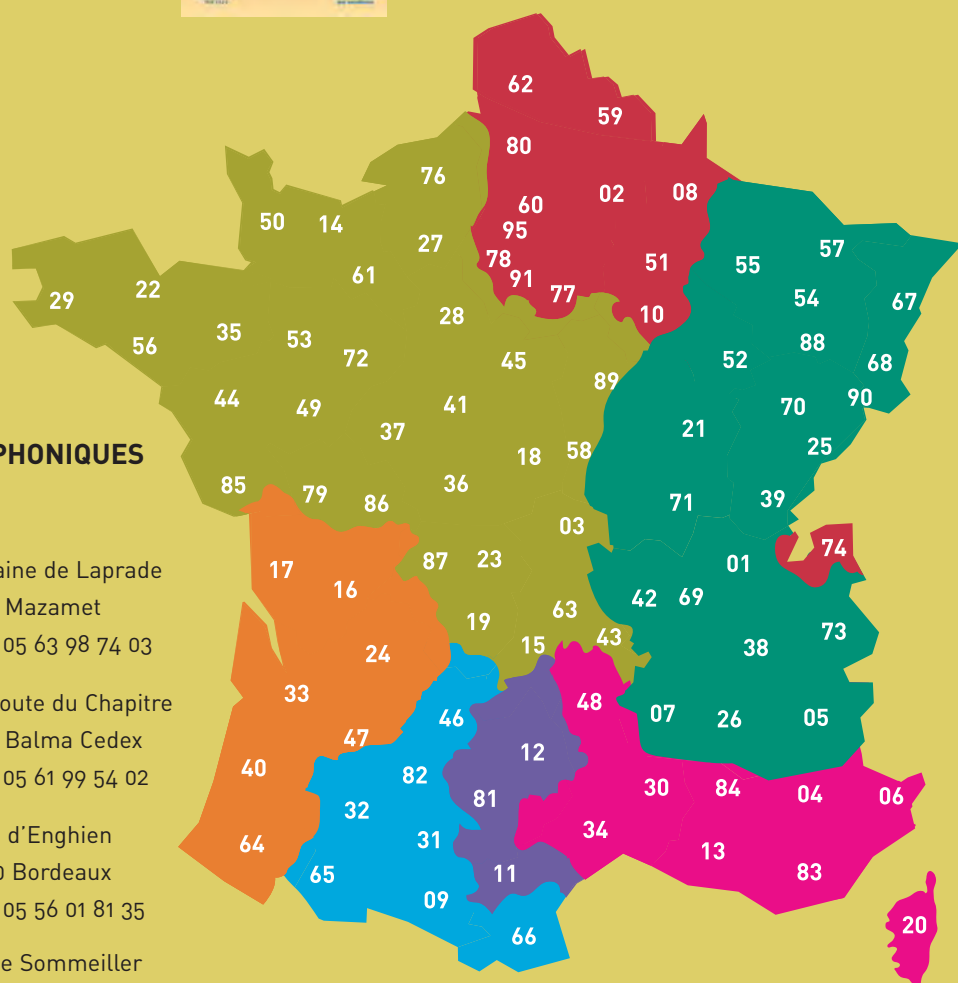
47, avenue Marie-Reynoard
38067 Grenoble
Cedex 02
Tél. : 04 76 29 15 56

Domaine de Laprade
81201 Mazamet
Tél. : 05 63 98 74 03

106, route du Chapitre
31136 Balma Cedex
Tél. : 05 61 99 54 02

1, rue d'Enghien
33000 Bordeaux
Tél. : 05 56 01 81 35

31, rue Sommeiller
74000 Annecy
Tél. : 04 50 33 63 90



Une nouvelle collaboratrice est arrivée à l'Action sociale de Clermont-Ferrand, elle sera plus spécialement chargée de la région Limousine. Tél. 04.73.43.06.27.

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