Ircom magazine.

Le magazine des retraités Ircom

Étudier à L'université du temps libre

Prévenir, c'est rester positif !

- Système de retraite et évolutions démographiques
- L'ostéoporose concerne 250 millions de personnes dans le monde
- L'IRCOM et l'action sociale
- Votre avis nous intéresse
  Répondez au questionnaire page 13.
- Étudier à tous les âges avec l'Université du Temps Libre - UTL
- Être en forme après 60 ans

GROUPE La Verrière
la Vie rassurée

Ircom

Tél. 05 96 55 61 00

Numéro 02 - 2005

sommaire

Marie-Hélène MONTJEAN-TELLIAM, Marie-Line BREDAS, Lucienne AMBROISINE

Le comité de rédaction de votre magazine : Marie-Hélène MONTJEAN-TELLIAM, Marie-Line BREDAS, Lucienne AMBROISINE et Patrick LAGRANDCOURT, sollicite votre avis et vous invite à remplir et à renvoyer le questionnaire que vous trouverez en page 13.

Retraité et société

4 Démographie, vieillissement et système de retraite

Santé vous bien

5 L'ostéoporose

par le Docteur Jean-Luc FANON

Mémento

8 Retraite Agirc et Arrco, un clic suffit pour la dedemander
9 Dispositif carrières longues
9 Action sociale
10 Composition de la Commission sociale
10 Actions menées en 2005
11 Chiffres utiles
11 Agenda des actions de l'Ircom pour 2006

Folio

12 L'art de bien vieillir
15 Une proximité vers nos seniors devenue réalité !
16 Étudier à tous les âges avec l'Université du Temps Libre
17 Aujourd'hui en France, près de onze millions et demi de personnes ont plus de soixante ans
18 A l'âge de la retraite, la santé est dans votre assiette

Vie rassurée

19 Rejoignez PRECI, profitez de l'aide à la souscription d'une complémentaire santé !

Conseil et plus

20 Cumul emploi/retraite
22 ANTEL PRESENCE, la téléassistance à la portée de tous, pour un maintien à domicile en toute sérénité

Évasion

23 Faites marcher vos méninges !

La Ferme de la Montagne au Morne-Vert

Directeur de la publication Joële CROISETU, Président de l'Ircom Coordination Marie-Hélène MONTJEAN-TELLIAM Ont collaboré à la rédaction de ce numéro Marie-Line BREDAS • Lucienne AMBROISINE • Patrick LAGRANDCOURT Conception et réalisation ESSENTIEL CONSEIL Crédit photos Madin'Image Contact IRCOM Tél. 05 96 55 61 00 • Fax. 05 96 75 59 50 ISSN en cours

éditorial

Joële CROISETU
Président de l'IRCOM

Notre journal, par ce second numéro, se veut trait d'union entre la caisse et nos aînés, constituant ainsi un maillon de la chaîne de solidarité inter-génération et apportant sa part d'information.

L'espérance de vie n'a pas cessé de progresser et cela n'est pas sans conséquences sur la situation des retraités.

La qualité de vie des retraités devient alors un enjeu voire un défi face aux difficultés de plus en plus importantes que nombre d'entre eux rencontrent.

Des réponses doivent être trouvées pour permettre à nos aînés de bien vieillir ou plus simplement de bien vivre et de participer pleinement aux diverses activités mises à leur disposition.

Notre Institution, à travers son action sociale, se doit de contribuer à améliorer le bien-être de tous ceux qui, après des années de labeur, aspirent à profiter de la vie en leur apportant d'abord toute l'écoute nécessaire et un environnement sécurisé.

Nous devons faciliter leur quotidien par les aides directes qui peuvent leur permettre de garder leur autonomie le plus longtemps possible sans négliger les structures d'accueil.

Nos actions autant préventives que réactives doivent participer à préserver ce qui fait la force de notre société ; la solidarité entre générations.

Le Président de L'IRCOM

Démographie, vieillissement et système de retraite

Si les évolutions démographiques sont lourdes de conséquences pour les régimes de retraite, la question essentielle est bien celle de la croissance et de son partage.

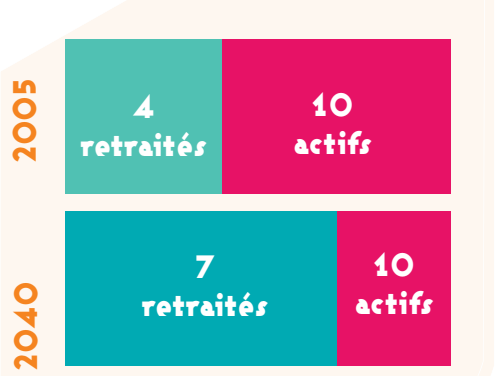
Jean-Charles WILLARD, directeur technique Agirc-Arrco, nous apporte quelques explications…

Quels sont les liens entre démographie et retraites ?

Les données démographiques constituent le cadre incontournable de l'évolution des systèmes de retraite. Elles permettent de savoir combien de personnes seront en âge de travailler et combien de personnes seront en âge de percevoir une retraite et ainsi de connaître l'évolution du rapport entre ces deux grandeurs, que l'on appelle « ratio de dépendance démographique ». Quel que soit le mode de gestion du système (répartition ou capitalisation), il y aura toujours un transfert de richesses de ceux qui produisent (les actifs) vers ceux qui ne produisent pas (les retraités).
Tous les pays, qu'ils soient développés ou en voie de développement, ont la même interrogation face au vieillissement de leur population. Et à ce titre, les variables essentielles sont bien la natalité, la mortalité, avec un regard spécifique et particulièrement sensible pour les régimes de retraite sur l'espérance de vie, et les perspectives de flux migratoires.

Quelles sont les perspectives démographiques pour les régimes de retraite ?

À l'avenir, en France comme dans les pays européens, le nombre de personnes âgées va considérablement augmenter sous l'effet d'une part, de l'allongement de la vie et, d'autre part, des répercussions du baby-boom. Le rapport de dépendance démographique va nettement se dégrader.
Aujourd'hui, nous comptons quatre retraités pour dix actifs, en 2040, ce serait aux alentours de sept retraités pour dix actifs.
Pour autant, des incertitudes demeurent. Les principales sont liées à l'évolution prévisible de la natalité, dont on sait qu'elle n'est pas insensible à la situation économique et aux politiques familiales. L'importance des flux migratoires, qu'ils soient spontanés ou organisés, constitue également une inconnue relative.

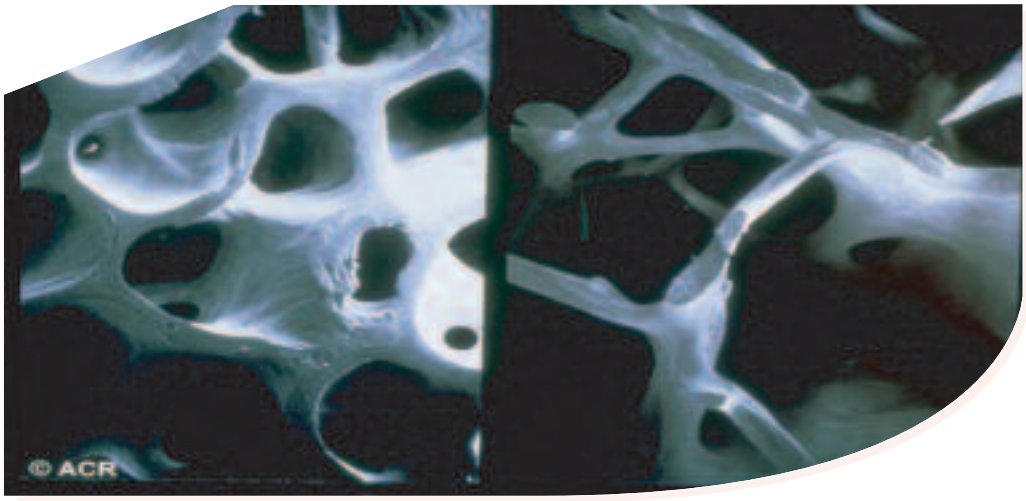


En 2005 : 4 retraités pour 10 actifs, en 2040, aux alentours de 7 retraités pour 10 actifs

Quelles en seront les conséquences ?

Certes, l'équilibrage des régimes de retraite sera d'autant plus difficile que le nombre de retraités va augmenter alors que dans le même temps la population active devrait cesser de le faire, voire diminuer. Mais, il n'en reste pas moins, quelle que soit l'ampleur de ces évolutions, qu'au-delà de la démographie, la question clé est celle du revenu national disponible pour assurer un revenu aux uns et aux autres. Il y a bien ici deux interrogations économiques essentielles : l'accroissement de la richesse sera-t-il suffisant ? Nos sociétés sauront-elles mettre en place des règles de partage assurant à la fois à ceux qui travaillent une évolution positive de leurs revenus et aux retraités des conditions de vie à la mesure de l'effort qu'eux-mêmes auront fourni vis-à-vis des générations précédentes ?
Le sentier de croissance future de nos économies via les capacités productives de nos entreprises, la répartition des fruits de la croissance entre les différents acteurs constituent bien des variables clés pour l'avenir de la protection sociale •

Ostéoporose



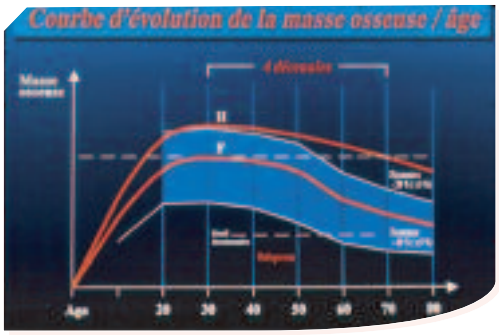
Os normal: travées épaisses et nombreuses

Os ostéoporotique: travées rares, fines non connectées entre elles

L'ostéoporose, problème de santé publique majeur, concerne 250 millions de personnes dans le monde, 3 millions de femmes en France, une femme ménopausée sur 3 et une personne âgée sur deux de 75 ans et plus. Le risque de l'ostéoporose est la fracture. La fréquence de l'ostéoporose est d'environ 10 % à 60 ans, de 20 % à 65 ans et de 40 % à 75 ans. Elle représentait 78 000 séjours hospitaliers en 1999.

Qu'est-ce que l'ostéoporose ?

Selon l'OMS « l'ostéoporose est une maladie caractérisée par une faible masse osseuse et la détérioration micro architecturale du tissu osseux, une fragilité osseuse et, par suite, une augmentation du risque de fracture». L'os se détériore avec le temps, s'amincit, devient fragile et peut se fracturer facilement.



La perte osseuse constitue un processus normal du vieillissement, en revanche, l'ostéoporose, résultat d'une balance osseuse exagérément négative, est une maladie qui touche particulièrement les femmes.

Rappel anatomique et physiologique de l'os

Il existe deux types d'os :

L'os cortical ou compact partie la plus externe de l'os (80 % du total de la masse osseuse).

L'os spongieux, (spongieux venant d'éponge) partie interne de l'os, siège de la moelle osseuse qui fabrique les globules.

Le tissu osseux est constitué d'une matrice organique formée de collagène (90 %) et d'autres protéines (ostéocalcine, ostéonectine). Cette matrice est remodelée tout au long de la vie, dégradée par les ostéoclastes et synthétisée par les ostéoblastes.

L'os normal est toujours en remaniement : c'est le remodelage osseux

L'os est un organe vivant : en permanence, à l'échelle microscopique, il se renouvelle sous l'action de 2 types de cellules osseuses : les ostéoblastes et les ostéoclastes.

Les ostéoclastes sont des cellules qui «grignotent» l'os, leur action s'appelle la résorption osseuse.

Les ostéoblastes sont à l'inverse des cellules qui «fabriquent» de l'os nouveau. Leur action s'appelle l'ostéoformation.

On distingue trois phases de remodelage osseux au cours de la vie.

Une phase de croissance qui permet l'acquisition du «pic de masse osseuse», qui cesse trois ans après la puberté.

A l'âge adulte, l'os est en permanent renouvellement permettant de conserver ses propriétés mécaniques alternant à chaque cycle une phase de résorption osseuse de deux à trois semaines suivie systématiquement d'une phase de formation.

Dès 40 ans la masse osseuse diminue aboutissant à une perte de l'ordre de 3 à 5 % tous les 10 ans chez l'homme.

Chez la femme, à partir de la ménopause, la perte de masse osseuse s'accélère, liée à la carence en estrogènes : à 80 ans, les femmes ont perdu environ 40 % de leur masse osseuse, contre 25 % pour les hommes.

Une maladie de plus en plus fréquente

La fréquence de l'ostéoporose augmente en raison du vieillissement de la population. Sa principale complication est la fracture, qui intéresse principalement le fémur (19%), les vertèbres (le « tassement vertébral ») (14%) et le poignet (14%). L'ostéoporose est une maladie silencieuse jusqu'à l'apparition des fractures : avant la survenue de fractures, l'ostéoporose ne fait pas mal à la différence de l'arthrose qui est une usure des cartilages articulaires. Chez une femme âgée de 50 ans, le risque de survenue d'une fracture du col fémoral est de 17 %, le risque global de survenue d'une fracture ostéoporotique est de 40 % (pour le temps qui lui reste à vivre). On estime en moyenne à 50 000 le nombre de fractures du fémur chaque année en France, chiffre qui devrait tripler d'ici 50 ans, et à plus de 2 millions de personnes souffrant de tassements vertébraux. Ces fractures souvent graves, augmentent avec l'âge, le sexe (surtout les femmes) et les individus à peau blanche. Ses conséquences sont particulièrement préoccupantes car elles sont souvent à l'origine de perte d'autonomie.

Un coût socio-économique très élevé

Le coût moyen des soins d'une fracture du col du fémur est évalué en France à environ 600 millions d'euros par an auquels il faut ajouter l'atteinte de la qualité de vie et la gestion de la dépendance.

Quels sont les facteurs de risque de l'ostéoporose ?

Il existe trois grands facteurs de risque de l'ostéoporose :

Le risque génétique : Les individus à peau noire ont une densité osseuse plus élevée (donc moins à risque) que celle des sujets à peau blanche. 80 à 90 % de la variabilité du pic de masse osseuse est due à des facteurs génétiques. Des facteurs comportementaux tels qu'une alimentation pauvre en calcium ou une activité physique intense chez les jeunes filles peuvent également être responsables de l'acquisition d'un capital osseux moindre.

Les facteurs alimentaires (consommation de café, d'alcool, de tabac) pourraient accélérer la perte de masse osseuse, de même que le manque d'activité physique. Certains médicaments, notamment les corticoïdes, et certaines maladies (l'hyperthyroïdie, le diabète) peuvent conduire à des ostéoporoses dites « secondaires ».

La ménopause est, chez la femme, le facteur le plus déterminant de la perte de masse osseuse (diminution de 2 % par an pendant la durée de la ménopause). La carence estrogénique chez la femme ménopausée constitue le facteur de risque essentiel de la perte osseuse, auquel viennent s'ajouter des facteurs nutritionnels et environnementaux qui, chez la femme âgée, deviennent déterminants dans la survenue de fractures.

Le manque d'activité. Au cours de l'exercice physique, comme la marche, l'os est soumis à des efforts mécaniques auxquels il réagit pour devenir plus résistant. La diminution des activités a pour effet de réduire les forces exercées sur le squelette, les os finissent par s'affaiblir. Le manque d'activité ou l'immobilisation peuvent entraîner une perte osseuse : ne pratiquer aucun exercice régulier augmente le risque d'avoir l'ostéoporose.

Le dépistage de l'ostéoporose : comment prédire le risque fracturaire ?

La difficulté de l'ostéoporose est qu'il s'agit d'une maladie silencieuse. Grâce aux études épidémiologiques, l'OMS a établi un seuil obtenu par des techniques d'ostéodensitométrie, c'est-à-dire de mesure de la densité osseuse, à partir duquel le risque de fracture est considéré comme élevé. En France, cette technique n'est pour l'instant pas remboursée par la sécurité sociale[1].

Facteurs associés à une masse osseuse faible

- Âge élevé
- Sexe féminin
- Origine ethnique (sujets à peau claire)
- Antécédents familiaux de fractures
- Faible rapport poids/taille (minceur excessive)
- Carences alimentaires, en particulier apports calciques réduits
- Consommations abusive de tabac, d'alcool, de café, de protéines
- Carence en vitamine D
- Sédentarité, immobilisation prolongée
- Facteurs hormonaux : puberté tardive, ménopause précoce ou chirurgicale
- Causes d'ostéoporose secondaire, en particulier corticothérapie prolongée, hyperthyroïdie, diabète

Le risque de survenue d'une fracture est fonction de l'association de plusieurs facteurs:

1 - Âge : le risque de fracture du col du fémur augmente avec l'avance en âge.
2 - Existence de fractures antérieures par fragilité osseuse.
3 - Étiologie de l'ostéoporose: ménopause précoce, sévérité de l'ostéoporose cortisonique.
4 - Facteurs de risque de l'ostéoporose, particulièrement génétique
5 - Résultats de la densitométrie
6 - Risque de chutes

La prévention de l'ostéoporose

La prise en compte des facteurs de risque

L'acquisition de la masse osseuse :

- **Dans les premiers âges de la vie et à l'adolescence,** la prévention concerne des facteurs dont l'influence est modeste : nutrition, exercice physique. Des études semblent cependant montrer que, indépendamment de l'âge, le taux d'apport calcique dans l'alimentation est un facteur intervenant dans la détermination de la masse osseuse : dans l'enfance et à l'adolescence, un apport calcique suffisant est nécessaire pour éviter une carence préjudiciable à l'augmentation de la densité osseuse.
- **La femme allaitante** doit également veiller à cet apport pour pouvoir compenser les besoins supplémentaires nécessaires.
- **Chez la femme âgée,** une alimentation riche en calcium semble également bénéfique.

A la ménopause, la prévention vise à ralentir la perte osseuse liée à la carence estrogénique par le traitement hormonal substitutif (THS) (environ un tiers des femmes ménopausées y ont actuellement recours, à augmenter le capital osseux, chez la femme âgée, et enfin, à prévenir les chutes.

Conseils de prévention

Régime alimentaire

Adopter un régime équilibré et manger des aliments à forte teneur en calcium : lait, produits laitiers (fromage, yaourt), sardines, amandes, les légumes verts, brocolis.

Exercice

L'exercice aide à renforcer l'os et les muscles : la marche, la danse, la bicyclette ergonomique sont des exercices recommandés. La natation et les exercices effectués dans l'eau sont peut-être ce qu'il y a de mieux si des douleurs existent. L'exercice favorise également un meilleur équilibre, un meilleur maintien et une plus grande souplesse, contribuant à prévenir les chutes, une cause fréquente de fractures. En effet, au-delà de 75 ans, outre la fragilité osseuse, le risque de chute est un facteur déterminant de la survenue des fractures. Ce risque étant lié à des troubles de la vision, de la tension posturale et de la force musculaire, ainsi qu'à une consommation excessive de médicaments, le contrôle de ces paramètres permet de prévenir le risque de chute chez la femme âgée.

Les traitements de l'ostéoporose

Leurs indications sont discutées en fonction de l'âge, de l'existence d'une fracture, du résultat de la densitométrie, et du nombre des facteurs de risque de fracture associés. En cas de difficulté ou d'échec de ce traitement, l'avis d'un spécialiste (rhumatologue…) est requis. La durée du traitement est à adapter en fonction du risque fracturaire individuel et de l'éventuel effet rémanent du traitement ; les durées habituelles sont de 3 à 5 ans.

Conclusion

L'ostéoporose représente un problème de santé publique majeur qui provoque 130 000 fractures chaque année en France. Le dépistage repose sur la mesure de la densitométrie osseuse chez les femmes de plus de 65 ans, la prévention par le régime alimentaire et le maintien de l'activité physique.

Dr Jean-Luc FANON

(1) Lors de la Journée mondiale de l'ostéoporose qui avait lieu le 20 octobre 2005, le ministre de la Santé, Xavier Bertrand, a déclaré qu'il venait d'intervenir auprès de l'Union nationale des caisses d'assurance maladie (Uncam) pour que les examens concernant la prévention de l'ostéoporose soient pris en charge dès 2006.

Retraite Agirc et Arrco
Un clic suffit pour la demander

Faites votre demande de retraite complémentaire en ligne :
Site internet arrco : www.arrco.fr Site internet agirc : www.agirc.fr

Vous allez prendre votre retraite. Savez-vous que vous pouvez faire votre demande de retraite complémentaire Arrco et Agirc en ligne à partir du site Internet de votre caisse de retraite ? Le site Internet de l'Arrco: www.arrco.fr ou, si vous êtes cadre, celui de l'Agirc : www.agirc.fr ?

Avant de faire votre demande, assurez-vous que vous remplissez bien deux conditions :

- vous avez l'âge suffisant,
- vous allez cesser toute activité salariée au plus tard dans les 6 mois (sauf si vous souhaitez prendre une retraite progressive).

Lisez attentivement les informations indiquées sur la page d'accueil avant de compléter le formulaire de demande. Vous y trouverez notamment une rubrique « Tout savoir sur la retraite » qui vous permettra de vous informer sur les conditions d'âge et de cessation d'activité.

Ensuite ? Il vous suffira de compléter le formulaire en ligne. Vous indiquerez votre nom et prénom, votre date de naissance, votre n° de sécurité sociale, votre adresse, le nombre d'enfants (que vous avez eus ou élevés) ainsi que la date à laquelle vous souhaitez partir. Vous pourrez choisir également votre interlocuteur, soit le Cicas, centre d'information sur la retraite complémentaire Arrco, Agirc et Ircantec, de votre département, soit votre institution de retraite complémentaire. Vous préciserez ensuite si vous préférez être contacté par téléphone ou par courrier.

Pour que votre demande de retraite soit prise en compte, n'oubliez pas de cliquer sur la touche « Valider ». Vous verrez alors s'afficher sur votre écran un message indiquant que « votre demande de retraite complémentaire a bien été enregistrée ». En fonction de votre choix, le Cicas ou l'institution de retraite complémentaire vous adressera votre dossier de retraite complémentaire à compléter.

Remarque : toutes les informations vous concernant restent confidentielles.

Vous pouvez faire votre demande de retraite complémentaire en ligne s'il s'agit d'une retraite personnelle et non d'une retraite de réversion

Dispositif carrières longues

Partir avant 60 ans : pour qui ? Comment ?

La possibilité de partir en retraite avant 60 ans sans minoration au titre de « carrières longues » a été introduite par la loi du 21 août 2003, dite Loi Fillon. Le dispositif est entré en vigueur le 1er janvier 2004. Il s'adresse aux salariés du régime général et de la MSA ainsi qu'aux artisans et commerçants.

Le tableau ci-dessous récapitule les conditions à remplir pour en bénéficier. Pour rappel, un trimestre cotisé correspond à un trimestre effectivement travaillé. Les périodes de chômage ou d'invalidité ne sont donc pas considérées comme des trimestres cotisés. Un trimestre validé est une période non travaillée mais assimilée à des trimestres cotisés de par sa nature (service militaire, maladie, maternité, accident du travail…)

Vous avez débuté votre carrière à…	Vous souhaitez partir en retraite à…	Vous devez justifier d'une durée validée de…	… et d'une durée cotisée de…
14 ou 15 ans	56 ou 57 ans	42 ans, soit 168 trimestres	42 ans, soit 168 trimestres
	58 ans		41 ans, soit 164 trimestres
14, 15 ou 16 ans	59 ans		40 ans, soit 160 trimestres

Action sociale

L'action sociale de l'IRCOM s'exerce en faveur des ressortissants de l'institution, principalement à destination des retraités, qui traversent une période difficile, consécutive notamment à des problèmes de santé, à un décès, à la perte d'emploi…

Ainsi, chaque année, les membres du Conseil d'Administration, soucieux d'améliorer le bien-être des ressortissants de l'IRCOM, définissent les nouvelles orientations en matière d'action sociale.
Aujourd'hui, compte tenu des directives de l'Arrco (Retraite Complémentaire des Salariés), le Conseil d'Administration a donné priorité au maintien à domicile, à la lutte contre l'exclusion, à la prévention des effets du vieillissement et à la prévention de la dépendance.

Les aides individuelles

- Amélioration de l'habitat
- Aide ménagère à domicile
- Scolarité enfants
- Équipement ménager
- Rapatriement, déménagement
- Entrée en Maison de Retraite
- Dépendance
- Gratification centenaire
- Secours veuves ou veufs de moins de 50 ans
- Aide exceptionnelle

Conditions d'octroi

Les aides sont attribuées en fonction des ressources du requérant, lorsqu'il vit seul, ou en fonction des revenus du couple. Elles tiennent compte d'un barème revu annuellement par la Commission Sociale.

Les aides collectives

Les associations et clubs du troisième âge, qui concourent à l'amélioration de la qualité de vie des retraités et personnes âgées ou qui œuvrent dans le champ gérontologique, peuvent obtenir des aides de notre institution sous réserve que le projet d'action présenté entre dans le cadre de la politique sociale retenue par le Conseil d'Administration de l'IRCOM

composition de la commission sociale

de gauche à droite : Josiane BERNADINE, Joële CROISETU, Lucienne AMBROISINE - Assistante de Direction, Danièle BOSSAN, Nicaise MARIE-SAINTE, Marie-Hélène MONTJEAN-TELLIAM - Attachée de Direction

Composition de la Commission sociale

Joële CROISETU	*Président*
Josiane BERNADINE	*Vice Président*
Danièle BOSSAN	
Nicaise MARIE-SAINTE	

Actions menées en 2005

Réunions de sensibilisation sur la baisse de l'audition

Depuis plus de trois ans, l'IRCOM organise en partenariat avec l'AMEIS (Association Martiniquaise pour l'Éducation et l'Insertion des Sourds) et des audioprothésistes des réunions de sensibilisation sur la baisse de l'audition. L'objectif de ces rencontres de proximité est:

- de mettre l'accent sur les dangers du bruit et des risques auditifs encourus,
- d'inciter à adopter des comportements de prévention
- d'inciter à faire contrôler régulièrement son audition, notamment avec l'avancée en âge, et à utiliser des protections auditives
- de recommander de consulter un médecin dès les premiers symptômes.

Cette année, 3 communes nous ont accueillis.

Rivière Salée le 26 avril 2005 à la Maison des Associations

Morne Rouge le 04 mai 2005 à l'Office du Tourisme

Fort-de-France le 18 mai 2005 à la Mairie de Fort de France

Le public présent a pu ainsi recueillir auprès des spécialistes les informations souhaitées.

Projection du film « Biguine »

250 retraités ont participé le 1er juin 2005 au Palais des Congrès de Madiana, à la projection du film « BIGUINE » réalisé par Guy DESLAURIERS. La projection a été suivie d'un débat animé par deux grands musiciens martiniquais, Sully CALLY et Nell LANCRY. Cette matinée a rencontré un vif succès.

Image film «Biguine»

Visite du Centre de Découverte des Sciences de la Terre

Cette visite s'est déroulée le 15 juin 2005 et a regroupé une trentaine de retraités. Elle a été très appréciée par chacun tant au niveau de la projection du documentaire sur la Montagne Pelée qu'au niveau des informations et explications apportées par le guide au cours de la visite

Chiffres utiles

Salaire de référence 2005 : 12,66 €

Valeur du point ARRCO 2005 : 1,1104 €

Plafond Mensuel Sécurité Sociale 2006 : 2 589 € (prévision)

LES ACTIONS DE L'IRCOM POUR 2006

Nous avons le plaisir de vous communiquer le programme des actions retenues pour l'année 2006.

31 mars 2006
Visite du Centre de Découverte des Sciences et de la Terre
Nombre de places : 50 places

19 mai 2006
Sortie à la Ferme de la Montagne
Nombre de places : 50 places

2 juin 2006
Conférence sur le Deuil
Nombre de places : 200 places

3 avril - 11 septembre - 20 novembre 2006
Formation : Initiation à Internet
3 sessions
Nombre de places : maximum 10 personnes par groupe

Sachez toutefois que ces dates figurent à titre indicatif et qu'elles pourront faire l'objet de modification. Si tel est le cas, un communiqué de presse sera diffusé préalablement pour aviser l'ensemble de nos allocataires.

Pour plus de renseignements ou inscription, veuillez vous rapprocher du service Action sociale de votre Caisse – 20 avenue des Arawaks – 97200 Fort de France (Tél. 0596 55 61 08)

Le temps passe inexorablement.
Certains grandissent, d'autres vieillissent, d'autres encore n'ont pas cette chance…
VIEILLIR, ce n'est pas renoncer…
VIEILLIR, c'est poursuivre le chemin de sa vie avec ses peines mais aussi ses joies, avec ses épreuves mais aussi ses succès…
VIEILLIR, c'est une chance de vivre avec l'expérience des années, les leçons du passé…
VIEILLIR c'est pouvoir encore regarder devant…

L'art de bien vieillir

L'exercice physique joue un rôle préventif essentiel

De 47,5 ans en 1900, l'espérance de vie à la naissance est passée à 80 ans en 2005. Pour qui veut garder la forme tout au long de la traversée, ce gain de longévité mérite une préparation au voyage, nous rappelle le docteur AQUINO !

L'objectif n'est pas l'éternelle jeunesse mais de faire face au processus normal et naturel de vieillissement dans les meilleures conditions possibles.

Comment éviter le « mal vieillir » ?

Le risque de « mal vieillir » existe tant sur le plan médical que psycho-social. Si l'on peut éviter certains excès (tabac, alcool, sédentarité…), a-t-on seulement le pouvoir d'empêcher les ruptures sociales et relationnelles dont la vie est aussi faite - retraite, départ des enfants, conflits…? « La bonne santé est liée aux caractéristiques génétiques individuelles (40 %), à l'incidence de l'environnement (50 %) et à la contribution de la médecine (10 %) », précise le gériatre qui insiste sur l'importance d'une prévention globale.

Une prévention globale

Prévenir, c'est « rester positif et apprendre à gérer son capital santé », nous dit le docteur AQUINO qui donne quelques clés pour « bien vieillir ».

L'exercice physique joue un rôle préventif essentiel. Un conseil : « pour vivre cent ans, faire 10 000 pas par jour » ou 30 minutes de marche quotidienne. Et, pour avoir bon œil bon pied et prévenir les chutes, rien de tel qu'une gymnastique adaptée associant les exercices de musculation, d'équilibre et d'assouplissement. Mais, en fonction des besoins, d'autres réponses sont possibles : porter de bonnes chaussures, adapter son lieu de vie, éviter les prises trop importantes de médicaments, protéger ses hanches, apprendre à se relever, installer un système de télé vigilance…

Une bonne alimentation, c'est vital ! Qui n'a pas entendu parler du « régime crétois » et du Programme National Nutrition Santé (PNNS) ?
Augmenter sa consommation de calcium, de vitamines (E, C et béta carotène) et d'oligoéléments (zinc, cuivre, sélénium), manger davantage de fruits et de légumes, c'est réduire considérablement les risques d'accident cardiovasculaire.

Le lien social est essentiel. C'est avec les autres que nous nous construisons et nous maintenons en forme. Se bouger pour éviter le repli sur soi et l'isolement, participer à des actions intergénérationnelles est tout à fait utile et nécessaire.

La stimulation intellectuelle est, elle aussi, au rendez-vous d'un bon vieillissement. Activités professionnelles, culturelles ou de loisirs, bricolage ou jardinage, activités sportives, voyages proches ou lointains, lecture, cinéma, théâtre, scrabble, mots croisés, visites d'exposition, conférences… il ne reste que l'embarras du choix !

« Le vieillissement est une lutte permanente entre l'investissement de soi et le désinvestissement qui aboutit à la mort », rappelle le docteur AQUINO qui ajoute : « Bien vieillir, c'est aussi vivre l'instant au présent et s'aimer soi-même, deux principes de base garants d'un bien-être sur le long terme ».

Faire un bilan de prévention ?

C'est ce que proposent les centres de prévention Agirc et Arrco qui se sont développés à partir de l'idée innovante « prévenir pour mieux vieillir ». L'idée force est ici de rendre l'individu acteur de sa propre santé. Avec un double objectif : s'assurer une meilleure qualité de vie et diminuer les risques de perte d'autonomie. Les centres sont là pour un accompagnement au « bien vieillir ».

Nous sommes acteurs de notre santé !

Votre avis nous intéresse !

Questionnaire anonyme

Désireux de répondre au mieux à vos attentes, nous vous remercions de bien vouloir nous donner votre avis sur le magazine de l'Ircom. **Alors, aidez-nous à vous satisfaire !!**

Votre satisfaction sur le contenu du journal

1 Les articles qui vous ont été proposés dans le 1er et le second n° du magazine de l'IRCOM vous ont-ils paru :

(cochez la ou les réponses qui vous satisfont)

☐ très intéressants ☐ intéressants
☐ peu intéressants ☐ pas intéressants

2 Si ces articles vous ont peu ou pas intéressé, quels reproches pourriez-vous leur faire ?

(cochez la ou les réponses qui vous satisfont)

☐ Les sujets traités ne correspondent pas à vos attentes
☐ Textes trop compliqués ☐ Textes trop longs
☐ Manque d'explications

3 Y a-t-il des sujets que vous souhaiteriez voir abordés dans votre magazine et lesquels ?

. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .

Votre satisfaction sur la forme du journal

1 Appréciez-vous le format ?

☐ Oui ☐ Non Dans les 2 cas pouvez-vous dire pourquoi ?

. . . . . .

2 Que diriez-vous de la présentation du journal ?

(cochez la ou les réponses qui vous satisfont)

Agréable ☐ Oui ☐ Non
Écriture très lisible ☐ Oui ☐ Non

Les illustrations vous conviennent-elles ?
(photos, graphiques…) ☐ Oui ☐ Non

Vos suggestions sur la forme ou le contenu de votre journal

. . . . . .
. . . . . .

Quel nom souhaitez-vous donner à votre magazine ?

. . . . . .
. . . . . .

Merci de découper et de renvoyer ce questionnaire directement à l'adresse indiquée au verso, avant le 31 janvier 2006.

Versement de la pension

Votre pension de retraite complémentaire est versée trimestriellement au début de chaque trimestre (terme à échoir) :

1er Trimestre : 1er janvier
2ème Trimestre : 1er avril
3ème Trimestre : 1er juillet
4ème Trimestre : 1er octobre

Le paiement de la pension est assuré par virement sur votre compte bancaire, postal ou livret d'Epargne.
L'IRCOM vous remercie de lui transmettre toutes modifications (modification du compte bancaire, décès, changement d'adresse….)
La date précise du paiement de la pension est diffusée chaque trimestre sur les ondes (RCI ou RFO) pendant trois jours environ.

Déclaration aux impôts

L'IRCOM vous adresse chaque début d'année un avis du montant à déclarer aux impôts au titre de l'année précédente.

En effet, les retraites complémentaires sont soumises à l'impôt sur le revenu. Toutefois, les majorations pour enfants nés ou élevés ne sont pas imposables.

Sachez que votre caisse est tenue d'informer l'administration fiscale des sommes qu'elle vous a versées dans l'année. Faites donc vos déclarations en respectant les délais.

Votre avis nous intéresse !

Questionnaire anonyme

Il vous suffit de remplir la fiche de renseignements au recto (le questionnaire est anonyme), de la découper et de la poster, avant le 31 janvier 2006, sans oublier de l'affranchir au tarif en vigueur.
L'IRCOM vous remercie de votre collaboration, et vous fera part des résultats de cette enquête dans le prochain magazine.

affranchir au tarif en vigueur

IRCOM
Immeuble la Verrière
20, avenue des Arawaks
B.P. 460
97205 Fort de France CEDEX

Une proximité vers nos seniors devenue réalité !

Sans doute la moindre initiative ayant en perspective l'amélioration de la qualité de vie pour nos seniors, constitue-t-elle un plus dans le cadre d'une solidarité qui dépasse les simples circonstances.

Telle est l'ambition de l'**Association Mieux Vivre Services** (AMVS) qui s'engage aujourd'hui à mettre en place une batterie de services visant à améliorer le quotidien de nos aînés du François et de ses environs.

Les statistiques démographiques prévoient dans les 25 années à venir un fort vieillissement de notre population martiniquaise, plaçant la Martinique au 2ème rang des départements les plus « âgés » de France. Aujourd'hui près d'1 personne sur 6 a plus de 60 ans, en 2030 ce sera plus d'une personne sur trois.

Pourtant face au rythme de la vie qui s'accélère, les enfants s'éloignent de leurs parents et la solidarité intergénérationnelle, base fondamentale de notre civilisation, s'effrite. L'isolement prend place, entraînant frustration pour les uns et solitude pour les autres.

La dispersion de notre habitat exacerbe ce phénomène, notamment par rapport aux difficultés d'accès aux commerces et ce, malgré les besoins croissants liés à l'évolution de notre société de consommation. De plus, la capacité d'accueil des établissements de retraite (privés ou publics) tend à se stabiliser renforçant par la même, la nécessité du maintien à domicile. Il est à noter que la population des plus de 60 ans était de plus de 63 000 personnes en 1999 (recensement INSEE 1999).

Chacun mesure alors la difficulté pour nos seniors de profiter sans accrocs de ces choses qui font la vie plus agréable, et plus singulièrement en ce qui concerne le contact avec les jeunes, dans le sens d'une jonction des générations.

Notre attachement affectif vers nos anciens nous a conduit à approfondir cette réflexion et à développer une véritable démarche citoyenne. Nos valeurs de respect et d'écoute ont déterminé notre volonté d'agir en donnant du sens à notre engagement.

C'est dans cette optique que s'inscrit la démarche d'AMVS, celle d'une vision partagée, noble et ambitieuse qui nous permet de croire qu'il est possible de vivre heureux chez soi, le plus longtemps possible et dans les meilleures conditions.

Aujourd'hui, grâce au concours de la Mairie du François, AMVS se voit confier la responsabilité du portage de repas sur la commune du François. Très bientôt, ce sont près de 50 personnes qui recevront la visite quotidienne d'AMVS.

S'agissant d'accompagner le maintien à domicile, notre palette de services ne peut être exhaustive, c'est pourquoi cette « offre sur mesure » se veut évolutive et bien entendu adaptée à chaque demande.

Nos services:

- **Le portage de repas.**
- **L'accompagnement à manger.**
- **L'aide à la mobilité** (aller chez le médecin, à la pharmacie, faire une promenade, aller visiter un proche…)
- **Aide à domicile.**
- **Les démarches administratives.**
- **La livraison des courses et des médicaments.**
- **Le petit bricolage et le petit jardinage.**
- **Aller au cimetière, entretenir une tombe**

Et bien d'autres solutions…

Témoignage:

« Tous les vendredis, AMVS me livre mes courses à mon domicile. Leur gentillesse et leur sérieux me font chaud au cœur et me permettent de compter sur leur soutien. Ils m'ont permis de transporter mon téléviseur en réparation et se sont chargés d'aller le récupérer. Avec eux, je retrouve une 2ème famille »

Où nous contacter

AMVS
Association Mieux Vivre Services
Centre Bio-Espace
Rdc de la Pharmacie
MONGIN
97240 le François
e-mail : mieuxvivreservices@wanadoo.fr
Tél. 0596 56 80 32
Patrick PLUTON
Président AMVS

A.M.V.S
Association Mieux Vivre Services

Tout au long du chemin…

Étudier à tous les âges avec l'université du temps libre

Yves TIRNAN

Eloi-André DE LEPINE

Yves TIRNAN et Eloi-André DE LEPINE sont tous deux retraités et étudiants inscrits à l'Université du Temps libre.
Ils participent avec le plus grand intérêt à plusieurs ateliers de l'UTL et ne manquent pas, en outre, les sorties en groupe et conférences organisées chaque mois par l'UTL.

Bien dans leur corps et dans leur tête, ces deux messieurs, n'ont pas du tout le sentiment de perdre leur temps à l'UTL, bien au contraire. Très motivés, ces deux charmants étudiants aiment apprendre, continuer à se former, échanger, se retrouver en groupe... S'ennuyer ? ils ne savent pas trop ce que cela signifie !
Yves TIRNAN est présent tous les jours à l'UTL; membre du comité des représentants des étudiants depuis de nombreuses années (il est inscrit à l'UTL depuis 1992), il participe au choix et à l'organisation des sorties et conférences.
A la rentrée prochaine, nos deux étudiants se retrouveront sur les bancs de l'UTL puisque le module GEOLOGIE auquel ils participent cette année, se prépare sur deux années. Et puis, chaque année, l'Université du Temps Libre propose de nouveaux ateliers, alors... messieurs, vous n'avez pas fini d'apprendre !

L'Université du Temps Libre date de 1989

L'UTL de la Martinique a été créée par l'Université des Antilles et de la Guyane, sous le patronage scientifique, pédagogique et culturel du GEREC, et les associations fédératives des personnes âgées du pays (AMD'OR, ADARPA, Fédération Martiniquaise des Associations et Clubs du 3ème âge - FMAC, Association des Clubs du 3ème âge de la Ville de Fort de France. Le Conseil Général intervient comme partenaire financier.

L'UTL permet aux aînés de réaliser un rêve

Apprendre, savoir, mieux se connaître, s'enrichir de la différence de l'autre pour mieux le comprendre. Elle offre à chacun la possibilité de moderniser ses connaissances par l'intégration d'éléments nouveaux, de parfaire ses moyens de communication.

Lieu de rencontre, de communication, de réflexion, d'épanouissement intellectuel et culturel

L'UTL permet aussi à nos aînés de s'impliquer dans la dynamique sociale, évitant ainsi que cette période de leur retrait de la vie active ne soit vécue comme une mise à l'écart.

Pour sa première année d'activité en 1989/1990, l'UTL avait enregistré 112 inscriptions et proposé 13 ateliers.
Lors de cette rentrée 2005/2006, elle compte 400 inscrits et compte 33 ateliers:

- 4 ateliers d'Anglais (du 1er au 3ème niveau)
- 4 ateliers d'Espagnol (du 1er au 3ème niveau)
- 3 ateliers de Gymnastique aquatique
- 6 ateliers d'Informatique
- 3 ateliers d'Histoire, Géographie et Sociologie de la Martinique (+ visite de notre patrimoine)
- 2 ateliers de Géologie
- 2 ateliers de Gymnastique d'entretien, relaxation
- 2 ateliers de Danse traditionnelle
- 2 ateliers de Généalogie
- 1 atelier Mémoire
- 1 atelier Ethnologie
- 1 atelier d'Écriture (production de nouvelles, de poèmes, de livres)
- 1 atelier Chant choral
- 1 atelier Abrégé de psychanalyse

Comment s'inscrire ?

Les inscriptions se font à compter du 1er septembre pour le cycle de formation qui s'étale du mois d'octobre au mois de mai •

Contact : Mirella PELAGE ou Renée NUMA au 05 96 61 04 07 ou 05 96 72 75 00, tous les jours de la semaine de 8 à 13 heures.

Près de onze millions et demi de personnes ont plus de 60 ans

La proportion de personnes âgées en France ne cesse de croître, essentiellement en raison du vieillissement de la population et de l'amélioration de la qualité de vie.

Ainsi des études scientifiques récentes prouvent qu'une bonne hygiène de vie associée au maintien d'une activité intellectuelle et physique régulière permettent de mieux vieillir.

Être en forme après soixante ans n'est donc plus un leurre.

Il importe pour des personnes âgées n'ayant plus d'activité professionnelle de compenser cette perte de dépenses énergétiques par une activité physique adaptée.

En effet la pratique régulière d'une activité physique protège de l'apparition de l'hypertension artérielle, d'une insuffisance coronarienne, de l'infarctus du myocarde et de la survenue d'un accident vasculaire cérébral.

De même, l'activité physique pratiquée au moins trois fois par semaine augmente la densité et la résistance osseuse.

Elle élimine les risques d'ostéoporose, de fracture du col du fémur et des vertèbres lombaires, fractures les plus fréquemment rencontrées.

Le sport sans excès préserve les articulations en favorisant la régénération du cartilage évitant ainsi le processus d'arthrose à l'origine de la perte de mobilité et de souplesse.

La masse musculaire est conservée alors qu'il est démontré que l'atrophie musculaire survient chez le sujet qui diminue ses activités physiques.

C'est pour toutes ces raisons que les médecins conseillent aux quinquagénaires et aux sexagénaires de maintenir une activité physique régulière afin de renforcer leur capital osseux, articulaire et musculaire.

Mise a part la pratique de la marche, une activité doit être absolument recommandée: le stretching postural ou étirement postural.

Plus on vieillit et plus les amplitudes articulaires diminuent.

Afin de limiter cet effet néfaste sur la santé il convient de pratiquer en compagnie de masseurs kinésithérapeutes des étirements musculo-tendineux.

Ces derniers, s'ils sont bien pratiqués, s'opposent à la raideur, améliorent la mobilité articulaire et la souplesse.

Ils aident à éliminer les déchets toxiques et améliorent ainsi la circulation; ils permettent une meilleure coordination gestuelle en développant le sens de l'équilibre et ont une action anti stress.

Ces étirements ou stretching postural seront exécutés avec une respiration régulière et contrôlée. (Il ne faut jamais retenir sa respiration).

La posture est corrigée afin de ne pas engendrer de blessures musculaires et d'éventuels problèmes de dos.

La présence d'un kinésithérapeute, professionnel de santé expérimenté, vous sera d'une grande aide afin de vous éduquer à prendre une posture correcte et respirer sans gêne •

Vincent THILLIER,
Masseur-kinésithérapeute

Ci-dessous un petit programme quotidien d'une quinzaine de minutes comprenant cinq exercices a réaliser chez vous. Pour plus d'informations adressez vous à votre masseur-kinésithérapeute.

1

Exercice 1

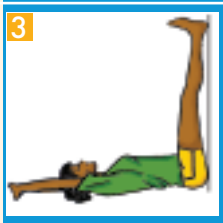
- Asseyez-vous sur une chaise, les pieds au sol, le dos bien droit
- Croisez tous les doigts des mains. Tendez les bras devant vous et levez les au dessus de la tête en tournant les pouces des mains vers le plafond
- Respirez normalement pendant 30 secondes. Reposez quelques instants et recommencez 4 fois.

2

Exercice 2

- Asseyez-vous sur une chaise comme ci-dessus
- Placez la main gauche sur la taille
- Levez le bras droit au dessus de la tête et inclinez le buste à gauche en étirant le bras droit vers le plafond et la gauche
- Restez 30 secondes en respirant normalement. Relâchez et changez de côté. Faites 2 fois de chaque côté.

3

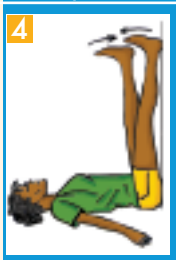


Exercice 3

- Allongez-vous sur le sol, les fesses au contact du mur
- Tendez les 2 jambes contre le mur
- Etirez les 2 bras derrière la tête en croisant les doigts
- Respirez durant 45 secondes

et refaites l'exercice 3 fois avec 20 secondes de repos entre chaque.

4



Exercice 4

- Allongez-vous sur le dos au sol ou sur un tapis
- Etirez le bras le long du corps, les paumes des mains tournées vers le sol
- Pliez les 2 jambes en ramenant les cuisses sur la poitrine
- Les fesses plaquées au sol, tendez les genoux à 70° sans décoller le bas du dos
- Tenez 30 secondes. Reposez 10 secondes. Recommencez 5 fois.

5

Exercice 5

- Allongé sur le dos, les jambes fléchies, pieds au sol, décollez les fesses, le bas du dos, le milieu du dos
- Gardez les mains au sol, les épaules, la nuque au contact du sol
- Restez 45 secondes puis reposez. Recommencez 3 fois en respirant normalement.

A l'âge de la retraite, la santé est dans votre assiette

Une alimentation variée, équilibrée, peut prévenir l'apparition de maladies invalidantes ou dégénératives, liées au vieillissement

Protégez votre capital osseux en consommant lait et produits laitiers

(lait, yaourt, fromages, gratins, glaces, crème…)
Consommez un produit laitier par repas.

Préservez vos muscles

Avec l'âge, la masse musculaire a tendance à diminuer. Cette tendance s'accentue si les apports en protéines sont insuffisants :
Consommer un plat de viande, volaille, poisson ou œufs chaque jour.

Faites le plein d'antioxydants avec les vitamines A, E, C

Ces vitamines permettent de lutter contre certains effets du vieillissement et vous aident à préserver vos capacités intellectuelles.
Vitamine C : Vous la trouverez dans les légumes, les fruits frais, les jus de fruits frais.
Consommez des fruits frais ou du jus de fruit frais plusieurs fois par jour.
Vitamine A : dans le foie, les œufs, les produits laitiers.
Vitamine E : Les huiles de colza, tournesol, à consommer à chaque repas, de préférence crue (1 à 2 cuillères à soupe).

Protégez le cœur et le cerveau avec les vitamines du groupe B

Vous les trouverez dans la viande, les produits laitiers, les légumes verts, les céréales, les légumes secs.

N'oubliez pas de vous hydrater

N'attendez pas d'avoir soif pour boire, car avec l'âge, cette sensation tend à s'atténuer.
Il est conseillé de boire tout au long de la journée, 1,5 litres : eau du robinet, eau de source, eau minérale, potages, soupes, thés, cafés légers, infusions, jus de fruit frais ou de légumes (pour les vitamines), lait (pour le calcium).
Avec modération : vin et autres alcools.

Évitez les grignotages

Souvent à base de sucre et déséquilibrent l'alimentation et perturbent la sensation de faim.

Régularisez le transit intestinal

Avec l'âge, l'intestin devient plus paresseux. Aidez-le en mangeant régulièrement des fruits et légumes, (crudités, légumes cuits, soupe de légumes) du pain complet, des légumes secs, et en buvant beaucoup d'eau.

Avec l'alimentation, l'exercice physique est également une des clés de votre forme

Vous pouvez pratiquer sans effort la marche à pied en allant à votre rythme.

Les secrets de l'équilibre alimentaire reposent dans la variété

Il suffit de faire trois repas réguliers, un goûter, et de manger « un peu de tout », sans excès ni restrictions injustifiées.

Et surtout : Conservez le plaisir de manger

En famille, entre amis, faites de vos repas un plaisir.
Recherchez la qualité, conservez le plaisir de cuisiner, et variez vos repas •

Agnès DULAC, Diététicienne
Centre Médical, Petit Manoir, Lamentin

Rejoignez PRECI

Profitez de l'aide à la souscription d'une complémentaire santé !

Préserver sa santé est essentiel et nous savons tous que les dépenses médicales figurent parmi les engagements financiers les plus fréquents et les plus lourds pour les retraités et leur famille.

A la retraite, les besoins évoluent et les revenus diminuent.
Depuis le 1er janvier 2005, vous pouvez bénéficier d'une aide à l'acquisition d'une complémentaire santé. Cette aide est destinée aux personnes ne pouvant pas bénéficier de la CMU Complémentaire, et dont les ressources du foyer sont comprises entre le plafond CMU Complémentaire et le plafond majoré de 15 %.

Cette aide se traduira par une réduction sur la cotisation de votre contrat complémentaire santé auprès de PRECI par le biais d'un crédit d'impôt par an et par personne. Elle est accordée sous conditions de ressources et varie en fonction de l'âge.

Pour vous, Seniors de plus de 60 ans, qui êtes concernés par ces critères, la réduction est de 250 euros pour une année.
Pour profiter de ce dispositif, vous devez faire une demande auprès de la CGSS. Vous aurez alors un formulaire de demande à remplir et à renvoyer à votre caisse maladie. En cas d'accord, une attestation de droit, valable un an, vous sera retournée. Après avoir obtenu cette attestation de réduction, il vous appartiendra de choisir entre les garanties proposées par PRECI.

PRECI vous propose une protection complète. Avec sa gamme MADININA SANTE, Formules ESSENTIEL, CONFORT, SERENITE…, vous trouverez la garantie correspondant à vos besoins.

Vous pouvez souscrire à l'une de ces garanties (au choix), étudiées uniquement dans le but de vous satisfaire, sans payer de droit d'entrée, ni frais de dossier et sans avoir à remplir un questionnaire de santé. A votre adhésion, une carte de tiers payant, vous est remise, valable toute l'année. De plus, avec PRECI, vous bénéficiez d'un maximum de services:

- la dispense des frais dans les pharmacies, les cliniques, les hôpitaux, les laboratoires d'analyses, les cabinets de radiologies, les opticiens,
- vos remboursements sous 48 heures grâce à un échange de données informatisées avec la CGSS, et avec nos prescripteurs

LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ est une nécessité, n'hésitez pas, rejoignez PRECI. Vous ferez ainsi le choix d'une protection complète et personnalisée

COUPON – RÉPONSE à renvoyer à PRECI

Immeuble La Verrière - 20 avenue des Arawaks - 97200 Fort de France

*OUI, je désire souscrire à Madinina Santé et souhaite rencontrer un conseiller PRECI pour une étude personnalisée.

Merci de me rappeler au numéro suivant : .....

Nom ..... Prénom .....

Date de naissance .....

Adresse .....

Code Postal ..... Ville .....

cumul emploi/retraite

Reprendre une activité salariée

Vous avez rompu tout lien professionnel avec votre dernier employeur et vous percevez maintenant vos retraites, de base et complémentaires. Par goût ou par nécessité, vous souhaitez aujourd'hui reprendre une activité. Mais vous vous demandez à quelles conditions et dans quelles limites vous pouvez cumuler retraites et travail.

Attention : régime de base ou régimes complémentaires de retraite, les règles de cumul emploi/retraite ne sont pas exactement les mêmes !

Régime général de sécurité sociale

Pour vous qui avez pris votre retraite après le 31 décembre 2003, de nouvelles règles, plus simples, s'appliquent à partir de 2005.

Y a-t-il des délais à respecter ?
Si vous souhaitez retravailler chez votre ancien employeur, vous devez attendre six mois entre votre départ de l'entreprise et votre reprise d'activité. Si vous reprenez une activité chez un autre employeur, aucun délai n'est exigé.

• En cas de reprise d'activité salariée, vous devez informer votre institution Arrco et Agirc

Des conditions de revenus ?
Vous pouvez percevoir votre retraite tout en retravaillant si le salaire qui découle de votre nouvelle activité ajouté aux pensions perçues (de base et complémentaires) ne dépasse pas le salaire de référence d'avant votre départ en retraite. Ce salaire de référence est égal à la moyenne mensuelle des trois derniers salaires soumis à CSG.

Et si je suis parti à la retraite avant 60 ans ?
Vous êtes concerné par ces nouvelles règles si vous partez en retraite anticipée à partir du 1er janvier 2005.

Existe-t-il des professions dont les revenus sont cumulables avec la retraite ?
Oui, certaines activités de nature particulière ou considérées comme accessoires sont cumulables avec la retraite. Ainsi en est-il des professions artistiques, des activités procurant des revenus inférieurs au tiers du SMIC, du métier de concierge et gardien d'immeuble, des activités d'assistante maternelle ou de tierce personne, de celles à caractère religieux, des activités accomplies par des personnes handicapées dans des centres d'aide par le travail… Pour plus d'information sur ce sujet, contactez directement votre caisse de sécurité sociale.

L'exercice d'une activité après ma retraite contribuera-t-il à augmenter ma retraite ?
Non. Des cotisations salariales et patronales sont bien prélevées sur le salaire au titre de votre nouvelle activité mais elles n'ouvrent aucun droit supplémentaire.

Régimes complémentaires Agirc et Arrco

En cas de reprise d'activité salariée, vous devez, avant toute chose, informer votre institution Arrco et, si vous étiez cadre, également votre institution Agirc. Que vous retravailliez chez votre ancien employeur ou chez un nouvel employeur, aucun délai n'est exigé entre la cessation et la reprise d'activité salariée.

Pas de délai mais une limite de revenus à ne pas dépasser ?
En effet, le montant brut de vos retraites ajouté au montant brut de votre salaire procuré par votre nouvelle activité ne doit pas être supérieur au montant brut du salaire que vous perceviez avant d'avoir cessé votre activité. Ce montant brut ne prend pas en compte certaines sommes versées à l'occasion du départ de l'entreprise (indemnités de départ en retraite,…) ; il est revalorisé pour tenir compte de l'évolution des salaires ; il est reconstitué sur la base d'un salaire à plein temps si vous aviez une activité à temps partiel.

Des exceptions à cette règle ?
Oui, si vous êtes intermittent du spectacle : renseignez-vous auprès de votre institution sur les spécificités de votre profession.

Si vous poursuivez une activité en qualité de « tierce personne » ou de « famille d'accueil », vous pouvez cumuler vos retraites et cet emploi à condition que le montant de votre rémunération n'excède pas 50 % du Smic.

Vais-je obtenir des points de retraite complémentaire ?
Non, bien que votre employeur verse des cotisations patronales à ce titre. Quant à vous, vous êtes exonéré des cotisations salariales.

À qui m'adresser ?
C'est votre institution Arrco et, le cas échéant, votre institution Agirc qui vous indiquent si la reprise d'activité est compatible avec la perception de votre retraite complémentaire. Si votre nouveau salaire ajouté à vos retraites dépasse la limite autorisée, votre retraite sera suspendue au premier jour du trimestre civil qui suit votre reprise d'activité. Elle sera rétablie, sur votre demande, au premier jour du trimestre civil qui suit la cessation définitive de votre nouvelle activité. S'il y a compatibilité, votre retraite complémentaire continue de vous être versée tous les trimestres.

Cumul emploi/retraite : des règles plus simples s'appliquent à partir de 2005

Peut-on cumuler intégralement sa retraite du régime général et des régimes complémentaires avec le revenu d'une activité relevant d'un régime de non salariés ou d'un régime spécial de retraite ?
Oui, il est possible de cumuler ses retraites du régime général et des régimes complémentaires Arrco et Agirc avec le revenu d'une activité relevant d'un régime de non salariés (artisans, commerçants et industriels, professions libérales, avocats, exploitants agricoles).

Il est également possible de cumuler intégralement sa retraite du régime général avec le revenu d'une activité relevant de certains régimes spéciaux : régime des fonctionnaires de l'Etat, des magistrats de l'ordre judiciaire et des militaires ; CNRACL (pour les fonctionnaires territoriaux et hospitaliers) ; FSPOEIE (pour les ouvriers de l'Etat) ; ENIM pour les marins. En revanche, le cumul d'une retraite complémentaire Arrco et, le cas échéant, Agirc avec le revenu d'une activité relevant de l'un de ces régimes spéciaux relève de la règle générale (voir plus haut)

ANTEL PRESENCE : La téléassistance à la portée de tous pour un maintien à domicile en toute sérénité

De nombreux services et soins à domicile facilitent la vie quotidienne, mais pour rompre l'isolement et garantir la sécurité, la téléassistance est un complément indispensable.

Le choix du bien-être à domicile

La téléassistance : une présence de chaque instant

Demeurez chez vous en toute sérénité, en toute sécurité, préservez votre autonomie, sans rien changer à vos habitudes, à votre mode de vie ; c'est ce que vous offre 24h/24 et 7j/7, le service d'écoute et d'assistance d'ANTEL PRÉSENCE.

Plus jamais seul(e) avec antel présence

ANTEL PRÉSENCE s'adresse :

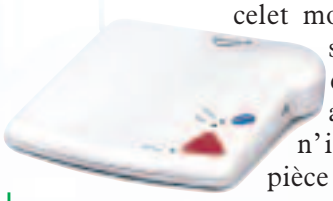
- aux personnes âgées, à mobilité réduite ou atteintes d'une maladie invalidante, résidant chez elles ou en structures d'accueil et désirant préserver leur autonomie et leur sécurité,
- aux personnes isolées ou se retrouvant souvent seules à leur domicile,
- à toute personne - sans considération d'âge - susceptible d'avoir besoin d'un soutien moral ou médical à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit.

Nos services

Chez vous, un simple geste suffit

Un terminal discret et performant est branché à la prise électrique et à la prise téléphonique.

A tout moment, un bouton d'appel portatif porté en pendentif ou en bracelet montre, permet par simple pression, de déclencher un appel à partir de n'importe quelle pièce du domicile.



Une interphonie mains libres et une écoute personnalisée

Une fois l'appel déclenché, l'abonné est automatiquement identifié par notre informatique de gestion. Grâce à l'interphonie puissante et de très bonne qualité sonore de son terminal, il peut alors dialoguer avec nos chargées d'écoute sans se déplacer.

Un personnel formé pour une réactivité maximum

Suivant le cas et les consignes que vous nous aurez transmises lors de l'établissement de votre dossier, les chargées d'écoute contactent aussitôt les personnes les plus habilitées à vous venir en aide : votre famille, votre entourage (amis, voisins…), votre médecin traitant et le cas échéant, les services d'urgence.

Les « services + » ANTEL PRESENCE

Afin de répondre à la demande croissante de ses abonnés actuels, ANTEL PRESENCE étudie actuellement la mise en place de prestations complémentaires :

- aide ménagère,
- aide à la mobilité,
- portage de repas,
- livraisons à domicile (courses, médicaments)…

Le lancement de ces services est prévu pour l'année 2006.

Comment bénéficier de nos services ?

Nos services sont accessibles à tout un chacun à prix très abordables, sous forme d'abonnement.

Contactez nous de jour comme de nuit au 05 96 51 42 27 ou au 05 96 51 42 62.

Nous procéderons alors, en toute discrétion, à une étude personnalisée de votre dossier.

Selon vos revenus, vous pouvez bénéficier d'une prise en charge partielle voire totale par le Conseil Général.

ANTEL PRESENCE, filiale du GROUPE ANTILLES PROTECTION, est le Prestataire du Service Téléassistance du Conseil Général de La Martinique.

ANTEL PRESENCE
Centre d'Affaires Agora • Pointe des Grives – Zac de l'Etang Z'Abricot • 97 200 Fort de France
Tél : 0596 51 42 27 - 0596 51 42 62 • Fax : 0596 51 36 14

Faites marcher vos méninges !

A - retraité société *(Barrez la mention inutile*)*
Dans les pays européens le nombre de personnes âgées va augmenter.
Vrai ou Faux

B - santé vous bien *

1 - Qu'est-ce que l'ostéoporose ?
a) Une maladie du sang.
b) Une maladie de l'os.
c) Une maladie génétique.

2 - Les grands facteurs de risque de l'ostéoporose.
a) L'exercice physique.
b) Le risque génétique, les facteurs alimentaires, la ménopause, le manque d'activité.
c) La consommation excessive d'eau minérale.

3 - La prévention essentielle contre cette maladie : un régime alimentaire convenable et le sport.
Vrai ou Faux

C - mémento *

1 - Est-il possible de faire sa demande de retraite à partir d'un site Internet ?
Oui ou Non

D - Folio *

1- L'espérance de vie à la naissance est passée en 2005 à 75 ans.
Vrai ou Faux

2 - La stimulation intellectuelle est-elle un bon facteur de lutte contre le vieillissement ?
Oui ou Non

E - Conseil et plus*
Il est possible pour un retraité de reprendre une activité professionnelle.
Vrai ou Faux

* *Barrez la mention inutile*

Réponses
A/Vrai - B/1b, 2b, 3Vrai - C/Oui - D/Faux (80 ans), 2oui - E/vrai

Ferme de la montagne au Morne-Vert

Marcelle FLORENTIN vous accueille avec le sourire à la Ferme de la Montagne

Sur la route du Morne Vert, en passant par Fond-Capot à Bellefontaine, au cœur de la végétation, entourée des rivières La Mare et Coco, se cache la Ferme de la Montagne.

Un accueil familial vous attend tous les jours...

Venez respirer une bouffée d'air pur,
venez goûter au bien-être de la nature,
venez visiter la ferme aquacole et piscicole de la Montagne.

La Ferme de la Montagne met à votre service toute l'année :

- Son restaurant avec des spécialités et produits frais du terroir
- la location de gîtes (jour, week-end...)
- une table paysanne pour les résidants et non résidants
- des repas de groupes
- un accueil et des menus pour enfant
- une visite de l'exploitation
- la vente de produits de la ferme
- la location pour réunions, mariages, réceptions...

Renseignements et réservations au 05 96 55 59 22

La Ferme de la Montagne
Rivière Coco
97226 Morne Vert
Tél. 05 96 55 59 22

Particuliers, salariés, dirigeants d'entreprise, retraités, étudiants

Pour votre Complémentaire Santé et votre Prévoyance

tout est PRECI !

PRECI Santé vous propose sa gamme **Madinina Santé** - *Essentiel, Confort ou Sérénité* - pour couvrir en toute tranquillité toutes vos dépenses de santé (prises en charge avec dispense d'avances de vos frais) :

- Consultations et visites de généralistes et spécialistes
- Chirurgie - Hospitalisation
- Pharmacie
- Optique
- Soins et prothèses dentaires
- Orthopédie
- Orthodontie
- ... et autres frais médicaux.

Pour vous et votre famille, **PRECI Prévoyance** va encore plus loin dans la protection de votre personne et **assure les risques lourds.**

PRECI Prévoyance garantit le maintien de vos revenus :

- Indemnités journalières
- Rente d'invalidité
- Capital décès
- Rente Education
- Rente de conjoint.

LES Plus PRECI

- *L'adhésion à PRECI sans payer de droit d'entrée*
- *Une carte tiers-payant "Terciane-AG2R" gratuite, annuelle, reconnue sur tout le territoire français et dans les DOM*
- *Un partenaire fiable et efficace, AG2R, n°1 français des groupes de protection sociale*
- *Des devis gratuits et études personnalisées pour vos dépenses de prothèses dentaires et d'optique*
- *Des prises en charge pour régler vos frais d'hospitalisation*
- *Des remboursements rapides*
- *Des décomptes précis pour suivre vos remboursements*

Pensez, dès maintenant, à prendre rendez-vous avec un conseiller PRECI pour une étude personnalisée.

PRECI

Votre personne, ce qu'il y a de plus précieux !

Ensemble Conseil pour PRECI - Octobre 2004 - Crédit Photo Marie Hangan

ag2r PRÉVOYANCE

Institution de prévoyance régie par le code de la Sécurité Sociale et agréée par arrêté ministériel.

Immeuble La Verrière • 20 avenue des Arawaks • 97200 Fort de France
Tél. 05 96 55 61 35 - 05 96 55 61 36 - Fax. 05 96 55 61 40