

Prémédia

N°15 • HIVER-PRINTEMPS 2008-09 JOURNAL DES RETRAITÉS IRSEA ET CAPICAF

DOSSIER

Votre bien-être est
entre vos mains ! p.3

REPÈRES

La défense des droits des personnes
handicapées : un devoir ! p.10

SANTÉ

Mode de vie
et vieillissement p.12

BIEN-ÊTRE

Les séjours préparés
par l'Action Sociale p.15

Sommaire

N°15 • HIVER / PRINTEMPS 2008-09

Dossier

Votre bien-être est entre vos mains

Le bien-être est avant tout un dialogue avec soi-même, son corps et son esprit.

p.3/5

Nos Actions

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

p.6/9

Repères

La défense des droits des personnes handicapées : un devoir !

Jean-Pierre Bugada explique l'action de l'ONU en direction des personnes handicapées.

P.10/11

Santé

Mode de vie et vieillissement
Le vieillissement est inéluctable. On peut cependant le ralentir.
Les massages :
votre corps parle pour vous !

p.12/14

Séjours Bien-être et Prévention

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

p.15/17

Juridique

Frais d'obsèques :
comment s'y retrouver ?

p.18

Entre vous et nous

Vos coups de cœur et conseils
Une sélection de films, de recettes et d'ouvrages.

p.19

Édito

Ce Prémédia est résolument tourné vers le bien-être, avec comme corollaire, la prévention santé. Nous avons souhaité vous présenter une démarche innovante et cohérente à travers nos actions et nos éditions : Village Bien-Etre, Bus social, Guide Bien-Être, DVD de gymnastique douce...

La rubrique Santé traitera des massages à travers le monde pour broser un tableau diversifié des techniques ancestrales dont tous, jeunes et anciens, ont pu mesurer l'importance primordiale dans nos sociétés parfois déshumanisées.

En effet, le toucher ne concerne pas uniquement les personnes en bonne santé mais est un facteur de bien-être et d'estime de soi, notamment pour nos populations fragiles : Alzheimer, personnes isolées, personnes handicapées...

Pour ces dernières et à l'occasion de la Journée Internationale du Handicap, nous avons organisé différentes actions symboliques sur les sites de Prémalliance, car notre volonté, en terme d'Action Sociale, est que chacune et chacun se sente citoyen à part entière.

Par ailleurs, afin de vous soutenir dans ce moment difficile qu'est le deuil, vous trouverez une information et une alerte concernant les coûts des dispositifs liés aux obsèques.

Nous vous rappelons également que nous apportons le plus grand soin à nos séjours Prévention et Bien-Être pour vous faire découvrir, dans une atmosphère ludique et conviviale, des pratiques artistiques, culturelles et de loisirs avec un mot d'ordre : se faire plaisir.

Enfin, vous retrouverez dans ce numéro les conseils bibliographiques et nos actions sur les sites de Prémalliance.

Et surtout, n'hésitez pas à nous faire part de vos idées, expériences et suggestions sur les thèmes traités dans ce magazine qui est aussi le vôtre...

Nous vous souhaitons une très belle année 2009 !

Alain Poirier,
Président de la CAPICAF

Pour contacter la rédaction : Isabelle Lagarde, Prémalliance, 485 avenue du Prado 13412 Marseille Cedex 20 • mail : i.lagarde@premalliance.com
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, Jacques Boilevé, Isabelle Boléat, Françoise Bonnet, Jean-Pierre Bugada, Georges Charles, Salima Cicariello, Anthony Darragi, Boris Henry, Geneviève Herbelin, Isabelle Lagarde, Charles Massa, Claudette Reynaud, Eric Sanchez, Claude Tyssandier. Illustrations : Eddy Vaccaro. Crédit Photo : François Moura.
Conception graphique : ANATOMIE • impression : CCI - Tirage 453 000 exemplaires

Votre bien-être est entre vos mains !



Pour se sentir bien, pas besoin de fréquenter un spa luxueux. Le bien-être est avant tout un dialogue avec soi-même, son corps et son esprit. Et il existe une multitude de moyens et de pratiques pour les réconcilier... sans se ruiner.

Oubliez les pages des magazines dévoilant des jeunes femmes voluptueusement alanguies sur la table de massage d'un spa 5 étoiles. Oubliez aussi ces hommes aux muscles sculptés et luisants se détendant dans le sauna surchauffé d'un palace. Le bien-être ne se limite pas à cette vision élitiste.

Chacun d'entre nous, quels que soient son sexe, son âge, son parcours, a le droit de se sentir bien au quotidien, sans investir des centaines d'euros pour se bichonner. "Pourquoi accéder au bien-être impliquerait-il de se couper du monde ?" s'interroge Georges

Charles, spécialiste des arts martiaux et co-rédacteur du "Guide du bien-être" de Prémalliance. "Le bien-être, ce n'est pas une sensation physique immédiate, ni simplement aller mieux, ni même être en bonne santé.

Le droit de se sentir bien au quotidien

Cet équilibre du corps et de l'esprit se travaille sur le long terme et recouvre une approche bien plus large : se promener, dîner entre amis, s'investir dans des activités sociales, procurent aussi du bien-être tout autant que dormir ou

manger. Il faut revenir au bon sens". À travers son action sociale, Prémalliance s'attache à démontrer très concrètement aux actifs et retraités qu'ils demeurent les premiers acteurs de leur bien-être actuel et futur (voir p5).

Le groupe répand même la bonne parole de la prévention au-delà de ses ressortissants, comme l'ont prouvé le "bus social"* stationné dans une dizaine de quartiers de la ville de Marseille, et les "Villages Bien-Être" à Marseille et à Clermont-Ferrand** ouverts à des associations et des publics isolés, handicapés, malades... "Nous voulons sensibiliser



nos publics sur des pratiques complémentaires des approches habituelles pour éveiller la curiosité et inciter les gens à construire leur propre parcours de prévention santé, explique Eric Sanchez, directeur de l'Action Sociale. Massages, réflexologie, yoga, acupuncture, mais aussi chant, origami, art floral... permettent d'aller plus loin dans la recherche de son propre bien-être et l'amélioration de l'estime de soi".

À chacun son bien-être

Pour l'Organisation Mondiale de la Santé, "la santé est un état complet de bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité". Pour chaque individu, il relève donc d'un ressenti personnel et ne dépend que de lui-même et non d'une intervention extérieure. Mais comment y parvenir puisque le bien-être ne s'achète pas ? "Il n'existe pas de solution miracle" admet Eric Sanchez. "On ne peut pas prescrire de suppositoire de bien-être", ironise Georges Charles. La première des règles consiste à se mettre à l'écoute de soi, de ses besoins, pour mieux se connaître et trouver

ce qui convient le mieux". Pour Claudette Reynaud, spécialiste de shiatsu, "c'est reprendre conscience de son corps, se recentrer. Bref, se réapproprier sa propre personne dans toutes ses composantes". Le "Guide du bien-être" édité par Prémalliance repositionne quelques principes de base. D'abord, privilégier une alimentation équilibrée, en variant les produits (fruits, légumes, céréales, boissons...) et les modes de cuisson (vapeur, huile, grill...).

La pratique d'une activité physique régulière, adaptée à ses capacités, est également conseillée, comme celle d'une activité mentale : entretien de sa mémoire, méditation, sorties culturelles... Il faut aussi veiller à la qualité de son sommeil, de son environnement quotidien ou encore de sa vie sociale dans son rapport à autrui (faire plaisir, tendre la main...). Mais attention : décliner à l'environnement ces conseils ne débouchera sur aucun sentiment de bien-être s'ils sont vécus comme une discipline rigoriste ou une souffrance !

* Le bus social circulera en 2009 dans d'autres régions de France.

** Prochains Villages Bien-Être : Grenoble - 26 et 27 février 2009, Toulouse - 18 et 19 juin 2009.

Franchir le pas et trouver la bonne clé

Plusieurs disciplines orientales favorisent le bien-être. Avec des bienfaits réels immédiats et sur le long terme. "Beaucoup de personnes en entendent parler, mais sans savoir exactement ce qu'elles recouvrent, note Claudette Reynaud. Quand elles osent franchir le pas à l'occasion d'une séance découverte ou sur les conseils d'un proche, elles en perçoivent immédiatement l'intérêt."

Spécialiste de réflexologie plantaire, Salima Ciccariello apaise stress et douleurs en massant certains points réflexes des pieds.

Insomnies, ballonnements, problèmes nerveux ou circulation sanguine... Cette thérapie manuelle douce agit directement sur les blocages. "Il ne s'agit pas de guérir, mais de renforcer l'énergie vitale de la personne pour l'aider à vivre plus sereinement. Si elle se sent mieux, allégée des soucis de santé quotidiens, elle retrouvera le sourire.

Ces disciplines ne sont pas réservées à une "caste" d'initiés ou de jeunes gens actifs : femmes enceintes, enfants, personnes âgées, malades ou handicapées... tout le monde peut trouver dans ce trousseau de pratiques la clé de son mieux-être, puis de son bien-être. Fondé sur des mouvements très lents, le tai-chi-chuan s'adapte même à des individus octogénaires ou en fauteuil roulant.

Pourquoi donc ne pas prendre soin de soi dès maintenant ? "Attendre d'être malade pour se soigner, c'est comme attendre d'avoir soif pour commencer à creuser un puits" dit avec sagesse le Nei Jing Su Wen, la "bible" de la médecine chinoise.

Action Sociale de Prémalliance Un panel d'initiatives à découvrir

Comment se sentir bien ? L'Action Sociale de Prémalliance propose de multiples activités pour en prendre le chemin. Pour déblayer ce vaste sujet, le "Guide du bien-être" détaille en 40 pages les bases de la redécouverte de soi.

Envie d'aller plus loin dans la reprise en main de son juste équilibre corps-esprit ? Un DVD dévoile des exercices physiques simples et pratiques pour entretenir ses muscles ou maîtriser sa respiration. Régulièrement, Prémalliance met sur pied des conférences, des ateliers, des "journées-nature", des manifestations, en partenariat avec des professionnels, ou s'associe à de grands événements pour sensibiliser sur les bienfaits de la prévention.

Tout au long de l'année, dans ses différentes résidences, en Méditerranée, en montagne ou sur la côte atlantique, des séjours bien-être, à des prix très compétitifs, offrent aux retraités, sur une semaine, une opportunité de "lâcher prise", tout en s'informant et se formant aux côtés de praticiens expérimentés à de nouvelles disciplines sportives ou de médecine douce.



Pour les actifs, Prémalliance va diffuser dans les entreprises des fiches de prévention santé à l'intention des salariés et mettra en place des stages pour se prémunir du stress, se débarrasser d'addictions (tabac, alcool...), mieux appréhender son espace de travail... Quant aux futurs retraités, les stages de préparation à la retraite contribuent à promouvoir, outre une information administrative, sociale et juridique, des conseils sur les moyens de vivre pleinement et sainement le passage dans cette nouvelle période de vie. "Nos initiatives, souvent gratuites, ne sont qu'une goutte d'eau, mais en responsabilisant chacun sur les enjeux de son bien-être, nous espérons engendrer un effet positif sur la collectivité" confie Eric Sanchez, directeur de l'Action Sociale.



Béatrice Poey

Le Tai Chi Chuan entre en maison de retraite !

Directrice de la maison de retraite "Les Savarounes", à Chamalières, elle propose une animation de Tai Chi Chuan pour les résidents et n'entend pas s'en passer : "Les participants reviennent toujours avec le sourire. Nous observons un réel effet sur leur comportement". Pascal Girodet, expert en arts martiaux, n'était pourtant jamais intervenu pour des personnes âgées : "J'ai adapté les mouvements à leurs capacités. Certains accomplissent des choses dont ils ne se croyaient plus capables. L'activité leur apporte bien-être, confiance et fierté. À cet âge, c'est important".



Maxence et Danièle Lesueur, retraités

"Pour notre médecin, nous pétons la forme !"

Ils n'ont pas été épargnés par les ennuis de santé. Une aphasie pour elle, deux pontages coronariens pour lui. Mais ils n'ont pas voulu se renfermer sur eux-mêmes. Il y a six ans, ils découvrent les séjours "Bien-Être" de Prémalliance : "La variété des activités est unique, explique Maxence. Nous avons approché des disciplines dont nous ne soupçonnions pas l'existence : Tai Chi Chuan, QiGong, chant diphonique, avec des intervenants très pédagogues.

Nous avons appris beaucoup sur la diététique, l'hygiène de vie. Au quotidien, nous nous faisons plaisir sans excès". Pour ce retraité de 70 ans, pas besoin d'être fortuné pour accéder à toutes ces activités. "Il existe beaucoup de possibilités de sorties à petits prix. Encore faut-il se rendre aux réunions qui les détaillent, quand Prémalliance nous y invite ! Avant d'être opéré, j'étais presque handicapé. Aujourd'hui, notre médecin trouve que nous pétons la forme !".



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

ANNECY

À savoir

Grand succès

Les 11 et 12 octobre à Annemasse pour les Journées Découvertes du "Bien Vieillir".

Prémalliance et l'Association des Retraités IRSEA ont participé à cette manifestation. Plus de 900 visiteurs étaient accueillis dans un climat convivial. "Oser sortir de chez soi" permet de découvrir les activités proposées localement pour concourir au bien-être et à la rencontre.



L'aide aux aidants

Près de 200 visiteurs au Forum à Douvaine, le 3 octobre

Prémalliance s'est associé au Conseil général de Haute-Savoie et au Comité Local de Coordination Gérontologique du Chablais, pour permettre aux familles de trouver de nombreux conseils et services.

À venir

Faire face au deuil

Vous habitez à Annecy et dans ses environs, vous avez récemment subi un deuil dans votre famille. Si la solitude vous pèse et que vous souhaitez prendre un temps pour vous, nous vous proposons de participer à un travail de groupe, afin d'être aidé(e) dans ces moments difficiles.

Contact : 04 50 33 63 90

CLERMONT-FERRAND

À savoir

Régions Auvergne et Limousin

L'Action Sociale de Prémalliance, pilote du Comité inter-institutions L'Action Sociale vient de se voir attribuer la responsabilité de l'animation du Comité Inter-Institutions AGIRC ARRCO. Plusieurs actions seront mises en place à l'initiative de ce Comité.

Renseignements au 04 73 43 05 10

Centre de prévention

Les instances de l'AGIRC et de l'ARRCO viennent de valider le principe de la création d'un centre de prévention sur la région Auvergne. Il devrait voir le jour à la fin du premier semestre. L'objectif est avant tout de faire bénéficier les personnes âgées d'une consultation psycho-médico-sociale qui sera prise en charge par votre institution de retraite.

Déjouer les plans des voleurs par ruse

C'est sur ce thème qu'est intervenu le 27 novembre dernier le Commissaire de Police Chef de la Sureté Départementale Monsieur Chollet. Plus de 400 personnes se sont montrées particulièrement attentives aux dernières "trouvailles" des malfrats pour pénétrer au domicile des personnes âgées et profiter de la faiblesse de ces dernières. Il ne fait nul doute que, par le succès rencontré, ce thème devrait être repris et devrait à nouveau réunir un public nombreux.

À vivre

Marche "Cœur & Santé"

En partenariat avec l'Association régionale de cardiologie d'Auvergne, l'Association Retraite Loisirs et Solidarité et le CCAS de Clermont-Ferrand, nous vous proposons de venir participer à la marche "Cœur et Santé" 2008 qui se déroulera au printemps prochain. Possibilité de transport depuis Clermont-Ferrand. Participation symbolique au profit du club "Cœur et Santé".

Renseignements au 04 73 43 05 26

À venir

Activités

Ateliers et conférences sur les thèmes de l'équilibre, la mémoire, la nutrition, la prévention routière, l'initiation à l'informatique...

Renseignements au 04 73 43 05 10

Colloque National

Prémalliance, en partenariat avec le Conseil général du Puy-de-Dôme, le centre de réflexion sur l'enfance et la famille et la Ville de la Bourboule organisera du 26 au 28 mai un colloque national sur le thème : La fin d'une vie. À cette occasion, les questions sur la mort dans ses aspects éthiques, juridiques et médico-sociaux seront abordées.

Renseignements au 04 73 43 05 14

Les aides à l'habitat

L'Action Sociale organisera, en juin 2009, une table ronde sur ce thème où les différentes aides possibles seront présentées au public.

Renseignements au 04 73 43 05 14

GRENOBLE

À savoir

SOS Amitié à Grenoble

Le 4 octobre, 1500 personnes ont répondu présent lors de la fête organisée sous chapiteau par SOS Amitié pour son 40^e anniversaire. L'Action Sociale de Prémalliance était partenaire de cette action dont l'objectif était de faire connaître ce service d'écoute anonyme par téléphone 24 h / 24 toute l'année et de proposer à des bénévoles de devenir écoutants.

Tél. 04 76 87 22 22

Centre Michel Philibert Saint Martin d'Hères

Le Centre Michel Philibert désire promouvoir la culture auprès de ses résidents. Dans cette intention, il recrute des volontaires bénévoles. Le projet s'intitule "Lecture de l'Être". Si vous aimez les livres et l'échange, vous pouvez contacter Virginie Polito les mardi, mercredi et jeudi matin au 04 76 25 57 50.

CCAS : Garder le plaisir de lire !

Les bibliothèques municipales et le CCAS de Grenoble font appel au bénévolat pour renforcer l'équipe de lecteurs à domicile, l'essentiel étant d'avoir envie de partager un peu de son temps avec une personne âgée (de 45 mn à 2 h par semaine) et d'aimer la lecture bien sûr !

Contact : Service de Soutien à la Vie Socio-Culturelle : 04 76 86 23 97
animallage@ccas-grenoble.fr

Journée Nature à Mens

Vif succès pour la 19^e édition de la Journée Nature du 16 septembre. Les nombreux participants ont pu déguster, avant d'aller marcher, une collation préparée avec des produits issus de l'agriculture biologique. La journée s'est terminée par des chants de balades d'antan au son de l'Orgue de Barbarie.

Festival du Film d'Oullins

La 22^e édition de ce festival qui propose d'aborder un sujet ou une problématique d'aujourd'hui, s'est déroulée du 21 au 30 Novembre 2008. Parmi les films présentés : "Quand la mémoire s'envole" de Jean-Yves Cauchard et "Une mort partagée de B. Martino".

À vivre

Centre Mounier AGDUC Grenoble

L'Association Grenobloise pour la Dialyse des Urémiques Chroniques (AGDUC), par la création d'un Centre de Santé, développe l'un de ses objectifs consistant à la prise en charge en amont de l'insuffisance rénale en vue de retarder la mise en dialyse. Dans le cadre de sa politique de Prévention Santé, Prémalliance a soutenu une action de formation des professionnels de santé.

Centre de Santé Rénale Mounier :
19 Avenue Marcellin Berthelot
38000 Grenoble
04 56 38 09 10.

À venir

Village Bien-Être

Ce Village, qui se tiendra les 26 et 27 Février au Stade des Alpes à Grenoble de 10h à 18 h vous permettra de trouver l'information nécessaire pour parfaire votre hygiène de vie, assister à des conférences et des ateliers. Au programme : de la relaxation, du chant, du yoga du rire..., que du bonheur !

MARSEILLE

À savoir

Le bien-être décliné au village Prémalliance

À l'initiative de l'Action Sociale, les 12 et 13 septembre, la pelouse du site de Marseille a été investie par un "village bien-être" destiné à tous ses ressortissants, notamment les plus fragilisés, qui, sur les deux jours, ont pu s'initier à des pratiques de bien-être.

Bus social

Du 15 au 25 septembre, le bus social Prémalliance a sillonné les quartiers de Marseille en venant à la rencontre de 600 personnes avec des ateliers et des conférences de prévention par le bien-être.



Odyssée

Plus de 1300 participants, dont une équipe Prémalliance, ont participé à la course-marche caritative Odyssée contre le cancer du sein le 20 septembre à Marseille.

Course Marseille-Cassis

L'Action Sociale a soutenu la marche sportive et la classique. Nouvelle occasion pour elle d'affirmer sa volonté de développer des liens, créer de la cohésion et de l'épanouissement.

Faire face aux coups durs

Notre aide d'urgence PARTEO DOM

Dans les départements : 13, 84, 38, 31, 63, 69

Pour vous aider à faire face aux aléas de la vie (attente d'APA, sortie d'hospitalisation...), nous avons mis en place, sous condition de ressources, un chèque social qui vous permet, dans une situation d'urgence, de financer une prestation d'aide à domicile et de petits bricolages.

Appelez le 0811 466 300 (coût d'un appel local)



Repas de Noël

Le 26 décembre, l'Action Sociale du groupe Prémalliance a invité 100 de ses retraités les plus isolés à un repas de Noël agrémenté, l'après-midi, d'un spectacle humoristique.

À vivre

Participation gratuite, renseignements au : 04 91 16 16 83

Mars : spectacle de danse au Théâtre de l'Archange, par l'association Pom'jazz.

12 mars : Journée nationale de l'audition, consultation gratuite avec un professionnel au sein de Prémalliance.

Mars/avril : un après-midi spectacle au Théâtre de l'Archange, pour découvrir un nouveau talent.

Avril/Mai : Découverte du paysage de la Camargue avec une initiation à la gymnastique douce

Mercredi 13 Mai : Journée nationale de dépistage pour la santé des pieds avec l'UFSP (Union Française pour la sante du pied).

Juin : Village Bien être sur la pelouse de Prémalliance

Jours de sport : Sous l'égide de la Ville de Marseille, du Ministère Jeunesse et Sports et du Comité Olympique du 10 au 14 juin sur les plages du Prado.

Juillet : La Marseillaise, venez faire partie de nos équipes de retraités pour partager un moment convivial.

À venir

Cycle de conférences

À Marseille, Nice, Arles et Avignon de janvier à mai. Conférences gratuites. Renseignements : 04 91 16 16 83

Zen et convivial

Au sein du cadre luxuriant d'un jardin japonais et d'un jardin chinois, dans le parc Borely, nous vous initierons à la gymnastique douce chinoise et japonaise et nous vous proposerons un temps festif et convivial. Renseignements : 04 91 16 16 83

AFAD

L'Association Familiale d'Aide à Domicile lance des ateliers seniors sur Marseille, Toulon et La Ciotat : ateliers mémoire, bien-être, écriture et Art thérapie.

Contact : 04 96 11 23 24

Bilans mémoire

Le centre de prévention l'IRIPS organise des Bilans mémoire pour tous nos allocataires.

Se renseigner au 04 96 13 03 50

TOULOUSE

À savoir

La semaine bleue 2008

La projection du film "Paroles d'Anciens" a suscité de nombreux témoignages chargés en émotion.

Prémalliance s'est associée au CLIC Convivage à Mazamet, et au CIAPA à Salies de Béarn pour organiser une rencontre-débat intergénérationnelle autour de ce film. De nombreux témoignages, face à la caméra, ont permis à nos seniors de prendre la parole afin de nous faire partager leur vécu et nous sensibiliser sur leur vie au quotidien.

La journée nature "Sport et Santé pour les seniors" a eu lieu le 18 octobre 2008 à Mérignac.

En partenariat avec l'Ag2r et le Comité Départemental d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire, Prémalliance a convié ses retraités à participer à une journée articulée autour de 4 conférences et 8 ateliers. Près de 600 personnes ont ainsi parcouru le Pavillon du Pin Galant à Mérignac.

Journée internationale des personnes handicapées

A l'occasion de cette journée, Prémalliance et l'Association des Paralysés de France, en partenariat avec la Mairie de Toulouse, a organisé une manifestation sur le thème "Culture et Handicap". Vous pouvez visualiser notre événement sur www.premalliance.com

Stage d'adaptation à la retraite

Réussissez le passage de la vie professionnelle à la retraite !

Afin de ne pas négliger la préparation de cette nouvelle tranche de vie, Prémalliance a organisé sur le site de Balma un stage de 3 jours, les 22, 23 et 24 octobre 2008, pour 14 jeunes retraités.

À vivre

Journée Nationale de l'Audition en mars 2009

Contact : 05 61 99 57 35

Un bonus de "PEPS" !

Prémalliance soutient l'association toulousaine "PEPS" (Prévention Education Poids Santé) dont l'objet est de prendre en compte, conformément au PNNS, tous les facteurs provoquant un déséquilibre alimentaire. Grâce à des ateliers réguliers, animés par des professionnels, les personnes adhérentes à "PEPS" peuvent retrouver, au fil du temps, un comportement alimentaire cohérent et durable.

Contact : 06 77 05 13 05

À venir

Journée Alzheimer à Mazamet

12 mai 2009 Palais des Congrès
Prémalliance organisera une grande manifestation sur la maladie d'Alzheimer autour d'une représentation théâtrale gratuite : "Paroles d'Alzheimer" de et avec Raphaëlle Saudinos ainsi qu'une conférence pour les professionnels de santé.

Contact : 06 63 98 57 35

Village Bien-Être les 18 et 19 juin 2009

Site de Prémalliance Balma

Deux journées seront consacrées au Bien-Être pour vous informer au travers de cycles de conférences et d'ateliers sur ce qu'il faut savoir pour conserver ou retrouver un état de bien-être. Contact : 05 61 58 73 91

Appels à bénévoles

sur Marseille...

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

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

- **Marseille Volontariat** accueille et oriente toute personne désireuse d'une activité bénévole. Venez nous rencontrer, lors d'un entretien personnalisé, pour concrétiser votre démarche.

14 rue Paul Casimir 13010 Marseille Menpenti. 04 91 79 70 72

- **Les petits frères des Pauvres** recherchent des bénévoles pour l'accompagnement de personnes âgées et isolées. Formation assurée. Contact : 04 91 18 55 55 www.petitsfreres.asso.fr

sur Aurillac...

Club "Alouettes amitiés rencontres" Ce club a pour vocation d'aider les personnes âgées à rester chez elle le plus longtemps possible.

Yves Raoul : 04 71 48 58 07

sur Toulouse...

Cap Handicap est une association dont le rôle est d'agir pour le handicap par des actions de terrain.

Pour poursuivre la réalisation de notre revue "les uns avec les autres", ayant pour objectif de changer le regard sur le handicap, nous recherchons des bénévoles (31270 Cugnaux). Elisabeth Lafond au 06 18 10 47 19

sur Grenoble...

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

Les associations de retraités IRSEA en France



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

- ARIPAL à Bayonne 05 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
- ARIL à Lyon 04 78 39 51 79
- Association de Haute-Savoie à Annecy, à Annemasse et à Faverges 04 50 33 63 90

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

ATTENTION : ces numéros de téléphone ne correspondent pas à des services administratifs IRSEA. Pour tout renseignement sur votre retraite, merci d'appeler le 0 974 501 501 (coût d'un appel local)

Brèves

Rejoignez l'ARIM...

Vous êtes depuis peu à la retraite : Que vont devenir vos talents, vos expériences ? Vous voulez créer des relations amicales, mettre en œuvre une activité d'entraide, de loisirs ? Vous aimeriez pratiquer le yoga et d'autres disciplines ? Rejoignez l'ARIM (association des retraités Irséa de Marseille).

Tél : 04 91 78 86 41

les lundis et mardis de 14h30 à 17h.

ARCI Grenoble

Venez rejoindre l'ARCI et ses activités culturelles, festives, touristiques mais aussi solidaires. Vous profiterez de la dynamique d'une association dans laquelle vous pourrez faire de nouvelles rencontres.

Pour recevoir la plaquette : ARCI - 1 Place de Metz 38000 Grenoble - Tél. 04 76 59 11 90

Mardi et jeudi de 14 à 16 h - Permanence : Tous les 2^e mercredis de chaque mois

de 14 h à 16 h - Mail : arci38@orange.fr

- **Le Carrefour du Bénévolat** met en relation les associations et les personnes bénévoles.

Contact : 55, Av. Maréchal Randon 38 000 Grenoble. Tél : 04 76 54 41 01

sur Chambéry...

Le Relais départemental du bénévolat lance un appel à bénévoles en faveur des personnes âgées.

Nous proposons d'accompagner des actions de loisirs ou de faire simplement des rencontres pour rompre l'isolement de ces personnes.

ADAMSPA info : 04 79 85 15 57

sur Annecy

ALMA 74 est à l'écoute de la maltraitance des personnes âgées et handicapées. Cette association fait partie du réseau ALMA France et recherche des écoutants bénévoles. Si vous habitez dans la région d'Annecy et si vous êtes intéressé(e) par une activité d'écoute téléphonique, ALMA 74 vous assure une formation, n'hésitez pas à vous renseigner au 04 50 46 80 91

La défense des droits des personnes handicapées : un devoir !

Le 3 décembre 2008, à l'occasion de la Journée internationale des personnes handicapées, l'Action Sociale de Prémalliance a organisé des colloques à Marseille, Toulouse et Clermont-Ferrand sur le bien-être de ces personnes. L'Organisation des Nations-Unies, associée à cette manifestation, était représentée par Jean-Pierre Bugada. Pour Prémédia, il revient ici sur l'action de l'ONU en direction des personnes handicapées.



Quelle est l'action de l'Organisation des Nations Unies en faveur des personnes handicapées ?

Jean-Pierre Bugada : D'une façon générale, cette action relève du système général des Droits de l'homme et de leur protection globale. Les droits énumérés dans la Déclaration universelle de 1948 devraient suffire à protéger chacun d'entre nous, mais dans la pratique, certains groupes, comme les femmes, les enfants et les réfugiés, par exemple, s'en sortent moins bien que d'autres et c'est pour ça que des conventions internationales existent pour les protéger. Ainsi, d'une façon plus spécifique, avec la Convention internationale sur les droits des personnes

handicapées de 2006, il s'agit de décrire en détail les droits de ces personnes et d'élaborer des modalités d'application. Un mécanisme de suivi de la Convention sera mis en place ; il étudiera l'application de la Convention par les États et les progrès réalisés à cet égard.

Les droits des personnes handicapées sont-ils mis en œuvre en pratique ?

JPB : Oui, la Convention prévoit tout un ensemble de mesures positives que les gouvernements devront prendre, notamment la mise en place d'une législation anti-discriminatoire - et ainsi l'élimination des lois et pratiques qui établissent une discrimination -,

l'adoption de nouveaux programmes et de nouvelles politiques, d'accroître l'accessibilité des services, biens et infrastructures aux personnes handicapées.

Comment le texte de la convention considère-t-il les personnes handicapées ?

JPB : La Convention couvre absolument toutes les personnes handicapées (jeunes et plus âgées) et tous les handicaps (physique et mentaux). Mais surtout, elle protège les personnes handicapées en tant que personnes à part entière et non en tant que personnes handicapées.

Un certain nombre de pays ne se sont pas encore joints à la Convention ; pourquoi ? L'ONU incite-t-elle ces pays à le faire ?

JPB : Certains pays hésitent à se joindre à la Convention car cet instrument, très humaniste, est très précis et sans doute trop affirmatif pour eux. Bien sûr, l'ONU favorise la mise en œuvre des normes qu'elle a élaborées et invite donc les États Membres à s'y joindre.

“ L'accueil temporaire des personnes handicapées : une solution de répit pour les familles

L'accueil temporaire part d'un postulat simple : afin que les personnes handicapées (physiques ou mentales) soient convenablement aidées, leurs aidants - notamment ceux familiaux - ont besoin de moments de répit. Dans ce but, les aidants peuvent confier la personne handicapée dont ils ont la charge à une structure ou à une personne (bénévole ou rémunérée) qui l'accueille et s'en occupe durant quelques heures ou jours.

En France, ce dispositif existe, mais il est assez institutionnalisé : l'accueil des personnes handicapées est surtout effectué dans des établissements spécialisés et assez peu dans des familles d'accueil. Si cela est en train d'évoluer - le développement de l'accueil temporaire à domicile est l'une des pistes de travail du GRATH (Groupe de Réflexion et réseau pour l'Accueil Temporaire des personnes en situation de Handicap), l'accueil temporaire à domicile est d'ores et déjà développé dans d'autres pays. Il en va ainsi au Royaume-Uni avec le dispositif destiné aux familles d'enfants handicapés mis en place par l'association Shared Care Network*.

La personne handicapée se rend pour une ou deux nuits dans une famille d'accueil ; sa famille paie une partie des frais, l'autre partie étant prise en charge par le système social britannique. Des évaluations du dispositif sont effectuées par des travailleurs sociaux qui jaugent les besoins des personnes handicapées et de leur famille comme l'implication des familles d'accueil. Au fil des années, ce dispositif s'est révélé très efficace, ce pour un coût raisonnable. Il permet véritablement à l'aidant de souffler un peu et aux personnes handicapées de rester insérées dans la société... et ce n'est évidemment pas la moindre de ses qualités !

Pour en savoir davantage, le site Internet du GRATH : <http://www.accueil-temporaire.com/>

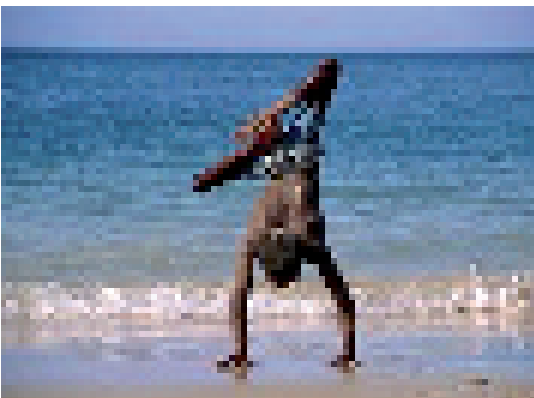
Remerciements à Loïc Guilcher, président du GRATH et directeur de la structure d'accueil temporaire La Maison Arc-en-ciel à Quistinic (Morbihan).

* Suite au témoignage d'Éric Sanchez, directeur de l'Action Sociale, à l'occasion d'un colloque international sur les aidants.

”

Que représente un événement comme cette journée organisée par Prémalliance ?

JPB : C'est pour nous un partenariat évident, orienté vers l'action et nos efforts se complètent et se renforcent. L'action en faveur des personnes handicapées concerne tous les segments de la société. C'est donc aussi par des organismes tels que Prémalliance, engagés en faveur du bien-être de la personne et par des événements tels que cette journée que nous touchons précisément les personnes que nous voulons protéger et que nous œuvrons pour elles en sensibilisant la société dans son ensemble.



La Convention relative aux droits des personnes handicapées

La Convention relative aux droits des personnes handicapées a été adoptée le 13 décembre 2006 au Siège de l'Organisation des Nations Unies à New York. C'est le premier grand traité du XXI^e siècle en matière de droits de l'homme et c'est la première convention des droits de l'homme à être ouverte à la signature des organisations.

La Convention est entrée en vigueur le 3 mai 2008.

Signature et ratification :

- 136 pays signataires de la Convention
- 79 pays signataires du Protocole facultatif
- 41 ratifications de la Convention
- 25 ratifications du Protocole facultatif

Texte intégral de la Convention et davantage d'informations sur : <http://www.un.org/french/disabilities/>

La Rive de la vie, Franck, Lauréat du Concours photo de l'OMS, Images de la santé et du handicap.

Mode de vie et vieillissement

Le vieillissement est un phénomène global. On connaît aujourd'hui certains aspects du processus, notamment les facteurs qui le favorisent. Il est aujourd'hui malhonnête de prétendre s'opposer au vieillissement, le processus est inéluctable. On peut cependant le ralentir.



Le stress oxydatif

L'oxydation, phénomène nécessaire à notre physiologie, notamment pour produire de l'énergie, peut aussi sortir de cette fonction et entraîner des dégradations au niveau des cellules. Si ces dégradations par oxydation s'accumulent, elles contribuent au vieillissement général et favorisent certaines maladies dégénératives (cataracte, DMLA, Parkinson, Alzheimer...). Pour éviter ces débordements, l'organisme possède une défense anti-oxydante composée notamment de vitamines (C et E) et de minéraux (Sélénium, Zinc...) que le corps ne sait pas fabriquer, et qui doivent donc être apportés par l'alimenta-

tion. Ce sont essentiellement les fruits et légumes frais, ainsi que le thé vert et le vin rouge qui apportent les nutriments antioxydants. On parle de stress oxydatif lorsque la défense anti-oxydante est débordée par une pression oxydante et c'est dans ces conditions que l'oxydation devient source de dégradations, de vieillissement accéléré et parfois de dégénérescence.

Pour prévenir cela, il est possible à la fois de limiter les contextes qui favorisent l'oxydation (exposition au soleil, inflammation, tabac, etc.) et de renforcer sa défense anti-oxydante par l'alimentation et éventuellement la prise d'un complément alimentaire.

Le silicium

Cet élément fait partie des minéraux, au même titre que le calcium, le sodium, le magnésium, le fer... Son rôle physiologique a longtemps été mal connu et négligé : c'est un facteur nécessaire au développement et au renouvellement des tissus conjonctifs, notamment l'os, les articulations, les vaisseaux sanguins, la peau. Son absence favorise l'ostéoporose, l'arthrose, les maladies vasculaires et le vieillissement cutané. Son assimilation diminue avec l'âge, d'où l'importance de ces pathologies chez le sujet âgé, phénomène amplifié par la raréfaction de cet élément sous une forme assimilable dans l'alimentation.

Pour faire face aux conséquences de cette carence qui s'amplifient avec l'âge, une complémentation alimentaire est nécessaire, avec des plantes riches en silice comme la Prêle, le Bambou, l'Ortie, ou de manière beaucoup plus efficace, car l'assimilation est bien meilleure, avec une solution de silicium organique.

Les acides gras essentiels

Il y a dans les matières grasses, des substances particulières indispensables à nos organismes qui ne savent pas les fabriquer : ce sont les acides gras essentiels oméga 6 et oméga 3. Jusqu'à 40 ans, ces substances sont obtenues en transformant des précurseurs apportés

par l'alimentation, mais au-delà, les capacités de transformation diminuent et ces acides gras, dont l'organisme a toujours besoin, doivent être apportés directement sous leur forme active par l'alimentation. Ainsi, les oméga 3 nécessaires à la protection cardio-vasculaire et au bon fonctionnement cérébral doivent être apportés par des poissons gras (3 fois par semaine). À défaut, l'apport peut se faire par complément alimentaire.

L'eau

On oublie trop souvent l'importance de l'eau dans le fonctionnement des organismes vivants. Pour se maintenir en bonne santé, boire suffisamment n'est qu'une partie de la solution. Il faut aussi prendre en compte la qualité de l'eau. On sait que l'état général d'une population est lié à la qualité de l'eau qu'elle consomme et que certains peuples, jouissant d'une eau exceptionnelle, deviennent plus facilement centenaires, et en bonne santé ! Ce n'est pas chose facile que de disposer au quotidien d'une eau

de qualité. L'eau distribuée dans les circuits urbains est certes potable, mais a été dénaturée par les traitements et ne possède plus ses qualités d'eau vivante. Les eaux en bouteilles, également, perdent une partie du potentiel qu'elles avaient à la source.

À défaut d'une solution idéale, on peut faire au mieux. Si on fait le choix d'une eau en bouteille, choisir une eau de source peu minéralisée (Mont Roucoux, Mont Barbier, Montcalm) et agiter le contenu de la bouteille avant de la consommer. Si on choisit de consommer l'eau courante, il faut songer à un procédé de traitement qui redonne à l'eau un meilleur potentiel vital.

En conclusion

Le vieillissement est un processus qu'il faut accepter, car il est inéluctable, mais on peut en atténuer les effets par une attention particulière apportée à son mode de vie. Consommer une eau de qualité, adopter une alimentation incluant des antioxydants (fruits et légumes) et des oméga 3 (poissons gras), et

L'IMA expérimente le Tai Chi Chuan pour les malades

Début 2009, Prémalliance, l'Institut de la Maladie d'Alzheimer et la Fédération française de sport adapté proposeront à un petit groupe de malades une initiation au Tai Chi Chuan. Une première expérience conduite en 2006 avait permis de constater qu'après la pratique de cette discipline, les participants étaient plus apaisés, plus attentifs. Le projet s'intègre dans un programme d'activités (jardinage, théâtre, randonnée...) organisées plusieurs fois par mois. Le but : mesurer concrètement les effets de pratiques non médicamenteuses.

prendre régulièrement une complémentation en silicium (et si besoin en antioxydant et en oméga 3) sont des gestes simples et de véritables soins préventifs pour l'organisme.

Jacques BOISLEVÉ,
Pharmacien Biologiste

Massages :

Source avérée de mieux-être pour tous

"Toniques ou doux, les massages font du bien à tout âge et quel que soit son état de santé," explique Claudette Reynaud. J'ai eu l'occasion de pratiquer régulièrement le shiatsu sur une personne atteinte de sclérose en plaques. Elle confiait percevoir un effet durable sur son confort de vie.

Spécialisée en réflexologie plantaire et shiatsu, Salima Ciccariello souligne que la relation de confiance qui se noue entre le masseur et la personne massée ajoute à la sensation de bien-être. "En libérant les tensions, on joue aussi sur l'émotionnel. La souffrance, l'insomnie, le handicap... conduisent souvent à la déprime, à l'isolement, à l'apparition de phobies ou d'angoisses. Par son ressenti, son écoute, le masseur accomplit le geste juste qui apaise. Les personnes qui redoutent d'être touchées apprécieront la réflexologie plantaire. D'autres, prêtes à se livrer

plus intimement, aimeront un modelage aux huiles essentielles. Les yeux fermés, elles s'abandonnent aux mains du praticien et réussissent à se détendre".



Votre corps parle pour vous !

Avez-vous déjà cédé à la tentation d'un massage simplement pour le plaisir de vous faire du bien ? Il n'est jamais trop tard pour commencer et choisir la technique qui vous convient idéalement.



Il n'y a encore pas si longtemps, un massage poursuivait surtout une visée thérapeutique pour remettre le corps en route après une fracture, un accident, une chute... Désormais, se faire masser consiste aussi à se faire du bien ! Si la généralisation de massages de toutes les régions du monde suscite parfois la polémique en France chez des masseurs-kinésithérapeutes, inquiets d'une concurrence pas toujours bien identifiée et non reconnue par l'État et la Sécurité Sociale, de plus en plus de personnes s'avouent séduites par ces approches alternatives. Après vous être assurés de leur compatibilité avec votre état physique auprès d'un médecin mais aussi des qualités professionnelles du praticien, voici une petite liste non exhaustive de techniques à l'efficacité démontrée à tout âge...

Le Shiatsu, d'origine japonaise, s'opère au travers des vêtements sur un tapis par des étirements ou des pressions plus ou moins fortes avec les pouces, les doigts et les paumes des mains, les coudes, les genoux et les pieds. Ces pressions s'effectuent sur des zones ou points vecteurs d'énergie appelés

“méridiens” et reliés à des organes (reins, cœur, foie, poumons...) ou des entrailles (vésicule, intestins, estomac...). “L'effet de relaxation est immédiat, assure Claudette Reynaud, monitrice de shiatsu. Il soulage problèmes digestifs, maux de tête, insomnies...”

Le massage suédois repose sur un enchaînement de manœuvres douces et énergiques, exécutées sur le corps huilé dans un ordre spécifique (effleurage, pétrissage, friction, percussion, vibration). Il élimine les tensions et toxines, raffermi muscles et articulations.

Le massage californien s'opère par des mouvements fluides et harmonieux qui enveloppent tout le corps à même la peau huilée, en commençant par des effleurages légers, puis en s'intensifiant pour soulager les tensions plus profondes.

Le massage aux pierres chaudes : des pierres de basalte chauffées dans un bain d'eau chaude sont positionnées sur les centres d'énergie du corps (front, dos, ventre...). Le corps est massé des pieds à la tête par les passages successifs des pierres chaudes huilées.

Le massage ayurvédique issu de la médecine traditionnelle indienne se pratique par palpations et pressions sur la peau nue, enduite d'huile de sésame chaude. Il réduit la tension nerveuse et améliore la circulation sanguine.

Le massage thaïlandais s'opère à travers les vêtements par des pressions, des postures d'étirement et un travail sur les articulations et les muscles. Il dénoue tensions musculaires et blocages énergétiques. De nombreux sites internet détaillent en vidéo ces différentes techniques. Mais rien ne vaut un essai pour juger !

Allo Alzheimer

À l'écoute des proches et de la famille, tous les soirs, 7 jours sur 7, de 20h à 22h

- 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 aider :

alloalzheimer
0811 740 700

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

Les écoutants d'Allo Alzheimer sont des bénévoles formés pour vous répondre et vous soutenir à travers une écoute attentive et anonyme.

Les séjours de l'Action Sociale

L'Action Sociale confectionne des séjours adaptés pour votre bien-être. Nous faisons appel à des professionnels compétents pour allier découverte d'une région, convivialité et ateliers pratiques.

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

- **Les Séjours Douceurs Accompagnés** sont conçus pour les plus âgés qui hésitent à partir et à qui l'on propose un transport accompagné depuis leur domicile, et des activités adaptées.

Le coût de ces séjours est calculé au plus juste en ne 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. De plus, pour les personnes aux ressources modestes, une aide aux vacances majorée peut être accordée sur le budget d'Action Sociale à condition de la demander avant votre inscription.

● Séjour Bien-être

L'hôtel-club Plein Sud à Hyères

du 9 au 16 Mai 2009

Pour ceux qui n'auraient pas encore goûté aux charmes de Plein Sud, situé en bord de mer, face aux Iles d'Or (Porquerolles, Port-Cros, Le Levant), ni aux bienfaits d'un séjour Bien-Être, nous recommandons tout particulièrement ce séjour.

Bâti sur la découverte de nouvelles disciplines (Qigong, shiatsu, chant diphonique, réflexologie plantaire ou encore calligraphie), vous y apprécierez ou retrouverez toute la disponibilité et le savoir-faire de nos intervenants (Georges Charles, Claudette Reynaud, Salima Ciccariello ou encore Gérard Bertin) au service de votre santé. Sans oublier, pour profiter d'un environnement exceptionnel, une petite escapade vers l'une des îles d'Or...

Prix : 433 € en chambre double
506 € en chambre individuelle



- **Ce séjour comprend :** la pension complète, le vin, les animations de journée et de soirée, l'accès aux installations, l'assistance rapatriement. L'excursion à Porquerolles est offerte par l'Action Sociale.

- **Ce prix ne comprend pas :** l'assurance annulation 3% du montant du prix du séjour, le supplément vue mer, la taxe de séjour : 0,61 € / nuit / personne, les frais de dossier : 25 € par couple, 15 € pour une personne seule

Renseignements et inscriptions : Vacances Bleues - 0820 200 622

● Séjours douceur accompagnés *

du 17 au 21 septembre 2009 au départ de Clermont-Ferrand
Croisière** de 5 jours sur la Saône "La route des vins au fil de l'eau"

Séjour avec dîner chez Bocuse



Le 1^{er} jour, départ en autocar en direction de Chalon-sur-Saône, puis installation à bord du M/S Camargue, bateau de Catégorie Prestige de 74 cabines pour descendre paisiblement la Saône de Chalon-sur-Saône à Macon et jusqu'à Beaune. Le 2^e jour, votre croisière, à la fois paisible et inoubliable, vous mènera d'abord à Lyon, capitale des Gaules, avec visite du vieux Lyon dans la matinée, puis à Collonges au Mont-d'Or l'après-midi. Le 3^e jour, visite le matin de la très belle Abbaye bénédictine de Cluny et l'après-midi des grands vignobles du Beaujolais avec une dégustation au Centre Vinicole. Le 4^e jour, temps libre à Mâcon le matin, puis départ pour Beaune l'après-midi où vous visiterez l'hôtel-Dieu et les hospices. Retour sur le bateau et dîner de gala suivi d'une soirée dansante. Retour le lendemain matin en autocar de Chalon-sur-Saône à Clermont-Ferrand.

Prix : 655 € base cabine double - pont standard - au départ de Clermont-Ferrand + 45 € - pont supérieur + 350 € - cabine individuelle

• **Ce prix comprend :** transport, pension complète (hors boissons sur le bateau) et excursions comprises.

• **Ce prix ne comprend pas :** les boissons aux repas (hors repas chez Bocuse), les déjeuners de route à l'aller et au retour, l'assurance annulation : 3% du montant total du voyage

Renseignements et inscriptions :

Vacances Bleues- 0820 200 622

* Ces séjours sont réservés en priorité aux personnes de + de 75 ans. A partir du lieu de rendez-vous, plus de soucis de bagages, de réservation...vous voyagez en toute sécurité puisque une personne vous accompagne dans le car et durant le séjour.

** Base de réalisation : 20 personnes minimum.

Au village-vacances de Vogüe en Ardèche

du 6 au 12 mai 2009 (7 jours / 6 nuits)

Situé aux portes des gorges de l'Ardèche, Vogüe est classé parmi les plus beaux villages de France. Vous pourrez découvrir le Pont d'Arc, admirer le lac d'Issarles, le Gerbier de Jonc (source de la Loire) et déguster les spécialités locales.

Au cours des excursions prévues, vous visiterez aussi Antraigues, le village où a vécu Jean Ferrat et assisterez à un spectacle qui retrace sa vie.

Prix : 569 € chambre double, 649 € ch. individuelle

Pratique : En car, au départ d'Annecy, Aix-les-Bains, Chambéry et Grenoble. Les prix comprennent la pension complète, le voyage en car grand tourisme, les excursions, les assurances annulation et rapatriement et les taxes de séjour.

Renseignements et inscriptions :

Service Action Sociale de Grenoble au 04 76 29 15 56



Aide aux vacances

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

Pensez à vous renseigner **AVANT** de vous inscrire.

Séjours Bien-être

Hendaye

du 4 au 11 avril 2009

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

Un programme équilibré entre thalasso-thérapie, visites, et soirées à thème a été spécialement conçu pour votre bien-être.

Venez améliorer votre forme physique au contact de l'eau de mer dans les bassins du centre de thalasso-thérapie Serge Blanco.

Composé de jets à bulles pour se détendre et de jets vibrants pour masser les muscles ou les zones de surcharge graisseuse, le bassin principal est chauffé à 33°. 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 : 681 € par personne.

• **Ce prix comprend en chambre double :**

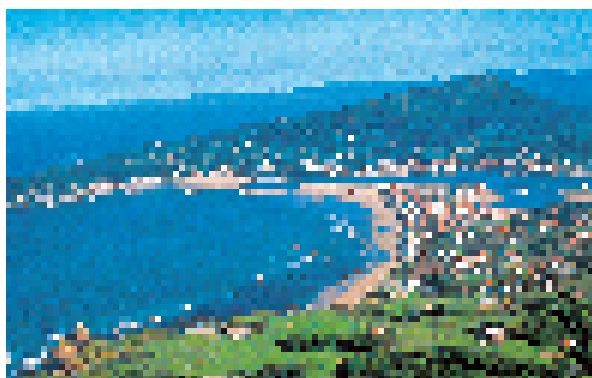
le forfait hébergement en pension complète (du déjeuner du samedi au déjeuner du samedi),
le vin inclus pendant les repas, l'assistance rapatriement, les 3 soirées de l'Hôtel-Club, le pot d'accueil
- 3 soins de Balnéo au centre Serge Blanco
- 3 séances de remise en forme au centre Serge Blanco
- 3 excursions dans la région (1 journée avec repas au restaurant + 2 demi-journées d'après-midi)

• **Ce prix ne comprend pas :**

Supplément balcon : 23 € pour le séjour, le supplément chambre individuelle : 80 € pour le séjour,
l'assurance annulation : 3% du forfait,
la taxe de séjour : 0,34 € / nuit / personne,
les frais de dossier : 25 € par couple, 15 € pour une personne seule.

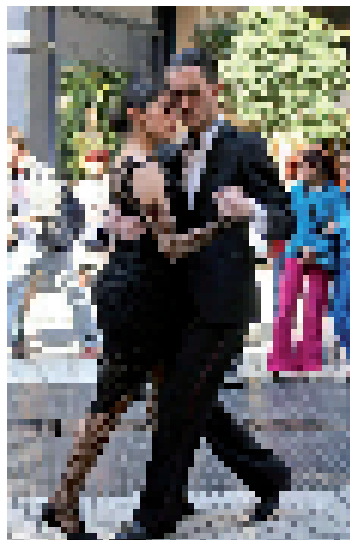
Renseignements et inscriptions :

Vacances Bleues - 0820 200 622



Stage de tango argentin au Serre du Villard à Chorges (H^{tes}-Alpes)

du 9 au 16 mai 2009 (8 jours/7 nuits)



Parce-que danser le tango c'est un peu vivre une histoire d'amour en 3 mn, laissez-vous séduire... Il n'y a pas d'âge pour découvrir ou retrouver le plaisir de danser. Vous êtes en couple ou seul(e), n'hésitez pas à franchir le pas car la danse autorise toutes les audaces, à commencer par celle de ne pas avoir forcément un partenaire "attitré".

Pratiquer la danse c'est aussi, sur le plan psychomoteur, une aide au maintien de l'équilibre, sur le plan de la mémoire, un exercice qui impose le décompte des temps et le rappel des enchaînements et sur le plan cardio-vasculaire, un sport qui vaut bien toute autre activité physique. Alors, si vous souhaitez faire des rencontres dans un lieu convivial tout en entretenant votre forme, rendez-vous "au Serre du Villard" pour un stage de tango argentin au cours d'un séjour en pension complète au cours duquel vous bénéficierez d'une 1h30 de cours sur 5 jours avec des professeurs confirmés. Au cours du séjour, vous bénéficierez de l'intervention d'un médecin qui vous informera des bienfaits de la danse sur votre santé. Vous bénéficierez également de l'infrastructure du village de vacances et de la gratuité des activités proposées (gym, aquagym, do-in, sauna hammam, soirées).

Prix : 396 € chambre double et 463 € ch. individuelle

• **Ce prix ne comprend pas :** le transport, l'assurance annulation, la taxe de séjour 0,40 €/nuit/personne, les frais de dossier 25 € par couple, 15 € pour une personne seule.

Renseignements et inscriptions :

Vacances Bleues - 0820 200 622

Frais d'obsèques : comment s'y retrouver ?

Que le défunt ait prévu ses obsèques à l'avance ou non, qu'il ait souscrit un contrat d'assurance obsèques ou pas, les frais d'obsèques réservent le plus souvent leur lot de surprises. Voici quelques constatations intéressantes à connaître.

Une récente étude sur les services funéraires et les assurances obsèques menée par l'UFC-Que Choisir (*) souligne que le coût des obsèques a subi en dix ans une augmentation de 34%, le coût moyen en France étant actuellement aux alentours de 4 000 euros. Selon l'association, cette augmentation provient d'une absence de véritable concurrence sur le terrain entre les différents opérateurs funéraires.

Les embûches à éviter

Les embûches peuvent débuter en amont du décès avec les contrats d'assurance obsèques proposés par les compagnies d'assurances et les banques. Ainsi, rien ne garantit que l'argent versé par le souscripteur pour un contrat

d'assurance obsèques en capital - permettant le financement des obsèques - sera utilisé par le bénéficiaire afin de régler les frais d'obsèques.

Par ailleurs, ces contrats peuvent n'être guère plus intéressants que les solutions d'épargne les plus courantes (un compte d'épargne type livret A, par exemple). Quant au contrat d'assurance obsèques en prestations - servant à financer et à organiser les obsèques -, il garantit au souscripteur que ses volontés seront respectées, mais il peut être imprécis quant au contenu des prestations. Ces dernières sont le plus souvent imposées - le souscripteur ne peut pas alors les choisir en détail - et ne prennent pas toujours en compte l'ensemble des frais d'organisation des obsèques.

Lorsque l'on s'apprête à souscrire un contrat d'assurance obsèques, il est donc primordial de se renseigner sur son contenu exact et notamment sur ce qu'il couvre ou pas (le transport du corps, le caveau...).

Connaître les prestations

Face aux opérateurs funéraires, le premier écueil concerne l'information : même si la loi les y oblige, ils fournissent bien souvent des devis peu détaillés sur les prestations proposées dans leur contrat, il est notamment difficile de distinguer celles obligatoires de celles facultatives. Il est également ardu de

comparer les devis et services proposés, ce d'autant plus qu'un même service peut changer d'intitulé d'un opérateur à l'autre. Le détail des services et four-

Des assurances obsèques aux services funéraires... une absence de transparence

nitures proposés est cependant essentiel à connaître, leur coût pouvant varier sensiblement selon l'opérateur. L'étude réalisée par l'UFC-

Que Choisir montre par exemple que le poste "Démarche et assistance administrative" est facturé au minimum 40 euros et au maximum 480 euros, le prix moyen étant de 156,61 euros.

Il est également important de connaître le détail des prestations afin de s'assurer que certaines ne sont pas ajoutées par l'opérateur sans qu'elles aient été demandées. Enfin, il n'est pas rare que les opérateurs funéraires possédant une chambre funéraire - dernier lieu de recueillement avant les obsèques - utilisent celle-ci pour, une fois que le corps d'un défunt s'y trouve, proposer à la famille de ce dernier une offre globale et, ainsi, obtenir le contrat pour ses obsèques.

* Enquête menée en mars 2008 par l'UFC-Que Choisir et ses associations locales dans 82 départements, rendue publique fin octobre 2008 et consultable sur Internet à l'adresse suivante : www.quechoisir.org



Cette page est la vôtre...

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

Service Action Sociale de Prémalliance
485 avenue du Prado 13412 Marseille Cedex 20
ou par mail à i.lagarde@premalliance.com.
Merci d'avance de votre participation !

Gourmandise

Les secrets d'un bon aioli

On disait jadis en cuisine de l'Aïoli, qu'il était le beurre de Provence. D'une grande délicatesse, l'aioli est plus qu'une sauce, c'est une institution ! "L'aioli concentre la force, l'allégresse du soleil provençal", disait Mistral.

La sauce aioli est l'accompagnement de ce plat que l'on nomme "aioli", un plat de fête, modeste, diététique et chaleureux qui se décline en deux recettes délicieuses.

"L'aioli garni" avec légumes bouillis et coquillages : artichauts, navets, betteraves, salsifis, fenouils, asperges de saison et bulots ou bigorneaux composeront un plat délicieux et équilibré.

"Le grand aioli", le classique à base de morue salée et toujours les légumes bouillis... un délice plutôt light, très digeste et si savoureux.

La recette de l'aioli

Ingrédients :

- 6 gousses d'ail
- 1 pincée de sel
- 1 jaune d'œuf
- 25 cl d'huile d'olive
- 1 cuillerée à café de jus de citron

Préparation :

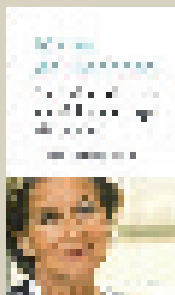
Épluchez les gousses d'ail. Mettez-les dans le bol d'un mortier avec une pincée de sel afin de faciliter l'opération. Pilez-les en leur incorporant peu à peu une cuillerée à soupe d'huile d'olive ; la préparation doit être lisse et crémeuse.

Incorporez le jaune d'œuf et continuez en battant au fouet et en ajoutant peu à peu le reste d'huile ; comme pour une mayonnaise ordinaire, cette sauce doit avoir de la consistance.

Quand la sauce est à point, assaisonnez-la du jus de citron.

Servez cette sauce avec les poissons bouillis, des légumes cuits ou les coquillages... et savourez !

à lire



La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller

de Marie de Hennezel
Psychologue, psychothérapeute
Chargée de mission au Ministère de la Santé, Marie de Hennezel est également l'auteur d'ouvrages sur l'accompagnement des personnes en fin de vie.

Écriture, raconte-nous

de Anne-Marie Lareng

Ce recueil de poèmes, dont la réédition a été soutenue par Prémalliance en 2008, est, selon les mots de son auteur, retraitée d'Irséa, "un modeste ouvrage, qui ne se veut pas une œuvre littéraire pure. C'est une réconciliation avec les mots et mon passé quand mon professeur de français n'avait pas su voir en moi la petite fille disponible à l'écouter, un professeur qui m'avait prise en grippe après la mort de ma mère : j'avais 12 ans...".

Ed° Lis 33, ZI La Ballastière. BP 186 - 33503 Libourne Cedex.

Anticancer : prévenir et lutter grâce à nos défenses naturelles

David Servan-Schreiber

Chercheur en neuro-sciences, il retrace les aventures scientifiques passionnantes qui ont mené à cette approche et propose une pratique de prévention et d'accompagnement des traitements classiques, avec des résultats constatés par la recherche de pointe. Collection Réponses. Ed° Robert Laffont

Les 1000 vertus de l'ail

Véritable aliment-médicament, l'ail est utilisé depuis l'Antiquité aussi bien comme condiment et légume qu'à titre thérapeutique. Aphrodisiaque très prisé par les Grecs et les Romains, antiseptique et vermifuge au Moyen-Âge, l'ail continue à jouir des faveurs de la médecine populaire, qui en préconise l'emploi en tant que diurétique, digestif, "antibiotique" naturel, etc. De surcroît, sa teneur en vitamine C et minéraux confère à cet aliment d'autres propriétés intéressantes : il stimule le système immunitaire, fortifie les os, améliore l'état de la peau, lutte contre la cellulite, etc.

Zoom

SÉJOURS DE VACANCES À TARIFS PRÉFÉRENTIELS...

Le savez-vous ?

Retraité(e) d'IRSEA ou de la CAPICAF, vous bénéficiez de tarifs préférentiels, (incluant des réductions de 7 à 18 % selon les périodes), dans les hôtels suivants :

- À Nice, l'Hôtel-Club "Le Royal",
 - À Paris, l'Hôtel-Club "Les Provinces",
 - À Hendaye, l'Hôtel-Club "Orhoïtza",
 - À Chorges, l'Hôtel-Club "Serre du Villard" (dans les Hautes-Alpes),
 - À La Croix-Valmer, la résidence locative "Grand Cap",
 - À Aix les Bains, l'Hôtel-Club "Villa Marlioz".
- Nous avons confié la gestion de ces hôtels à l'organisme Vacances Bleues.

Pour toute information, réservation, ou demande de catalogue

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

- www.vacancesbleues.com

Pour d'autres propositions de séjours, demandez l'envoi du catalogue 2008 à : Cadrilège Alizé

Tél : 0 825 03 86 86 ou sur : www.cadrilegealize.com

Une nouvelle convention avec Vacances Bleues

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

Se renseigner à Vacances Bleues - 0820 200 622

ACCUEILS ET PERMANENCES TÉLÉPHONIQUES SUR TOUS NOS SITES

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

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

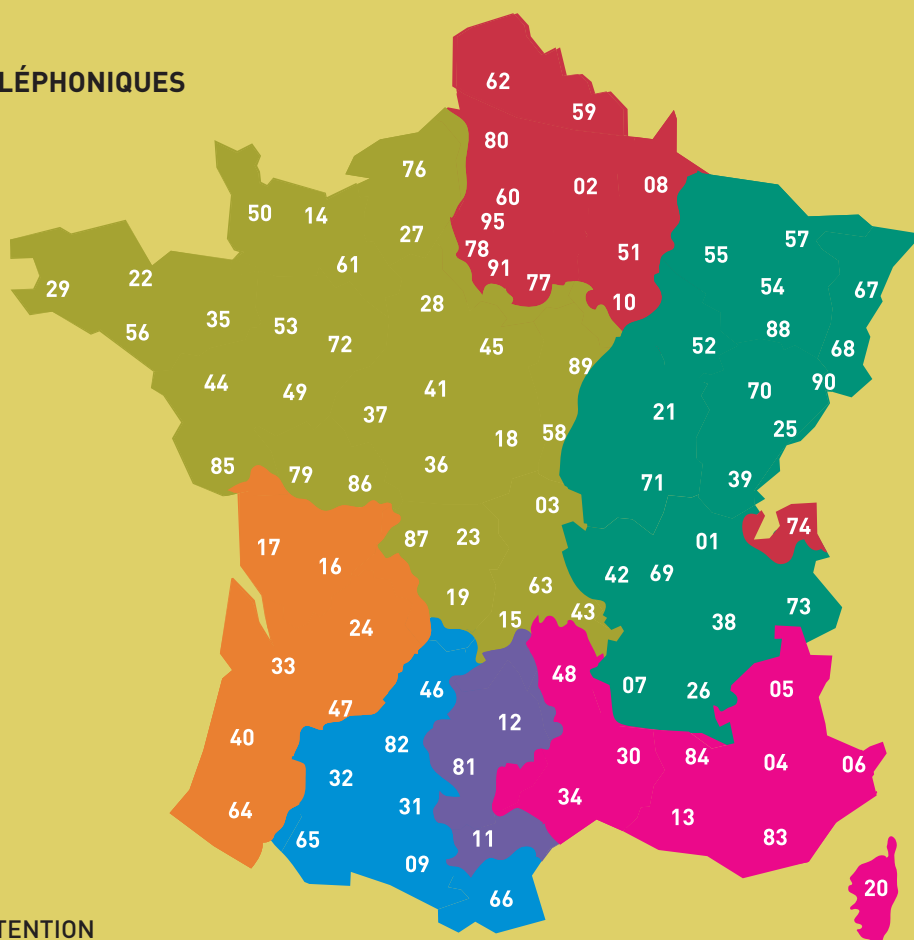
47, avenue Marie-Reynoard
38 067 Grenoble - Cedex 02
Tél. : 04 76 29 15 56

Domaine de Laprade
81 201 Mazamet
Tél. : 05 63 98 74 03

106, route du Chapitre
31 136 Balma Cedex
Tél. : 05 61 99 54 02

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

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



ATTENTION

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



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