

# Prémédia

N°19 • HIVER-PRINTEMPS 2011

JOURNAL DES RETRAITÉS IRSEA ET CAPICAF



## REPÈRES

Le Village Bien-Être  
tient la forme p.12

## SANTÉ

Le mouvement,  
c'est la vie p.14

## SÉJOURS PRÉVENTION ET BIEN-ÊTRE

Les séjours de l'Action  
Sociale p.17



Complémentaire  
par excellence

# Sommaire

## Dossier

Aidants/aidés, un couple en quête d'équilibre

p.3/5

## Nos Actions

Retour sur les événements, actions à venir...

p.6/11

## Repères

Le Village Bien-Être tient la forme

P.12/13

## Santé

Le mouvement, c'est la vie

p.14/15

## Séjours Bien-être et Prévention

Les séjours de l'Action Sociale

p.17/19

## Temps libre

Les seniors et Internet

p.20/21

## Vos droits

Être témoin ou acteur d'un accident

p.22

## Entre vous et nous

Nos coups de cœur et conseils  
Une sélection d'ouvrages

p.23

## Édito



L'année 2010 aura été en France l'année où une grande partie de nos concitoyens s'est «penchée» sur la retraite, et ce qui est étonnant, c'est que parmi eux, bon nombre de jeunes gens de moins de 20 ans. Le lien intergénérationnel s'est ainsi exprimé au cours de cette année !

Pour Prémalliance et ses caisses de retraites, CAPICAF pour l'AGIRC et IRSEA pour l'ARRCO, les retraités sont au cœur de ses actions et de ses projets depuis plusieurs décennies. Faciliter le lien social, améliorer le quotidien des personnes malades ou en perte d'autonomie et de leurs familles – nommées de plus en plus communément «les aidants» – travailler sur des projets permettant d'atteindre cet objectif est, pour notre groupe, l'ambition majeure de son action sociale. Au travers de notre dossier, nous voulons témoigner de cette problématique sociétale brûlante et de nos initiatives pour aider ces «aidants», qui se sentent bien souvent épuisés et isolés dans leur quotidien.

Nous sommes particulièrement fiers d'avoir créé dans ce domaine l'antenne d'écoute téléphonique Allo Alzheimer qui fonctionne tous les soirs 7 jours sur 7 de 20h à 22h au service des proches de personnes atteintes de cette maladie.

Dans ce numéro, nous avons souhaité également revenir sur une autre de nos priorités: l'accès au bien-être comme facteur de santé pour tous. Ainsi, nous avons développé nos villages Bien-Être à Marseille, Clermont-Ferrand, Lyon, Toulouse et Grenoble et, à chaque fois, avec un franc succès: vous avez été nombreux à venir dans ces villages, à avoir participé aux conférences et apprécié les différents ateliers. Vous nous l'avez écrit, et en cela, vous nous encouragez à continuer. Aussi, nous organiserons à nouveau ces villages en 2011 et sommes certains que vous y viendrez encore plus nombreux.

Faire que la retraite soit bien vécue est un des objectifs de Prémalliance et la santé y contribue au premier chef. Les pages consacrées aux bienfaits de l'activité physique sont un rappel, car comme le bon sens, nous avons tous tendance à les oublier...

Nous espérons que vous apprécierez ce numéro, riche en informations, bonnes idées et invitations à partager avec d'autres une retraite épanouie.

Toute l'équipe du Prémédia et de l'Action Sociale se joint à moi pour vous souhaiter une bonne et belle année 2011.

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

Pour contacter la rédaction : Isabelle Lagarde, Prémalliance, 485 av. du Prado 13412 Marseille Cedex 20 • mail : [isabelle.lagarde@ag2rlamondiale.fr](mailto:isabelle.lagarde@ag2rlamondiale.fr)  
Directeur de la publication : André Renaudin. Rédacteur en chef : Eric Sanchez. Rédactrice en chef adjointe : Isabelle Lagarde.

Ont participé à ce numéro : Daniel Anselme, Jean-Christophe Barla, Yves Benain-Liot, Isabelle Boléat, Jean-Claude Casagrande, Valérie Cerase, Julien Coclet, Anthony Darragi, Claude Feuille, Agnès de Galbert, Agnès Friolet, Martial Gil, Boris Henry, Geneviève Herbelin, Isabelle Lagarde, Pierre Le Coz, Bernard Légré, Odile Marconnet, Charles Massa, Jean-Claude Orsini, Philippe Pitaud, Eric Sanchez, Claude Tyssandier, Geneviève et Gérard Vaudaux, Bruno Vial. Illustrations : Eddy Vaccaro, Photos : François Moura.

## AIDANTS - AIDÉS

# Un couple en quête d'équilibre



**Comment prendre en compte les préoccupations des aidants ? Comment entendre leurs interrogations, leurs inquiétudes, leur souffrance ? Prémalliance a mis en place depuis longtemps des dispositifs d'aide aux aidants. L'organisation des 1<sup>ers</sup> États généraux aidants-aidés a débouché sur 15 propositions concrètes dans un débat devenu un véritable enjeu pour notre système de santé...**

«La plus grande entreprise de santé de France»: la formule du site internet de [lamaisonde-saidants.com](http://lamaisonde-saidants.com) résume la place qu'occupent aujourd'hui les aidants familiaux dans la prise en charge et l'accompagnement de leurs proches âgés ou handicapés. Ils seraient en effet 3,5 millions dans notre pays à exercer une activité pour laquelle la plupart n'a pas été formée et qu'ils s'efforcent d'accomplir au mieux, avec beaucoup d'attention, de temps, d'amour, parfois au détriment de leur propre santé. «Il faut y être passé pour comprendre vraiment l'ampleur et la réalité de la tâche» confie Marie, 65 ans, qui s'est occupée durant deux

ans à son domicile de sa mère nonagénaire, jusqu'à son décès. Deux ans à se mettre «entre parenthèses» pour aider sa maman à se vêtir, manger, se rendre aux toilettes, lui rappeler ses heures de prises de médicaments, la sortir aussi pour la distraire, maintenir son esprit en éveil, en espérant retarder encore un peu plus la dépendance totale. Deux ans à lutter contre la fatigue, le découragement, le désespoir... puisant quelques ressources dans l'énergie de l'amour filial, la compréhension d'un conjoint, l'affection et l'appui ponctuel de sa famille, et bien sûr, de professionnels, infirmières, aides à domicile...

Deux ans enfin à refuser un soutien psychologique « parce qu'on n'a pas le droit de craquer », à ne jamais savoir vraiment ce qu'il convient de dire ou faire, à culpabiliser parfois de s'être emportée, d'être tombée malade, de ne pas avoir su dénicher les bonnes informations au bon moment... Tout en continuant d'assumer au mieux une vie professionnelle. Aujourd'hui, près de 4 millions de Français vivent un tel quotidien auprès de proches âgés ou handicapés. Selon une enquête nationale sur les relations aidants-aidés, conduite par LH2 et rendue publique lors de l'organisation par la Macif le 23 novembre des premiers États

\* Près des **2/3** des personnes aidées vivent à leur domicile.

généraux Aidants-Aidés, 69% seraient des femmes. Plus du tiers affirme que « l'investissement personnel est trop lourd » (une étude de l'IFOP en 2008 l'estimait en moyenne à 5h par jour minimum). Les deux-tiers sollicitent des possibilités de répit. Des « revendications » à prendre en compte alors que d'ici à 2030, le nombre des plus de 60 ans devrait passer de 14 à 20 millions, celui des plus de 75 ans doubler et celui des plus de 95 ans quintupler. La reconnaissance de l'aidant pro-

### Quinze propositions pour le couple aidants-aidés

Les 1<sup>ers</sup> États généraux aidants-aidés auxquels Prémalliance a été invité à s'exprimer ont débouché sur 15 propositions qui avaient recueilli, au 25 novembre, près de 3000 signatures. Elles visent à améliorer l'information des aidants, leurs conditions de vie lorsqu'ils subissent un préjudice financier ou professionnel, du fait de leur situation, à soulager leur quotidien, en diversifiant les dispositifs de répit... Elles comprennent également une demande en terme de plateforme d'écoute, ce qui conforte le choix fait par le groupe Prémalliance avec la mise en place du service Partéo Dom (cf. dispositif p.13). Une revendication concerne plus spécifiquement les personnes aidées : obtenir un cadre réglementaire, éthique et déontologique des nouvelles technologies afin que leur apport n'altère pas l'indispensable respect dû à l'intimité physique et psychique de chaque individu. Le détail de ces propositions est accessible sur le site [www.aidants-aides.fr](http://www.aidants-aides.fr).

gresse. Mais elle reste très loin de la place qu'il occupe dans le système de santé français. La question constituera l'un des inévitables enjeux du débat national sur la dépendance, souhaité par le Premier ministre, François Fillon, dans son discours de politique générale du 24 novembre. « Le coût de la dépendance est estimé à 22 milliards d'euros et il devrait atteindre les 30 milliards dans les prochaines années. Il s'agira en premier lieu, de déterminer les besoins réels des personnes, d'examiner comment assurer le maintien à domicile des personnes âgées le plus longtemps possible ». Un objectif qui ne pourra être atteint sans ces aidants...

### Initiatives en pointe

Prémalliance en a fait déjà depuis quelques années un axe stratégique majeur de sa politique d'action sociale. Créée en 2006, l'antenne Allo Alzheimer, accessible 7 jours sur 7, de 20h à 22h, est née ainsi de cette volonté d'apporter une écoute en soirée à ces aidants épuisés, en quête d'un échange, d'une écoute, d'un conseil, quand tous les services publics ont tiré le rideau. Cet « amortisseur de souffrance », selon les mots de Mireille Gay, sa présidente, désormais reconnu comme projet innovant par la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA), est en passe de s'étendre nationalement, avec France Alzheimer, grâce à un numéro unique expérimenté en septembre-octobre. « Le Président de la République l'a même évoqué dans son dossier remis à la presse en septembre, sur le suivi du Plan Alzheimer » souligne Eric Sanchez, directeur de l'Action Sociale de Prémalliance. Mais le groupe ne s'en tient pas à cette seule initiative. Sur ses différents sites, il propose des « ateliers-mémoire », des groupes de paroles. Soucieux de contribuer à la formation de ces aidants

\* **93%** des aidants assistent un membre de leur famille.

souvent désemparés, il organise des réunions thématiques « Aider un proche pour le meilleur et pour le pire », « Accompagner l'un plus efficacement une personne âgée », met sur pied des séjours « bien-être » où l'aidant et l'aidé, dans un environnement agréable, hors du domicile, participent chacun de leur côté ou ensemble à des activités ludiques, sportives, culturelles... Et un autre projet est en cours de finalisation : un carnet aidant-aidé où l'un et l'autre pourraient trouver un lieu d'expression commune privilégiée quand le partage, la discussion, se trouvent anéantis par le rythme éreintant du quotidien...

Cette politique sera même renforcée par l'entrée de Prémalliance dans le groupe AG2R-LA MONDIALE, qui, de son côté, est à l'origine d'une soixantaine d'actions et de projets dans le domaine en 2009 et notamment de la création à Rosny-sous-Bois d'un « Relais des Aidants », service gratuit développé avec l'association Génér'action Formation et « dédié spécifiquement à toute personne qui aide de façon ponctuelle ou quotidienne son conjoint, un parent, un enfant ou un proche en situation de dépendance, de maladie ou de handicap ».

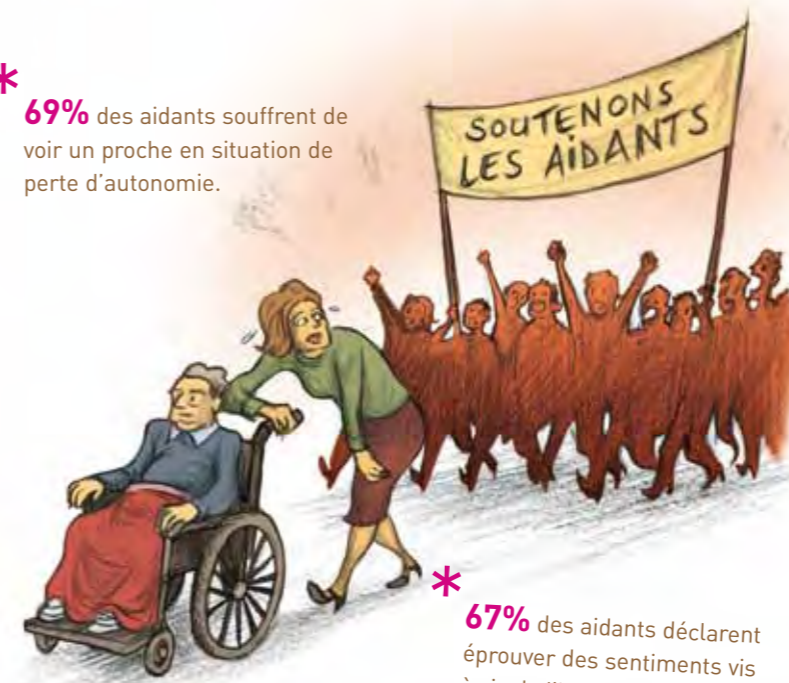
### Trouver le juste milieu

Si on l'imagine en effet le plus souvent auprès d'une personne âgée, l'aidant accomplit une mission beaucoup plus large. Pour Florence Leduc, présidente de l'association française des aidants, qui s'exprimait en octobre à l'occasion de la « Journée des Aidants », « Beaucoup de secteurs ont permis la prise de conscience de l'aide prodiguée par les proches : le sida a été un très gros révélateur, les soins palliatifs, le cancer, la maladie d'Alzheimer, mais aussi l'éducation thérapeutique, le secret partagé... Ces situations peuvent certes provenir d'aléas de la vie : accident de la route, du travail, maladie aggra-

\* **86%** d'entre eux ne perçoivent pas de contrepartie financière.

\* **37%** des aidants soutiennent financièrement les personnes en perte d'autonomie.

\* **69%** des aidants souffrent de voir un proche en situation de perte d'autonomie.



\* **67%** des aidants déclarent éprouver des sentiments vis à vis de l'individu qu'ils assistent.

vée, déficience acquise d'un enfant à sa naissance. Mais il ne faut pas se voiler la face ! Avec l'allongement de l'espérance de vie, la prévalence des maladies chroniques, l'augmentation des maladies chroniques invalidantes comme la maladie d'Alzheimer ou la maladie de Parkinson, cela devient une question sociétale. Aujourd'hui, tout le monde est concerné car chacun peut se retrouver dans la situation de devoir aider un membre de sa famille ». Une multitude de pistes peut donc être explorée pour alléger le « fardeau » : dispositifs de répit, à domicile ou via le développement des accueils de jour ou le « baluchonnage », garde à domicile la nuit, séjours-vacances accompagnés par des professionnels, cellules de soutien psychologique,

cycles de formations...

Les « États généraux » ont débouché sur quinze propositions. C'est d'autant plus impératif que, pour Florence Leduc, « si je dois aide et présence à mes proches, je ne leur dois pas de mourir pour cela. Au contraire, le sens du devoir c'est de rester vivant et de forger une relation humaine de qualité. Il faut trouver le juste milieu, une posture de présence et de distance pour ne pas être absorbé par le rôle d'aidant. Plus les aidants seront disponibles dans une proximité relationnelle, plus ils aideront longtemps et dans une relation de bonne qualité ».

\* **Plus du quart** sont contraints d'aménager leur vie privée et professionnelle.

\* **Chiffres-clés**  
(source enquête sur la relation aidants-aidés, 2010, Macif -LH2)

## Témoignage

**Pierre Le Coz, philosophe et vice-président du Comité consultatif national d'éthique**

### Le sentiment de culpabilité, processus complexe

« La mauvaise conscience est le sentiment de n'avoir pas agi en faveur d'autrui à la mesure de nos possibilités réelles d'action. Nous aurions dû faire plus et mieux au bénéfice de celui qui souffre. Se sentir coupable, c'est se sentir personnellement impliqué dans un événement qui ne serait pas advenu sans notre participation ou responsable d'une faute morale qui peut être aussi de ne pas avoir agi.

L'homme du remords se prête des possibilités d'action et un discernement qu'il n'avait pas au moment où il a agi. Il s'exclame : « si j'avais su ! » alors que précisément au moment où il a commis l'erreur d'appréciation, il ne possédait pas ce savoir.

La souffrance de la culpabilité varie selon les individus, leurs traits de caractère, leur histoire, leur éducation. Nous pouvons culpabiliser de jouir de nos facultés tandis que le proche est prisonnier de la maladie. Quand nous apprenons que l'autre a une maladie grave, sans traitement efficace, nous nous demandons pourquoi cette calamité lui arrive à lui. À partir de là, nous ne pouvons pas nous autoriser à le laisser seul pour vaquer à nos occupations, nous ne pouvons que censurer les sentiments qui pourraient être autres que de la proximité, de l'affection. En nous montrant affectueux et délicats avec un proche malade, nous cherchons à nous mettre à l'abri du ressentiment et des rancunes qu'il pourrait éprouver à notre égard.

Pourquoi lui prêtons-nous des motifs de nous en vouloir ? Parce que nous projetons sur lui notre culpabilité de continuer « sans lui » l'aventure de la vie et des plaisirs qu'elle apporte, une vie normale à laquelle il ne pourra plus participer pleinement ».



Journées Bien-Être dans le Sud-Ouest (voir Nos actions Toulouse p.10)

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

### GRENOBLE

#### À savoir

##### YESS !

19000 personnes ont participé à l'événement festif et gratuit YESS (Economie Sociale et Solidaire de l'Y grenoblois), à destination du grand public les 11 et 12 septembre 2010 au parc Paul Mistral à Grenoble. Axé avant tout sur une approche pratique, des animations concrètes et interactives, le programme a conquis le public. Les visiteurs de tous les âges sont venus nombreux découvrir, s'informer et tester les propositions sociales et environnementales portées par les structures participantes et ceci dans les différents domaines de la vie quotidienne : logement, emploi, alimentation, consommation, services, culture. L'espace "Bien-Être" proposé par Prémalliance a été très apprécié.

##### Journée nature



Vif succès pour la 21<sup>e</sup> édition de la "Journée nature" qui a rassemblé 163 retraités le mardi 14 septembre 2010 à Charavines. En plus des balades, les participants ont pu visiter le musée archéologique, une fromagerie, découvrir des activités de bien-être telles que le Pilates et le yoga du rire, pratiquer le VTT, la voile, l'aviron ou encore profiter d'une promenade en calèche.

##### Journée internationale du handicap

Dans le cadre de la Journée internationale du handicap et en collaboration avec le service des affaires culturelles du CHU de Grenoble, un large public a participé le 3 décembre après-midi, dans le Hall Olympique de l'Hôpital Sud, à la représentation de "Kayou", un spectacle de danse du chorégraphe Sébastien Cormier (Compagnie Amalgame), avec la participation de Jocelyne Pleyne (danseuse en fauteuil roulant).

##### Forum sécurité routière

Les équipes d'Action Sociale des groupes AG2R-LA MONDIALE et Prémalliance se sont associées pour organiser mardi 21 septembre 2010 au Prisme de Seyssins, un forum-conférence dans le cadre de la semaine nationale de la sécurité routière. Cette manifestation a réuni 300 retraités autour de différentes animations, avec des partenaires tels que la gendarmerie, la sécurité routière, la Croix Rouge, l'association Agiroute, et les pompiers.

#### À vivre

##### Village Bien-Être 2011 Grenoble

Troisième édition du Village Bien-Être au Stade des Alpes à Grenoble les 26 et 27 mai 2011. L'objectif est de permettre à chacun de découvrir de nouvelles pratiques en matière de prévention santé. La formule a été revue et s'articule désormais autour de pôles de prévention santé dont un sur les nouvelles technologies.

Contact : Sophie Nouhaillaguet - 04 76 29 15 42

##### Village Bien-Être 2011 Lyon

Ce deuxième Village du Bien-Être sur Lyon se tiendra les 12 et 13 avril 2011 à l'Espace Sarrazin, 8 rue Jean Sarrazin, 8<sup>e</sup> arrondissement.

Participation sur invitation.

Contact : Séverine Meunier - 04 76 29 15 57

#### À venir

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

### ANNECY

#### À venir

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

##### Conférence et ateliers

Thonon-Évian, printemps 2011

##### Vieillir en toute sécurité routière

##### Conférence et ateliers

Annecy, automne 2011

Renseignements : 04 50 33 63 90

##### Pour que vieillir soit une chance

À Annemasse, nous vous proposons, tout au long de 2011, des rencontres ponctuelles (débat-cinéma, théâtre, initiation au Tai Chi Chuan, ateliers dansants, rencontres sur le bénévolat) qui font suite à la deuxième édition des JOURNÉES DU BIEN VIEILLIR qui se sont tenues les 9 et 10 octobre dernier. Plus de 800 visiteurs ont participé à ces journées organisées par les partenaires locaux dont Prémalliance. L'intérêt des participants a été très important, autant pour assister aux conférences sur des sujets divers ("Retraités dans la société, une chance ou une charge ?" "L'intergénération, une utopie ?" "Bien vieillir, c'est aussi dans sa tête." "Le mal-être après la retraite, comment le repérer ?") que pour rire aux sketches de théâtre joués par des retraités de Gaillard, ou pour "s'essayer" au Tai Chi, au Qi Gong, à la relaxation, au massage, aux exercices de prévention des chutes... La 3<sup>e</sup> édition sera pour 2012.

## Pour voir plus loin...

### Maladie d'Alzheimer

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

#### La formation des aidants

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

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

Dates, lieux et modalités pratiques au :

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

Permanence le mardi et le vendredi

de 9h30 à 12h30 et de 14h à 16h

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



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

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

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

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

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





## MARSEILLE

### À venir

**Pour connaître et vous inscrire aux différentes manifestations gratuites mentionnées ci-dessous, veuillez vous renseigner auprès de Marie Vion-Hunault - 04 91 16 16 83**

**Cycles de conférences à Marseille, Nice et Toulon**  
Sur différents thèmes liés à la prévention.

#### Forum handicap Saint-Raphaël

Fort du succès du 1<sup>er</sup> Forum en 2010, le CCAS de la Ville de Saint-Raphaël et l'APAJH du Var renouvellent l'expérience avec ce 2<sup>e</sup> Forum du handicap de l'Est varois. Accueil de diverses associations qui s'investissent dans le champ du handicap.

#### Journée nationale de l'audition à Marseille

La Journée nationale de l'audition se tiendra à travers toute la France, **le jeudi 10 mars 2011**. L'objectif est de bien comprendre le mécanisme de l'oreille afin de préserver et de connaître les risques que l'on peut encourir dans certaines situations.

#### 3<sup>e</sup> Forum des séniors à Marseille

Le Forum des séniors vous accueille, cette année encore, pour vous aider à préparer votre retraite à travers des conférences et des ateliers pratiques sur des thèmes aussi variés que les services à la personne, la santé ou les loisirs. **Du vendredi 1<sup>er</sup> au samedi 2 avril 2011 au Parc Chanot.**

#### Open fish Algernon Marseille

Algernon, association qui a pour but de promouvoir le sport adapté et d'aider à l'intégration des personnes handicapées par le sport, organise une

manifestation sportive sur les plages du Prado à Marseille **le vendredi 1<sup>er</sup> avril 2011.**

#### Défi découverte Algernon à Bouc Bel Air

**Le samedi 28 mai 2011**, une nouvelle journée sportive chaleureuse et amicale est organisée par Algernon au Parc Décathlon de Bouc Bel Air. Cette manifestation est l'occasion de permettre aux personnes handicapées de s'évader du quotidien par la pratique sportive et d'améliorer leurs conditions de vie et leur intégration par le sport.

#### Village Bien-Être

En juin 2010, près de 1350 personnes se sont réunies, au siège de Prémalliance, à Marseille. Fort de cette réussite, Prémalliance vous invite à participer à son 4<sup>e</sup> Village Bien-Être **les 20, 21 et 22 mai 2011** autour de nombreux ateliers et de conférences... Un rendez-vous à ne pas manquer !

#### Cours de cuisine à Marseille

Venez passer un moment de plaisir gourmand en cuisine. Ce sera aussi l'occasion de recueillir des informations nutritionnelles spécifiques aux plus de 55 ans.

#### Randonnées

Nouveau cycle de randonnées en Provence animées par un guide.

#### Visite : calisson d'Aix

Découverte de la fabrication des fameux calissons d'Aix dans la confiserie du Roy René. Et pour en savoir plus sur ce petit losange, visite de l'atelier du calisson d'Aix en Provence.

#### Stage prévention routière

Une journée est prévue au printemps.

### À savoir

#### Lutte contre l'isolement, vacances aixoises à la Sauvageonne

Pendant l'été, Prémalliance s'associe à la Société de St-Vincent de Paul pour accueillir des personnes retraitées autonomes aux ressources modestes à « la Sauvageonne », belle bastide provençale, nichée dans un parc de verdure.

Séjours de deux semaines, de juin à septembre. Au programme, nombreuses animations au choix : lectures de poèmes, gymnastique douce, sorties en présence de bénévoles. L'esprit de partage et la bonne humeur sont au rendez-vous. Pour un séjour de deux semaines, en pension complète, une participation de moins de 300€ par personne est demandée. Les inscriptions sont ouvertes du 20 janvier au 30 avril 2011.

**Pour toute information, contactez :**

**Joëlle Martre - 06 32 93 17 09**

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



Départ de M. Joseph Sanchez de la Présidence de la commission sociale de la manutention, en présence du Directeur Général Adjoint Patrick Vucekovic, des membres de la commission et de la Direction de l'Action Sociale. Un président qui a beaucoup œuvré pour l'action sociale dans la branche portuaire.

### GÉRONTECHNOLOGIES

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

Nous vous proposons de participer avec nous à ces actions.

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

## Maladie d'Alzheimer (suite)

### Taï chi chuan

**pour aidants et malades à Marseille**

Le manque d'activité est une constante de la maladie d'Alzheimer. Les personnes malades s'en plaignent quelquefois mais ce sont les aidants, et particulièrement l'entourage familial, qui sont confrontés à ce problème dans le quotidien. Afin qu'ils ne vivent pas la différence, l'exclusion, qu'ils trouvent place dans la société, nous voulons proposer aux malades et à leurs aidants des loisirs dans un cadre de vie le plus normalisant possible, non médicalisant, prenant en considération malgré tout le contexte pathologique. C'est dans cet objectif que nous proposons d'ores et déjà ces ateliers de Taï chi chuan.

**Alors, si un de vos proches est atteint de la maladie d'Alzheimer à un stade débutant et que vous souhaitez partager avec lui des moments de calme et de sérénité, vous pouvez nous contacter au 04 91 16 15 89 ou nous adresser un e-mail aux adresses suivantes: [eric.sanchez@ag2rlamondiale.fr](mailto:eric.sanchez@ag2rlamondiale.fr) et [isabelle.lagarde@ag2rlamondiale.fr](mailto:isabelle.lagarde@ag2rlamondiale.fr)**

Par ailleurs, des ateliers seront également proposés en partenariat avec le Centre Gérontologique Départemental pour les personnes âgées. Tél: 04 91 16 15 89

### Séjour de vacances

#### Bien-Être – Aide au répit

à l'hôtel-club Serre du Villard à Chorges

**Du mardi 28 septembre au vendredi 8 octobre 2011**

**Nouveau !**

Si vous avez un proche atteint de la maladie d'Alzheimer et que vous voulez souffler un peu et vous détendre en partant en vacances avec votre proche, la Direction de l'Action Sociale de Prémalliance et France Alzheimer vous proposent un séjour adapté. En pleine nature, au cœur des Alpes du Sud et tout près du Lac de Serre-Ponçon, l'équipe de bénévoles vous proposera des activités variées et un programme d'excursions touristiques et culturelles. Vous pourrez profiter des ateliers de bien-être gratuits comme dans nos séjours prévention habituels.

**Prix: 801€\*** par participant en chambre double. Prémalliance prendra à sa charge une partie de ce coût qui pourra également être complété d'une participation au titre de la convention qui lie l'ANCV et France Alzheimer.

**Pour tout renseignement, vous pouvez contacter**

**France Alzheimer :**

Marja Dekker-Genemans

2, Rue de l'Eglise, 55260 Rupt devant Saint Mihiel

T 03 29 75 07 22 ; P 06 84 47 19 54 - [l.dekker@wanadoo.fr](mailto:l.dekker@wanadoo.fr)

\*L'adhésion individuelle à l'association départementale France Alzheimer, obligatoire, sera prise en charge par l'Action Sociale de Prémalliance. En cas de difficulté particulière concernant le coût du séjour, vous pouvez aussi joindre le service d'Action Sociale au 04 91 16 15 89.

CLERMONT-FERRAND

À savoir



**Intégration en milieu rural de personnes vieillissantes en situation de handicap psychique (Conférence-débat Maurs la Jolie, le 2 déc 2010)**

C'est dans le cadre de la Journée Mondiale des Personnes Handicapées que se sont retrouvés à Maurs dans le Cantal à l'invitation de l'Action Sociale du groupe, des professionnels du secteur, directeurs, médecins, élus, chefs de services, présidents d'associations pour débattre de la citoyenneté des personnes handicapées et de leur intégration.

Le secrétaire de la Commission des Affaires Sociales du Sénat, invité par le responsable de l'Action Sociale du site, a apporté sa contribution de « sage » au débat et s'est montré attentif à la présentation de cette réalisation d'un foyer de vie au cœur d'un bourg rural. Un accueil de « gens exceptionnels », autour desquels les habitants ne posent plus de question : « c'est le signe d'une intégration réussie », soulignait le Maire de la commune concernée.

À venir

**Conférence-débat**

**La sécurité des biens et des personnes** est une pré-occupation des pouvoirs publics.

Votre institution, en partenariat avec la police nationale, la Préfecture et la gendarmerie vous proposera une conférence-débat sur ce thème : "Connaître les ruses des malfaiteurs pour déjouer leurs pièges". Les intervenants, rompus aux dernières nouveautés dans ce « domaine », vous guideront à travers des exemples précis sur la bonne conduite à tenir.

Premier trimestre 2011

Contact service social : 04 73 43 05 10

**Village Bien-Etre**

Pour sa quatrième édition, le village se délocalise : après Clermont-Ferrand, nous envisageons de nous rendre dans l'Allier à Vichy en juin 2011.

Pour connaître l'ensemble des actions que nous organisons, veuillez contacter le service d'action sociale au 04.73.43.05.10.

TOULOUSE

À venir

Pour connaître les actions proposées par le service social, veuillez contacter Sylvie Labourdique au 05 61 58 73 91

Au programme : audition, prévention routière, Journée Alzheimer, Village Bien-être, mémoire, prévention violence, vision et nutrition.

À savoir

**Journées Bien-Être dans le Sud-Ouest**

Ces journées avaient pour objectif de transmettre une information claire de prévention santé et de bien-être à nos ressortissants. Nos retraités ont profité des ateliers collectifs de prévention violence, évaluation de la forme, taï chi, yoga du rire et sophrologie. Tout a été mis en œuvre pour limiter l'attente aux ateliers individuels : shiatsu, réflexologie plantaire, etc. La conférence sur le thème du bien-être a fait le bonheur de nos retraités. L'art et le bien-être ont cohabité tout au long de chaque journée grâce à notre caricaturiste et à l'exposition de photos d'un de nos ressortissants IRSEA. Nous avons eu beaucoup de plaisir à entendre nos retraités nous remercier à plusieurs reprises de l'attention que leur portait Prémalliance.

**Les fleurs de la fraternité - une rose ?**

L'ONU a proclamé le 1<sup>er</sup> octobre « Journée internationale des personnes âgées ».

Aussi, l'Action sociale du site de Toulouse a souhaité s'associer à nouveau cette année à son partenaire, les Petits frères des pauvres, pour l'opération « Les fleurs de la fraternité » qui a pour but de sensibiliser un large public aux conditions de vie des personnes âgées qui souffrent de solitude et de pauvreté.

Nous nous sommes joints aux bénévoles des Petits frères des pauvres le jeudi 30 septembre 2010 sous la Halle du Marché d'Aussillon (81) et le vendredi 1<sup>er</sup> octobre 2010 sur le marché de Labruguière (81) pour distribuer gratuitement des roses à des personnes qui s'engageaient à leur tour à les offrir à une personne âgée isolée.

**Journée mondiale Alzheimer**

Les journées organisées en partenariat avec AG2R LA MONDIALE ont connu un vif succès. Toulouse a réservé sa journée du 22 septembre 2010 à un cycle de conférences sur les aidants. C'est par le biais de deux pièces de théâtre, suivies d'une table ronde, qu'a été abordée la maladie d'Alzheimer les 24 et 25 septembre 2010 respectivement à Sainte (17) et à Saint Médard en Jalles (33).

PARTEO DOM



Depuis le début de l'année 2009, l'Action Sociale de Prémalliance a mis en place le service Parteo Dom.

Il s'agit de vous proposer un interlocuteur pour toutes vos

questions du quotidien : services à domicile, prévention santé, perte d'autonomie, démarches administratives, aides financières. Pour toutes ces demandes nous mettons à votre service une information, une orientation personnalisée et un accompagnement dans le temps. 1500 situations ont déjà été traitées par nos conseillers pour des questions diverses : recherche d'un intervenant à domicile ou d'une information sur les dispositifs légaux de soutien aux personnes en difficulté.

N° Azur 0 810 300 004  
PRIX APPEL LOCAL

Village Center s'engage avec Prémalliance

Vous êtes allocataire du groupe. Désormais, vous pouvez, sur simple demande, bénéficier d'un tarif préférentiel dans l'une des résidences de vacances gérées par Village Center. La réduction consentie s'élève à 15% sur les mois de juillet et d'août et à 20% sur les autres périodes de l'année.

Village Center est un opérateur de tourisme présent dans de nombreuses régions qui propose des activités spécifiques et des séjours à thèmes.

Renseignements : 04 99 57 20 20

Site internet : [residences.villages-center.fr](http://residences.villages-center.fr)

Association de retraités



Le succès a été au rendez-vous pour la deuxième journée "portes ouvertes" de l'ARIL (Association des Retraités IRSEA de Lyon), le 21 septembre 2010. Après un accueil très convivial, personnalisé et explicatif, les

visiteurs ont été conduits auprès des animateurs pour une présentation détaillée de leur activité respective. Beaucoup de curiosité des participants qui ont manifesté un vif intérêt pour toutes les activités. 34 nouvelles adhésions ont été recensées. Contact : ARIL - 04 78 39 51 79

Nos associations partenaires

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

ARIPAL à Bayonne  
05 59 58 25 68

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

ARIHG à Toulouse / Revel  
05 61 52 98 02

Association de Haute-Savoie à Annecy, à Annemasse et à Faverges  
04 50 33 63 90

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

Association des Retraités IRSEA de Lyon (ARIL)  
04 78 39 51 79

Association des Retraités de Clermont-Ferrand  
06 84 83 41 52 (ou 06 82 45 83 30)

Association des Retraités de Marseille  
04 91 78 86 41

Association des retraités de la Manutention de Marseille  
04 91 69 09 86

Association des Retraités IRSEA à Nice  
04 93 62 50 86

Association des Retraités IRSEA à Grasse  
04 93 09 50 61 ou 04 93 77 31 23

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

Le 9 décembre dernier, Bernard Mouroux, président de l'Association des Retraités IRSEA de Marseille nous a quitté de manière brutale. Depuis plus de 10 ans, il s'était impliqué dans la vie de l'Association, en occupant successivement les postes de secrétaire, trésorier puis président. On connaissait également sa passion pour l'informatique et son souhait de voir grandir l'association. Que les membres du conseil d'administration puissent poursuivre son action en donnant aux adhérents le plaisir de trouver un lieu convivial et d'entraide mutuelle.

Nous présentons nos condoléances à sa famille et tous ceux qui l'ont cotoyé.

# Le Village Bien-Etre tient la forme

**Recréer du lien social et promouvoir la prévention-santé : les villages Bien-Etre de Prémalliance poursuivent ce double objectif. Ils ont rencontré un vrai succès public. Des milliers de retraités et de familles sont venus profiter des conférences et animations proposées. Partenaires, experts, associations soulignent l'intérêt d'un projet unique en France qu'ils espèrent voir renouvelé.**



« Personnellement, c'est la première fois que je vois un groupe de protection sociale proposer à ses adhérents de découvrir en toute convivialité les activités les plus diverses pour apprendre à se sentir mieux, évacuer leurs angoisses, se « ré-energiser », au lieu de ne percevoir la santé que sous l'angle médical » assure Jean-Claude Casagrande. Ce sophrologue, président de l'association VMEH (Visite des malades en établissements hospitaliers) dans la Haute-Garonne, a animé un atelier de sophrologie sur le « Village Bien-Etre » de Toulouse. Organisés sur les quatre sites de Prémalliance, les Villages Bien-Etre ont attiré plusieurs milliers de personnes. L'action sociale du groupe ciblait principalement les publics les plus fragilisés : personnes âgées, isolées, handicapées, défavorisées... Mais le village était ouvert à tout

le monde. Articulé autour de différents ateliers mêlant activités physiques (Yoga, Tai-Chi Chuan, Qi Gong, Self-défense...), créatives (art floral, origami, peinture...), bien-être (massages, réflexologie, aromathérapie...) et conférences et animations pédagogiques (nutrition, luminothérapie, premiers secours...), le projet visait à instaurer ou approfondir des liens entre les participants et à favoriser leur découverte des bienfaits de la prévention-santé. Mais son impact semble être allé bien au-delà ...

### Démédicaliser la santé

« Quand nous avons lancé l'initiative, dans le cadre des orientations des fédérations Agirc et Arrco, nos partenaires en ont tout de suite compris l'intérêt et l'ampleur. Face aux sollicitations, il a fallu faire des choix » confie Daniel Anselme, président d'Irsea. La variété des

activités proposées est soulignée par tous les participants interrogés. Mais aussi la qualité de leur contenu. Valérie Cérèse, médecin gériatre, dirige l'Institut de la maladie d'Alzheimer à Marseille. Pour elle, le village apparaissait comme un vecteur possible d'instituer un autre rapport entre aidant et aidé, hors domicile. L'IMA a convié quelques « binômes » : « Le Tai Chi avait interpellé des familles qui ont décidé d'y aller lorsque le malade pouvait pratiquer sans risque, seul ou avec son aidant. Tous les couples ont dit que ça les avait rapprochés. Une dame dont l'époux était pourtant assez atteint a même affirmé qu'elle l'avait ensuite trouvé plus apaisé. Les différents ateliers ont permis de démédicaliser la maladie d'Alzheimer ». Agnès Friolet, de la résidence Barnière (Adoma), a été également séduite par cet

aspect : « Pour une fois, on n'abordait pas la santé par la maladie, l'hôpital ou la chirurgie, mais par le bien-être. Nous y avons amené des résidents isolés qui n'ont pas souvent l'occasion de s'aérer l'esprit. Le village leur a donné le sentiment qu'ils pouvaient accomplir des choses ensemble. Le Qi Gong, par exemple, a créé une cohésion entre eux. Même ceux qui n'ont pas un rapport évident à leur corps ont apprécié les massages, la réflexologie... Et puis, ils avaient l'impression d'être invités à une Garden Party ! Ils se sentaient pris en considération ».

### Approfondir l'échange

Pour la directrice du centre de prévention des Alpes, Agnès de Galbert, « le village, c'est notre philosophie à 100% ». « J'ai été frappée par le plaisir que prenaient visiteurs et animateurs à échanger. C'est à la fois dynamique et utile. Les gens n'ont ensuite qu'une seule envie : revenir ! ». Marika Richetto, des Petits Frères des Pauvres à Marseille qui ont fait venir une trentaine de personnes, voit, de son côté, deux attraits principaux. D'une part, une opportunité de sortir de l'isolement. « Certains ont lié connaissance sur le site, ont souhaité se revoir ». D'autre part, un moyen d'approfondir les partenariats, avec Prémalliance et d'autres structures : « Nous avons rencontré Saint-Vincent-de-Paul sur le village. L'échange nourrit nos actions pour accroître notre efficacité. Et avec Prémalliance, nous avons prolongé la démarche, au vu de l'attente créée par la visite au village, par la mise en place d'un séjour bien-être ». Yves Benain-Liot, président de la Capicaf et administrateur de Prémalliance, s'inscrit dans le même esprit. Pour lui, le village renforce les liens avec l'ensemble des acteurs. « Des associations de retraités nous ont fait part d'une augmentation de leurs adhésions après être venues sur le village. Ce constat démontre le savoir-faire de l'action sociale du groupe pour créer des liens de proximité. C'est du concret, pas du virtuel »



## Quels villages pour demain ?

Renouveler les Villages Bien-Etre est une revendication partagée. « Il faudra apporter toujours des aspects novateurs pour ne pas tomber dans la routine » note Yves Benain-Liot.

Pour Daniel Anselme, préserver l'organisation de proximité doit rester une priorité : « Chaque village correspondait aux particularités de sa région, réunissait les partenaires et associations avec lesquelles l'action sociale du site collabore toute l'année. Tout est venu de la mobilisation locale. Nous devons éviter leur standardisation par une déclinaison à l'identique dans chaque région ». Mais sur quels points pourraient-ils évoluer ?

Selon Jean-Claude Casagrande, il faudrait accroître la communication pour en élargir encore l'accès. Pour Agnès Friolet, prolonger le lien noué pourrait passer par des déclinaisons d'ateliers dans les associations. Le partenariat permettrait d'assurer une possibilité de pratiquer les activités à proximité, pour un prix abordable. « Il y a toujours le risque de donner envie de faire des choses qu'on ne peut pas se payer ensuite, confie Agnès de Galbert. Un sondage pourrait être intéressant pour voir ce que chacun a retenu, ce que ça a changé dans son quotidien sur la durée, et mieux cerner les difficultés rencontrées ».

Marika Richetto propose que le suivi s'effectue avec un accompagnement. « Les participants se sentaient sécurisés que l'initiative se déroule sous l'égide de Prémalliance ou la nôtre. Elles ne se seraient peut-être pas investies autant par elles-mêmes ». Quelles que soient les pistes choisies, le projet produit déjà du fruit pour Valérie Cérèse : « Même une fois par an, il en restera toujours quelque chose. L'ambiance festive du village est stimulante pour redonner un élan vital ».



André Renaudin, directeur général de Prémalliance (2<sup>e</sup> à gauche) accompagné du président du groupe, de directeurs et d'élus de la Ville de Marseille.

# Le mouvement, c'est la vie

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



Contrairement au monde minéral, le vivant se caractérise par un début, une naissance, une phase de vie faite d'une période de croissance (dont la responsabilité incombe à nos parents) et une période de décroissance et le temps de la finitude, le temps de la mort.

**Chaque homme voudrait vivre longtemps mais aucun homme ne voudrait être vieux**

Voilà, notre vie est en mouvement, temps de croissance et temps de décroissance sur laquelle nous avons les moyens d'agir et qui est de notre responsabilité, de notre désir profond d'être en forme et d'utiliser au mieux nos potentiels. Si nous pensions que c'est en nous économisant que nous allons sauvegarder la belle mécanique qu'est

notre corps humain, ce serait une énorme erreur.

Comme une belle mécanique, un beau moteur, ne pas le laisser marcher, c'est le gripper, le rouiller, détériorer les durites, déposer de la calamine dans les tuyaux.

En bref, il en va de même pour le corps humain. D'où l'importance de l'activité physique, qui, associée à une bonne alimentation, un bon sommeil, à l'arrêt du tabac, participe à notre bonne santé.

La sédentarité nous déconditionne et l'activité physique, l'activité sportive permettent de se reconditionner, de remettre en marche les mécanismes qui participent du ralentissement du processus du vieillissement. au même titre que l'alimentation, l'arrêt du tabac et la consommation modérée d'alcool

**Ne vous laissez pas gagner par un vieillissement prématuré caractérisé et causé par :**

- un stress prolongé
- une glycémie non contrôlée
- une attaque des radicaux libres
- une inflammation chronique
- un système immunitaire déficient

**Un corps vieillissant, c'est :**

- une perte de la masse corporelle maigre ; le vieillissement et l'inactivité produisent une perte musculaire de 30% à l'âge de 65 ans
- Une personne qui ne bouge pas enregistre une perte de 35% de la forme cardiovasculaire vers 65 ans
- une perte de la densité minérale osseuse, ostéoporose
- moins de fluidité : rigidité ligamentaire (mouvements limités)
- Une perte d'équilibre

- Des maux de dos
- Une perte du potentiel sexuel
- Un manque d'énergie.

**Faire du sport**, c'est entretenir ses potentiels sans dépasser ses limites, en se reconditionnant de façon progressive, sans outrepasser ses possibilités, sans user la mécanique.

Faire du sport, c'est conserver sa masse musculaire, c'est retrouver un cœur et un système cardiovasculaire fonctionnels.

C'est se relaxer, retrouver le sommeil et le moral par les sécrétions gratifiantes d'endomorphines.

C'est perdre de la masse grasse et retrouver de l'élan vital, de l'élan sexuel, renforcer son système immunitaire.

Pour toutes ces raisons, faire du sport de façon raisonnable se doit d'être une attitude courante, un art de vivre au quotidien.

Sachez qu'un sportif de haut niveau perd le 1/3 de sa masse musculaire cardiaque en un mois sans entraînement et qu'il lui faudra un an pour la retrouver.

**Alors ne vous laissez pas déconditionner !**

La marche, le jogging lent, le golf, la randonnée, la gymnastique sans sauts, la musculation raisonnable, la natation, les techniques de relaxation et de gymnastique d'Asie, doivent faire partie de votre quotidien.

Bien s'hydrater, une alimentation saine, un intérêt pour la vie, pour les autres, pour le présent, cultiver l'art du partage seront associés à l'activité physique pour optimiser votre art de vivre.

*"Chaque journée bien vécue rend à chaque lendemain une vision d'espoir et chaque journée passée, un rêve de bonheur".*

Proverbe Sanskri.

## La microkinésithérapie



Le corps humain, comme tout organisme vivant, est conçu pour s'adapter, se défendre et s'auto-corriger en cas d'agressions traumatiques, émotionnelles, toxiques, virales, microbiennes ou d'environnement. Lorsque l'agression est supérieure aux possibilités de défense de l'organisme, la vitalité d'une région du corps va être altérée. La microkinésithérapie est une technique palpatoire manuelle qui permet de rechercher les perturbations qui ont laissé une trace dans les différents tissus du corps et qui peuvent se manifester par un symptôme.

### Bases de la technique

#### L'auto-guérison

Lorsque l'agression est trop forte, lorsqu'elle arrive par surprise, lorsque le corps ne reconnaît pas l'agent agresseur, alors cette capacité d'auto-guérison ne se manifeste plus, les symptômes de la maladie s'installent.

#### La cicatrice pathogène

C'est la trace laissée par l'agent agresseur à son entrée dans le corps. Elle est très facile à trouver lorsqu'il s'agit d'une agression traumatique physique récente car elle correspond au lieu de souffrance de l'individu (contusion, choc direct, plaie). Elle est beaucoup plus délicate à mettre en évidence lorsque l'agression est un choc de

type émotionnel par exemple, car la plainte et la pathologie de l'individu se manifesteront, la plupart du temps, à distance et bien souvent plus tard.

C'est la recherche de l'étiologie qui va guider le microkinésithérapeute tout au long de son travail. Il établit un bilan spécifique pour repérer le site de l'agression et porter le geste correcteur sur cette porte d'entrée, pour permettre à l'organisme de mettre en route son propre mécanisme de défense. Celui-ci a été élaboré à partir de données embryologiques (l'embryologie est l'étude du développement de l'embryon). C'est donc avec un geste très doux que le thérapeute va aider le corps du patient à reconnaître l'origine de sa souffrance afin qu'il puisse mettre en route son système d'autocorrection.

#### La micro-palpation

Le praticien travaille toujours à deux mains et c'est, non pas ce qui se passe sous ses mains qui l'intéresse, mais ce qui se passe entre elles. Il perçoit un rythme vital présent dans les tissus lorsque la fonction est normale. S'il y a eu agression non décodée, la présence de cette "mémoire" sera perçue comme une absence de rythme, comme quelque chose de dense, d'inerte entre les mains. C'est en fonction du lieu géographique de ses mains, de la profondeur de son toucher, de la position de ses doigts, que le thérapeute pourra déterminer la nature de l'agression (étiologie) en se référant à une cartographie spécifique.

La microkinésithérapie s'utilise dans des troubles fonctionnels récents ou anciens, qu'ils soient de type traumatique, environnemental ou émotionnel, et également à titre préventif.

Par Claude Feuille, Geneviève et Gérard Vaudaux, Bruno Vial, kinésithérapeutes à Grenoble  
[www.microkinesitherapie.com](http://www.microkinesitherapie.com)

## Associations recherchent bénévoles...

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

**Allo Alzheimer** recherche des écoutants bénévoles à Marseille pour une antenne destinée au soutien des proches de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés. Formation assurée. Merci d'envoyer une lettre de motivation à : Prémalliance Service Action Sociale - 485, avenue du Prado - 13412 Marseille Cedex 20 ou par mail à isabelle.lagarde@ag2rlamondiale.fr

## Marseille

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

• **Marseille Volontariat** accueille et oriente toute personne à la recherche d'une activité bénévole. 04 91 79 70 72 • [www.marseille-volontariat.com](http://www.marseille-volontariat.com)

• **Les Petits frères des pauvres** recherche des bénévoles pour l'accompagnement de personnes âgées isolées. Formation assurée. 04 91 18 55 55 • [www.petitsfreres.asso.fr](http://www.petitsfreres.asso.fr)

• **La Société de Saint-Vincent-de-Paul** recherche des bénévoles connaissant bien le secteur social et disponibles pour aider au suivi des familles en difficulté. Alors si vous avez du temps, l'envie de vous impliquer et de donner un peu d'écoute, de chaleur et d'attention à des personnes qui sont souvent seules, rejoignez-nous à : **Maison Frédéric Ozanam 10, rue Neuve Sainte Catherine - 13007 Marseille 04 91 91 47 95 (de 14h à 18h)**

## Toulouse :

• **Union Régionale des Centres du Bénévolat**  
L'URCB est une association qui regroupe les divers centres locaux du bénévolat de Midi-Pyrénées (Albi, Dourgne, Gaillac, Mazamet, Montauban, Rodez, Toulouse et Villefranche de Rouergue). Il participe à la promotion du bénévolat au profit d'associations régionales à but non lucratif. Il a pour mission d'accueillir et d'écouter les futurs bénévoles. Il les informe pour leur permettre de s'orienter selon leurs souhaits, compétences et

## Haute-Savoie

## • AGIRabcd 2 SAVOIE

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

En France: accompagnement vers la maîtrise de la langue française - apprentissage, remise à niveau et actualisation du code de la route - soutien à la création d'entreprise - aide à l'accès de mutuelles santé...

Dans le monde: réalisation d'infrastructures, formation professionnelle, actions humanitaires...

- **Anancy : 4 passage de la cathédrale 04 57 09 72 18 (ou André Oculy : 04 50 02 83 64)**
- **Chambéry : 67, rue saint François de Sales M.F. Tabutaud : 04 79 60 80 97**
- **Albertville : Claude Fontanet : 04 79 37 60 71**

disponibilités, vers les associations adhérentes.

Dans un souci d'unicité de gestion des appels, les candidats bénévoles peuvent s'adresser au Centre Toulousain du Bénévolat, quel que soit leur lieu de résidence :

**Centre Toulousain du Bénévolat,**  
**95 Gde Rue St Michel 31400 TOULOUSE**  
**Permanence: du lundi au vendredi de 14h30 à 17h30.**  
**Sur rdv le mardi de 18h à 20h et le samedi de 10h à 12h**  
**Tél : 05 61 25 94 90**  
**email : benevolat31@gmail.com**

## Marseille, Lyon, Villeurbanne et Toulouse

## GÉNÉRATIONS SOLIDARITÉS

## Quand deux générations se tendent la main grâce au parrainage

L'association Générations Solidarités permet depuis 17 ans à deux générations de se rencontrer à un moment crucial de leur vie. Pour les jeunes de 16 à 25 ans en recherche d'emploi, il s'agit de trouver leur place au sein d'une entreprise et d'y faire leurs premiers pas; quant aux bénévoles, le plus souvent à la retraite, exclus parfois trop tôt d'une vie professionnelle riche, il s'agit de continuer à jouer

un rôle social et économique actif en guidant cette jeune génération dans l'apprentissage des règles et des codes du monde du travail dont elle ignore souvent tout.

Avoir l'envie de transmettre et de donner, posséder des qualités relationnelles, telles sont les qualités requises pour s'engager au sein de l'association. Formation des parrains assurée.

**Générations Solidarités : locaux AG2R LA MONDIALE**  
**3 Avenue Jules Cantini - 13006 Marseille**  
**Tél. : 04 91 17 41 94 ou 95**

## Les séjours de l'Action Sociale

L'Action Sociale conçoit des séjours adaptés à votre bien-être. Nous faisons appel à des professionnels compétents pour allier découverte d'une région, convivialité et ateliers pratiques originaux. Le coût de ces séjours est calculé au plus juste en ne vous faisant payer que les frais d'hébergement, de restauration et de sorties. Le surcoût des interventions de spécialistes et accompagnateurs est pris en charge par le budget d'Action Sociale.

## Les séjours Bien-Être et Prévention

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

## Les séjours Douceur Accompagnés

sont conçus pour les plus âgés qui hésitent à partir et à qui nous proposons un transport accompagné depuis leur domicile, et des activités adaptées.

- Si vous ne souhaitez pas participer au programme d'activités de prévention proposé dans ces pages, merci de contacter Vacances Bleues afin de faire une réservation dans une de leurs résidences mais à une autre date...

## Important !

- Pour les personnes aux ressources modestes, une aide aux vacances peut être accordée à condition d'en faire la demande avant le séjour auprès de nos services d'Action Sociale. N'hésitez pas à vous renseigner (voir nos adresses en dernière page de ce journal).

## Séjours aide au répit

Un nouveau séjour destiné aux malades Alzheimer et à leurs aidants a été créé ! Retrouvez toutes les informations dans la rubrique "nos actions" en page 9

## Séjours douceur accompagnés

## Vacancier à Samatan " Le Gers gastronomique " du 7 au 14 mai 2011 (8 jours/7 nuits)



Votre séjour dans le Gers, en Gascogne, vous fera découvrir une région aux multiples facettes. Au pays de d'Artaignan, on y déguste avec gourmandise Armagnac, foie gras et croustade. Hébergement en

menade en bateau sur la Garonne. Vous découvrirez également le Château de Caumont à Cazaux Saves, classé monument historique. Vous flânerez au marché au gras de Samatan, visiterez un élevage d'oies et profiterez, après un déjeuner gourmand, d'un stage culinaire autour du foie gras.

**Prix:** chambre double : 688 €  
chambre individuelle : 747 €

**Le prix comprend :** l'hébergement en pension complète, l'assistance rapatriement, les excursions, la taxe de séjour, le transport en autocar grand tourisme, l'assurance annulation

**Pratique :** Le voyage est organisé aux départs de Grenoble et de Lyon.

**Renseignements et inscriptions :**

Prémalliance - Séverine Meunier - 04 76 29 15 56

## Séjours Bien-Être

### Delcloy – Saint-Jean-Cap-Ferrat – du 4 au 11 juin 2011



#### Recette pour un séjour de détente et de découverte réussi. Ingrédients :

- Un cadre magnifique au bord de la mer
- Trois ateliers de self defense pour garder forme et tonicité
- Trois ateliers avec un maître dans l'art du Kiko
- Quelques séances à plusieurs ou individuelles avec deux expertes en shiatsu et en réflexologie plantaire
- Une expérience agréable en sons et lumières pour découvrir la chromothérapie ...

- Un atelier olfactif pour apprenti parfumeur, suivi d'une promenade dans un joli village (Eze).  
**Mélangez bien le tout...** Et si la disponibilité et la sympathie sont déjà incorporées dans chacun de ces ingrédients, n'oubliez pas de saupoudrer le tout d'un peu de curiosité et de beaucoup de bonne humeur.  
**À partager ensemble, avec plaisir et sans modération !**

**Prix :** chambre double : 559 €  
 chambre individuelle : 646 €

**Ce séjour comprend :** la pension complète, l'assistance rapatriement.

**Ce prix ne comprend pas :** les boissons, le transport, l'assurance annulation, la taxe de séjour, les frais de dossier (15€ pour une personne seule, 25€ pour un couple), 5€ de participation à l'excursion à Eze.

#### Renseignements et réservations :

Vacances Bleues 0 820 200 622

### Villa Marlioz – Aix-Les-Bains du 15 au 21 mai 2011

#### Se détendre et prendre soin de soi

Vous souhaitez faire une pause détente, prendre soin de vous et être à l'écoute de votre corps et de votre esprit ? Nous avons conçu pour vous, avec des professionnels du Bien-être, une semaine pour vous accompagner et vous permettre de faire attention à vous. Qui peut mieux le faire que vous ?

Durant ce séjour, vous pourrez vous initier à la relaxation, au conseil en image, découvrir le Qi Gong et la philosophie du bien vieillir, pratiquer un atelier équilibre pour réassurer vos postures corporelles et la confiance dans votre corps. Dans cet hôtel, vous profiterez gratuitement de l'Espace Aqua-Détente (piscine à 30°, sauna, hammam, séances collectives de gymnastique douce, d'aquagym...) et d'un soin offert.

**Prix :** chambre double : 632 €  
 chambre individuelle : 728 €

**Ce prix comprend :** la pension complète, les frais de dossier et l'assistance rapatriement, deux excursions à Annecy, une croisière sur le Lac du Bourget.

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

#### Renseignements et réservations :

Vacances Bleues 0 820 200 622

### Villa Marlioz – Aix-Les-Bains du 12 au 16 juin 2011

#### Détente et relaxation

**Venez bénéficier d'un forfait « balnéo » de 5 soins choisis parmi ceux compris dans votre forfait, d'un modelage du dos et de la nuque, de 3h de yoga, d'une conférence sur la diététique ainsi que d'une excursion sur le lac du Bourget (18 personnes inscrites nécessaires).**

**Prix :** chambre double : 511,50 €  
 chambre individuelle : 575,50 €

**Ce prix comprend :** l'hébergement, la pension complète (du dimanche dîner au petit-déjeuner du jeudi), les soins de balnéo, le yoga, la conférence, l'excursion sur le Lac du Bourget, l'accès à l'espace Aqua Détente gratuit : piscine chauffée à 30°, cours collectif de gym douce, d'aquagym, de sophrologie, sauna et salle de relaxation, l'animation en journée et soirée.

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

#### Renseignements et réservations :

Vacances Bleues 0 820 200 622

### Orhoïtza – Pays Basque du 9 au 16 avril

#### et du 24 septembre au 1<sup>er</sup> octobre 2011



Vous êtes nombreux à participer d'année en année à ce séjour à Hendaye dans le cadre des activités de prévention santé et de loisirs que nous y proposons. Nous avons voulu, pour cette prochaine édition, associer de nouvelles activités liées au bien-être (massages aux huiles essentielles, réflexologie plantaire, thalassothérapie) à un volet prévention plus accentué en vous proposant d'assister à des ateliers audition, nutrition et en vous conviant à une conférence santé animée par un médecin.

Parce que « séjour au Pays Basque » rime avec terroir, nous avons intégré dans ce séjour plusieurs excursions typiquement locales (fabrique de jambons de Bayonne, Espelette,...).

Par ailleurs, nous savons que beaucoup d'entre vous qui ont préalablement participé à un de ces séjours ont été sensibles au volet « retrouvailles » qui caractérisera la première édition 2011 : c'est donc autour d'échanges et de partage de souvenirs que nous passerons ensemble les différentes soirées proposées par la résidence.

#### Prix :

##### du 9 au 16 avril :

chambre double 680 €/chambre individuelle 720 €

##### du 24 septembre au 1<sup>er</sup> octobre :

chambre double 710 €/chambre individuelle 790 €

#### Ce prix comprend en chambre double :

La pension complète (du dîner du samedi au déjeuner du samedi), l'assistance rapatriement, les trois soirées de l'Hôtel-Club, le pot d'accueil, un soin d'hydrothérapie Balnéo un massage relaxant, trois séances de remise en forme au centre Serge Blanco, trois excursions dans la région.

**Ce prix ne comprend pas :** le transport, le supplément chambre avec balcon, l'assurance annulation, la taxe de séjour, les frais de dossier (25€ par couple, 15€ pour une personne seule).

#### Renseignements et réservations :

Vacances Bleues 0 820 200 622

#### Internet en Provence

### Domaine de Château Laval – Gréoux-Les-Bains – du 2 au 9 avril 2011

Internet vous intéresse mais vous ne vous sentez pas complètement à l'aise ? Durant 2 journées au cours de la semaine vous apprendrez à naviguer sur la toile, faire une recherche, créer votre boîte aux lettres électronique... Enfin, nous vous conseillerons sur les pièges et abus liés au web (virus, téléchargement...). Cette rencontre autour d'internet se déroulera à Gréoux-Les Bains dans le village-club de Château-Laval dans un magnifique parc en pleine nature provençale. Vous bénéficierez également d'une excursion d'une journée dans les Gorges du Verdon.

**Prix :** chambre double : 372 €  
 chambre individuelle : 454 €

**Ce prix comprend :** l'hébergement, la pension complète (samedi dîner au samedi petit-déjeuner), 10 heures de cours informatique- internet sur 2 jours, une excursion d'une journée dans les Gorges du Verdon, l'animation en journée et soirée.

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

#### Renseignements et réservations :

Vacances Bleues 0 820 200 622



## Les seniors et Internet

**Les outils informatiques et Internet occupent toujours davantage de place dans notre vie quotidienne. Est-il possible d'apprendre à s'en servir une fois devenu senior ? Si oui, pour quel usage ?**

C'est l'histoire d'une dame à la retraite qui souhaite faire du ping-pong, mais ne trouve pas de club ; son entourage lui conseille d'en chercher un sur Internet. N'étant pas connectée à Internet, elle décide de remédier à cela sans être véritablement convaincue : « Pour moi, Internet est une utopie complète ! Y être connectée est une question de fierté vis-à-vis de mes enfants qui considèrent que c'est un outil banal et nécessaire et vis-à-vis de mes petits-enfants pour qui c'est un moyen d'expression. En faisant la démarche de me mettre à l'informatique, j'ai le sentiment de leur obéir et je ne suis pas tranquille avec ça. De plus, j'ai l'impression de ne rien y comprendre. » Face à cette dame s'en tient une autre qui

suit le même stage en informatique dans les locaux d'Icom'Provence à Marseille. Elle envisage quant à elle l'utilisation d'Internet de manière totalement différente : « Internet est pour moi un plaisir et c'est vital : je ne peux pas m'en passer. Il y a désormais souvent pas mal de distance entre vous et vos enfants, notamment quand ceux-ci sont partis à l'étranger. Pour ma part, j'appelle les États-Unis et le Costa Rica tous les jours et je peux voir les personnes avec lesquelles je communique. Plus on vieillit, plus il est important d'avoir cette petite machine qui permet de voir le monde entier. Par ailleurs, j'effectue certains achats sur Internet, notamment mes billets de train. Il y a quelque temps, j'ai eu un problème de santé qui m'a empêché

de sortir ; grâce à Internet, j'ai pu acheter et faire livrer directement chez moi quelques-unes des choses dont j'avais besoin. Dans quelques années, nous ne pourrions pas vivre si nous ne sommes pas connectés à Internet. S'adressant à la première dame : donc vous vivrez votre vie, mais il faudra toujours demander à quelqu'un de vous aider. C'est pour ça qu'il est vital de s'y mettre maintenant. »

### Internet, pour quoi faire ?

Il existe évidemment de nombreuses raisons d'utiliser - ou pas - Internet. En vieillissant, bien des personnes souhaitent avoir accès à Internet, d'abord afin de pouvoir

communiquer avec leurs proches, en échangeant par courrier électronique ou en discutant par l'intermédiaire d'une caméra (webcam). Être à la retraite peut permettre de prendre plus de temps pour explorer les différentes possibilités d'Internet. Ainsi, y effectuer des recherches (afin de trouver une recette, un poème revenu en tête, les références d'un objet aperçu...), s'informer grâce à des sites d'information en ligne, consulter des cartes géographiques ou les prévisions de la météo, connaître ses droits grâce à des sites de services (sites institutionnels, financiers...), effectuer des achats en ligne...

Si les aléas de la navigation sur Internet gênent manifestement davantage les personnes âgées que d'autres utilisateurs, celles-ci sont, année après année, de plus en plus nombreuses à utiliser Internet et à s'inscrire sur les réseaux sociaux (tels que Facebook). Bien des responsables de sites l'ont compris : ils adaptent ces derniers, y améliorent la lisibilité des informations, en simplifient la navigation...

### Internet, véritable lien social ?

Savoir se servir d'un ordinateur et pouvoir accéder à Internet est de plus en plus nécessaire. De nombreuses procédures administratives s'effectuent désormais plus facilement par Internet. Internet permet également de s'ouvrir aux autres, d'échanger avec des gens que l'on ne connaît pas, d'être en lien avec des personnes d'autres générations, de faire partager ses centres d'intérêts et ses créations (photos, objets...), d'avoir des retours sur ceux-ci... Internet offre ainsi la possibilité de partager sans forcément trop s'exposer. Mais comme le souligne Julien Coclet, directeur d'Icom'Provence, « L'ordinateur doit rester un outil avant tout au service de la personne et être un vecteur d'ouver-

ture sociale. La plupart des seniors qui viennent s'initier à l'informatique viennent aussi pour s'ouvrir au monde et sortir d'un certain isolement. En tant que psychologue, je suis intéressé par le fait de replacer l'humain au centre. Nous ne sommes pas là pour apprendre l'informatique pour l'informatique, mais parce que cela ouvre au monde et permet notamment de pouvoir réserver un billet de train, de se renseigner sur un candidat à des élections, de rechercher un numéro de téléphone... »

### Des stages pour se former

Vous souhaitez aller sur Internet mais vous n'avez jamais utilisé d'ordinateur ? Il est préférable de vous initier à l'informatique avant d'accéder à Internet. Prendre régulièrement des cours ou effectuer un stage peut être une solution. De nombreuses structures (maisons de quartier, centres sociaux, CCAS, bibliothèques...) en proposent, parfois gratuitement. L'association Icom'Provence organise différents ateliers (« Premiers pas », « Traitement de texte », « Internet », « Windows », « Infographie »...) conçus pour les seniors, se déroulant sur trois mois, à raison d'un cours de trois heures par semaine. Ce type d'atelier permet de s'initier à l'informatique et à Internet, de mettre à jour ses connaissances ou de se perfectionner. Chaque stage comprend seulement six personnes, chacune étant face à un ordinateur, un formateur encadrant le groupe.

Ces stages évoluent en fonction de la demande. Ainsi, l'association en propose désormais un destiné à stimuler la mémoire chez la personne âgée par des exercices réalisés sur un ordinateur. Il n'y a pas d'âge limite pour participer à l'un de ces stages : Icom'Provence a déjà accueilli des stagiaires de plus de quatre-vingt-dix ans.

Il existe de nombreuses associations qui forment aux outils informatiques et à Internet. Certaines d'entre elles ont signé des conventions avec des caisses de retraite complémentaires (Icom'Provence l'a fait avec Prémalliance) qui permettent de prendre en charge une partie du coût des stages.

Merci à Odile Marconnet, Julien Coclet et Jean-Claude Orsini d'Icom Provence et aux stagiaires rencontrés.

**Nos associations partenaires :**

Marseille, ICOM Provence :  
04 91 82 34 93

Grenoble, Présence bureautique :  
06 68 69 69 38

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter le service Action Sociale de Prémalliance le plus proche de chez vous.

### À LIRE

Un article en ligne donnant des conseils pour utiliser Internet en toute sécurité :

[www.senioractu.com/Les-seniors-et-Internet-comment-surfer-en-toute-tranquillite\\_a12501.html](http://www.senioractu.com/Les-seniors-et-Internet-comment-surfer-en-toute-tranquillite_a12501.html)

# Être témoin ou acteur d'un accident

**Vous êtes témoin ou acteur d'un accident, chez vous, en ville, sur la route... Quels sont les premiers gestes à effectuer ? Quels sont les numéros de téléphone à appeler en urgence ? Voici quelques conseils.**

Lorsqu'on est témoin ou acteur d'un accident, il est essentiel de garder son calme et de s'assurer que les causes de l'accident ne représentent plus un danger. Si celui-ci est toujours présent, il est important d'y remédier sans prendre de risques. Ainsi, face à une personne dont le corps est électrisé, il est nécessaire de couper le courant au plus vite, en débranchant la prise de l'appareil qu'utilisait la victime ou en appuyant sur le disjoncteur du compteur électrique. Sur la route, il est indispensable de protéger les lieux de l'accident : allumer les feux de détresse de son véhicule, le garer correctement, placer à l'abri les personnes valides (derrière la glissière de sécurité sur l'autoroute), indiquer la zone de l'accident grâce à un triangle de présignalisation placé en amont, couper le contact

des véhicules accidentés, ne pas fumer... Il est également essentiel de ne pas déplacer les blessés - sauf en cas d'extrême urgence (incendie, possibilité de noyade), de ne pas les manipuler de manière intempestive et de ne pas leur donner à boire.

## Comment prévenir les secours ?

L'un des premiers gestes à effectuer est de prévenir les secours. En France, une fois alertés, ceux-ci interviennent le plus souvent rapidement : ils arrivent en moyenne en quatorze minutes sur les lieux de l'accident. Trois numéros de téléphone permettent de les contacter : le 15 correspond au SAMU (Service d'Aide Médicale Urgente), le 18 aux Sapeurs Pompiers et le 112 est le numéro d'appel d'urgence européen opérationnel dans l'ensemble

des États membres de l'Union européenne en cas de situation de détresse (accident, agression...). Ces trois numéros peuvent être composés à partir d'un téléphone fixe ou d'un portable, cela même sans forfait. Sur l'autoroute, il est recommandé d'utiliser les bornes d'appel d'urgence plutôt qu'un téléphone portable (ce dernier pouvant compliquer le travail des secours). Quand on appelle l'un de ces numéros, il faut préciser avec exactitude le lieu de l'accident (ville, numéro de rue, bâtiment, étage, numéro de digicode), la nature de l'accident, le nombre et l'état des victimes et attendre que l'interlocuteur ait raccroché pour le faire à son tour.

## Comment et où se former au secourisme ?

Afin d'être plus efficace dans de telles situations, il est recommandé de s'initier au secourisme. La formation de base est le PSC1 (Premiers secours civiques de 1<sup>er</sup> degré). Il n'y a pas de limite d'âge pour l'effectuer et aucune connaissance particulière n'est requise. Cette formation pratique est payante (40 à 90 €) et elle dure une dizaine d'heures. Elle consiste en l'apprentissage de gestes et à leur application lors de cas concrets. Parmi les organismes et associations agréés pour la dispenser : les Sapeurs Pompiers, la Croix-Rouge, la Fédération Nationale de Protection Civile... Pour connaître les structures qui organisent cette formation dans votre ville, vous pouvez vous renseigner auprès de votre mairie.

## Des actions proposées par Prémalliance

L'Action Sociale de Prémalliance organise régulièrement des rendez-vous sur la sécurité. Les services de Grenoble et de Clermont-Ferrand ont ainsi mis en place des actions destinées à actualiser sa connaissance du code de la route. Par ailleurs, dans le cadre de la Semaine de la mobilité et de la sécurité routière, s'est tenu à Grenoble un forum (organisé en partenariat avec l'Action Sociale d'AG2R LA MONDIALE) présentant différentes animations en association avec la gendarmerie, la Sécurité

routière, la Croix-Rouge, Agiroute et les pompiers. Quant à l'Action Sociale du site de Clermont-Ferrand, elle a organisé avec la police une conférence sur le thème de la sécurité des biens et des personnes destinée à faire connaître et à déjouer les ruses et pièges des voleurs - cette conférence devrait être reconduite en 2011. Sollicité par une association de soins de suite et de réadaptation, ce même service a participé à la prise en charge financière d'un défibrillateur.

## Cette page est la vôtre...

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

Service Action Sociale de Prémalliance  
485, avenue du Prado 13412 Marseille Cedex 20  
ou par mail à [isabelle.lagarde@ag2rlamondiale.fr](mailto:isabelle.lagarde@ag2rlamondiale.fr)  
Merci d'avance de votre participation !



### "I feel good"

de Stephen Walker  
Prix : 16,99 € le DVD

Ce film est un pur moment de bonheur, de bonne humeur et d'optimisme pour tous ceux qui pensent que la vieillesse est un naufrage. En effet, depuis près de 30 ans, la chorale young@

heart composée de retraités américains dont l'âge oscille entre 72 et 89 ans ! interprète à sa manière les classiques du rock ou de la pop, des Clash à Sonic Youth en passant par Radiohead ou les Talking Heads. Le film tourné lors de la répétition d'un nouveau spectacle, en 2007, nous entraîne dans les moments de joie, de complicité, de fous rires et de musique partagés au quotidien par ces chanteurs. Point d'angélisme dans cette réalité, car le poids de l'âge est aussi présent, mais ce qui est surtout palpable c'est cette leçon de vie qui nous rappelle, qu'à tout âge, l'être humain reste debout tant qu'il est porté par ses projets ! à voir et revoir avec vos enfants et petits enfants.. Si vous voulez continuer à suivre l'actualité de la chorale, allez sur leur site où ils vous parleront de leur récente tournée en Nouvelle Zélande [www.youngatheartchorus.com](http://www.youngatheartchorus.com).



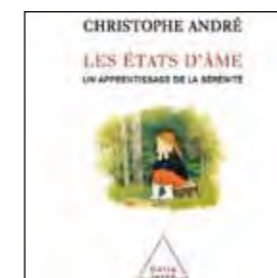
### "Mon vieux et moi"

de Pierre Gagnon  
Editions Autrement  
Prix : 9 €

Après une carrière dans la fonction publique, le narrateur, qui vient de partir à la retraite, adopte Léo (99 ans), qu'il croisait régulièrement dans la maison de

retraite où il rendait visite à sa tante. Léo est d'accord pour venir s'installer chez lui. Une aventure commence. Mon vieux et moi est le récit de leur vie à deux, de leur face à face, à travers les détails significatifs de la vie quotidienne.

L'OCIRP s'est associé à l'édition de cet ouvrage empreint de tendresse et de réalisme.



### "Les états d'âme Un apprentissage de la sérénité"

de Christophe André.  
Editions Odile Jacob.  
Prix : 22,90 €

Nos états d'âme sont le cœur battant de notre lien

au monde. Toujours présents, toujours influents, ils accompagnent chaque moment de notre vie. Ce livre de Christophe André, médecin psychiatre et psychothérapeute, va nous aider à les comprendre, à les moduler. Et nous guider vers un peu plus de bonheur et de sérénité.

# Zoom



## « RESTEZ DEBOUT JUSQU'AU BOUT »

### Prévention des risques de chutes

Notre partenaire, l'Institut de Gérontologie Sociale, propose une nouvelle plaquette-conseils, riche en outils d'analyses, informations pratiques et recommandations sur la peur de tomber, le dépistage des risques de chute, les dangers au domicile, l'alimentation et l'exercice physique... Vous pouvez vous la procurer auprès de votre service Action Sociale.

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

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

n° Vert gratuit : 0 800 49 46 27

Permanence ouverte lundi et mercredi de 9h à 12h.  
12 rue Brandis, 13005 Marseille (métro Baille)

## 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 30% selon les périodes), dans les résidences suivantes :

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

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

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

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

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

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

### ATTENTION !

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

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

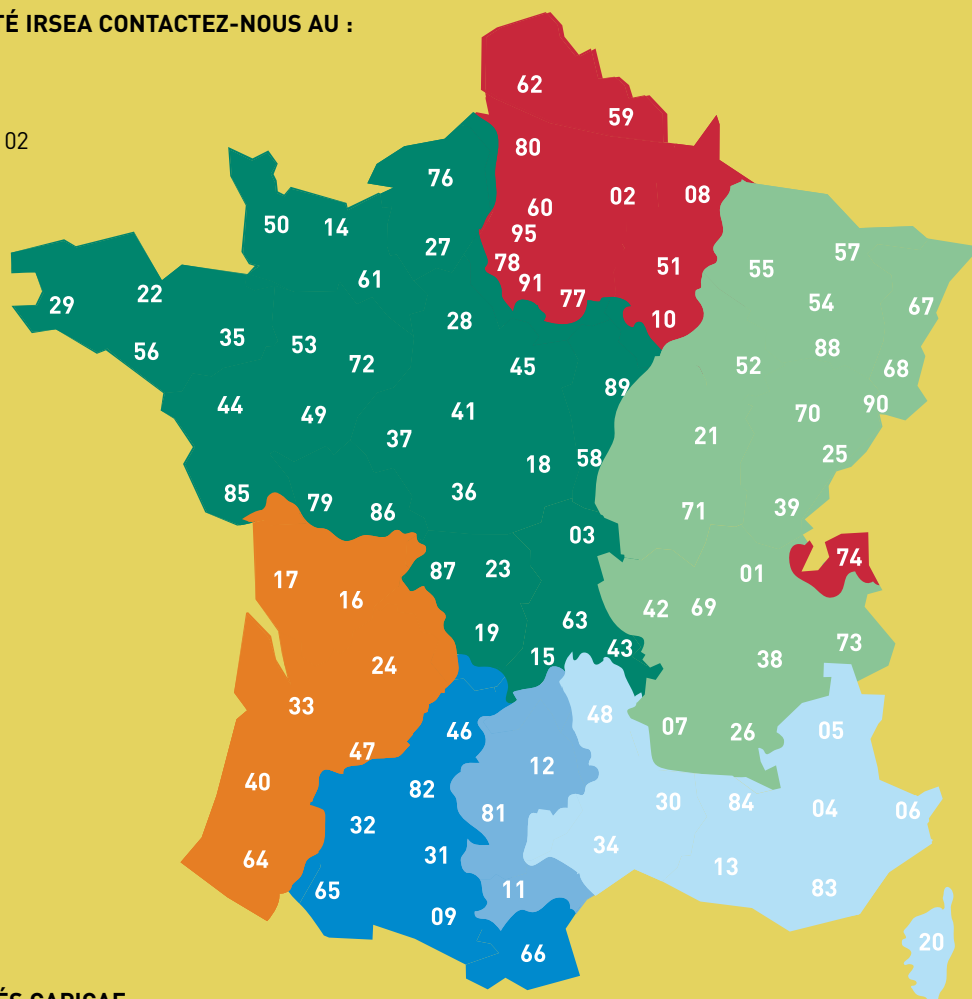
### ATTENTION !

**nouvelle adresse**  
2 rue Assemat Rives  
81200 Mazamet  
Tél. : 05 63 98 74 03

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

13 Place des Quinconces  
33000 Bordeaux  
Tél. : 05 57 30 09 74

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



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

Nous vous rappelons que sur le site internet de Prémalliance, un espace est dédié à notre Action Sociale. Vous pouvez y retrouver l'information et l'actualité de nos différents sites. [www.premalliance.com](http://www.premalliance.com)