



AG2R LA MONDIALE

Vitalité p.6
Ces animaux qui nous font du bien

Vivre ensemble p.10
Et si nous changions notre regard sur les établissements d'accueil ?

Solidarités

Magazine

Octobre 2018 — n° 17

À la une

Quand les anciens passent le témoin



Sommaire

À la une

- 4 Quand les anciens passent le témoin

Vitalité

- 6 Ces animaux qui nous font du bien
- 9 Entretien avec Kate Knowles, spécialiste en médiation par le cheval

Vivre ensemble

- 10 Et si nous changions notre regard sur les établissements d'accueil ?

Engagements

- 12 La recherche fondamentale sur le front des maladies du vieillissement

Société

- 14 Comment faire face à la perte d'autonomie de mon conjoint ?

Informations

- 15 Services AG2R LA MONDIALE
- 22 Actualités

Près de chez vous

- 16 Événements en région

Repérés pour vous

- 23 Objet, événement, livre, application...

4

Quand les anciens passent le témoin

Détenteurs du savoir et forts de l'expérience d'une vie, les plus âgés constituent un véritable gisement de connaissances, qu'ils ne demandent qu'à partager. Une transmission qui profite à tous.



© Getty Images

« Aujourd'hui, plus de 600 000 personnes âgées vivent en établissement d'accueil. La question de leur bien-être est devenue, au fil des années, cruciale pour notre société. »



© Xavier Renaud

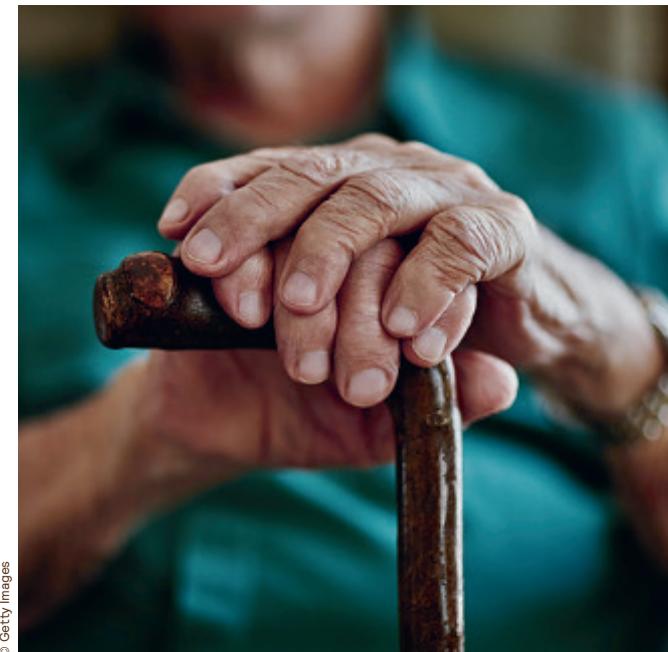


© Getty Images

6

Ces animaux qui nous font du bien

Remède à la solitude, au stress et à la douleur, l'animal agit sur le bien-être et la santé des personnes fragilisées. Un potentiel thérapeutique que la science commence à mettre au jour et auquel la médecine moderne réserve désormais une place.



© Getty Images

Édito n° 17

« Notre nouveau Groupe, votre partenaire de vie »

« Répondre à tous vos besoins de protection »

Cette rentrée est marquée par la finalisation de l'alliance de notre Groupe, acteur de référence en assurance de personnes, avec GROUPE MATMUT, expert de l'assurance dommages. Notre union sera effective au 1^{er} janvier 2019*.

Dans un monde incertain confronté à de multiples défis, notre rapprochement se fonde sur notre vision partagée de l'assurance au service de la solidarité et du collectif, et sur la complémentarité de nos forces. Ensemble, grâce à une offre d'assurance complète, nous répondrons à tous vos besoins de protection contre les aléas de la vie pour vous-même, votre famille et vos biens tout en continuant à porter haut nos valeurs d'engagement sociétal. Nous disposerons davantage de moyens pour défendre vos intérêts afin de vous aider à prendre la main sur demain.

Vous savez qu'AG2R LA MONDIALE est engagé de longue date en faveur du bien vieillir. Ce numéro vous invite à poser un autre regard sur les établissements d'accueil pour personnes âgées, dont certains se réinventent autour de la notion du « prendre soin ». Nous partageons également avec vous les avancées précieuses de la recherche fondamentale sur les maladies liées au vieillissement. Bonne rentrée et bonne lecture !

André Renaudin
Directeur général

* Sous réserve de l'approbation de l'Autorité de contrôle prudentiel et de résolution (ACPR).

16

Événements en région

Découvrez les actions menées près de chez vous par AG2R LA MONDIALE : des événements, conférences, ateliers ou encore des services pour bien vivre au quotidien.



© iStockbyGettyimages

10

Et si nous changions notre regard sur les établissements d'accueil ?

Dans le domaine de la prise en charge du grand âge, des acteurs institutionnels, paritaires ou mutualistes ont fait le choix de repenser en profondeur la vie en établissement, au bénéfice du mieux-être des résidents comme du personnel soignant.

Quand les anciens passent le témoin

À la une

Détenteurs du savoir et forts de l'expérience d'une vie, les plus âgés constituent un véritable gisement de connaissances, qu'ils ne demandent qu'à partager. Une transmission qui profite à tous.

« Baby boomers », « Millennials », générations X, Y, Z⁽¹⁾... Autant d'anglicismes et autres qualificatifs alphabétiques censés souligner les divergences sociologiques, culturelles et technologiques opposant les différentes classes d'âge qui se côtoient au sein de nos sociétés contemporaines. Cette classification masque pourtant une réalité autrement plus positive : les interactions sont plus vivaces que jamais entre des générations qui n'ont cessé de s'enrichir au contact des autres. La guerre des générations n'aura pas lieu⁽²⁾, affirme ainsi le sociologue Serge Guérin, spécialiste des questions liées au vieillissement, pour qui le dialogue entre jeunes et anciens ne s'est jamais aussi bien porté.

À contre-courant des idées reçues, les coopérations intergénérationnelles se multiplient : de l'entraide familiale à la solidarité de voisinage, en passant par l'accompagnement scolaire, le bénévolat associatif et le tutorat en entreprise. Avec un maître mot : la réciprocité. Car ces rencontres apportent autant à ceux qui transmettent qu'à ceux qui reçoivent. Les plus jeunes y puisent le soutien, les conseils et les savoirs nécessaires à la construction de leur avenir ; les aînés en retirent le sentiment d'être utiles, la reconnaissance de leur contribution, le maintien de leur participation à la vie de la cité, ainsi qu'une meilleure compréhension du monde actuel. Des conditions propices qui contribuent à un vieillissement actif et en bonne santé.

Initier les jeunes aux métiers de l'artisanat

Au sein des 180 sections locales de L'Outil en main, ces échanges intergénérationnels ont pour cadre des ateliers de mécanique, de vannerie, de ferronnerie ou encore de pâtisserie. C'est là toute l'originalité de



© Getty Images

cette association créée en 1994, qui fait appel à des artisans et ouvriers qualifiés à la retraite, pour initier des enfants de 9 à 14 ans à la pratique des métiers manuels et du patrimoine. Dans 55 départements, 3 800 animateurs bénévoles apprennent aux jeunes générations le bon geste, la patience et le goût du travail bien fait, perpétuant les techniques et le savoir-faire d'une vie.

Menuisier, couvreur, forgeron, céramiste, maroquinier, chocolatier, coiffeur ou paysagiste... Près de 150 métiers traditionnels du bâtiment, de l'art et de la création, de bouche, de la beauté et de l'environnement, sont ainsi portés à la découverte de ce jeune public. Chaque semaine, dans de vrais

En savoir plus

AGIRabcd : 40 rue Letort - 75018 Paris

01 47 701 890

www.agirabcd.eu

L'UNION des associations L'Outil en Main

22 rue des Filles-Dieu 10000 Troyes

03 25 73 74 83

www.loutilenmain.fr

Accompagner les seniors sur le chemin du retour à l'emploi

La retraite constitue un temps privilégié pour instruire et sensibiliser, mais aussi pour faire acte de solidarité auprès de ceux qui en ont besoin. Tel est le postulat de l'association AGIRabcd⁽³⁾. Depuis 35 ans, cette organisation non gouvernementale, reconnue d'utilité publique et agréée par plusieurs ministères, mobilise les compétences et l'expérience professionnelles de plus de 3 000 retraités. Issus de tous les corps de métiers, ces bénévoles sont formés pour partager leur expertise et répondre aux besoins des populations en difficulté, en France comme à l'étranger.

Avec le soutien d'AG2R LA MONDIALE, AGIRabcd déploie depuis 2013 un projet à fort impact social destiné à maintenir et développer l'employabilité des personnes de plus de 45 ans en recherche d'emploi. Ce programme novateur s'adresse aux actifs issus prioritairement de petites et moyennes entreprises. Pendant 9 mois, un accompagnement personnalisé, à la fois individuel et collectif, est délivré par des volontaires de l'association spécifiquement formés. Leur mission : épauler les bénéficiaires dans une recherche bien souvent vécue comme une épreuve, en les aidant à faire le point sur leur parcours passé et leurs projets futurs, à mettre en avant leurs atouts, et à lever les freins – notamment psychologiques – pour mieux se repositionner sur le marché du travail. Un appui précieux et bienveillant qui, à ce jour, a permis à près de 400 demandeurs d'être suivis par 150 bénévoles dans les 16 délégations régionales. 45 % d'entre eux ont ainsi pu retrouver un emploi en 2017.

(1) Expressions utilisées en sociologie et en marketing, désignant les personnes nées entre 1945 et 1961 (« baby boomers »), entre 1962 et 1979 (génération X), entre 1980 et l'an 2000 (génération Y ou « Millennials ») et à partir de l'an 2000 (génération Z).

(2) « La Guerre des générations aura-t-elle lieu ? », de Serge Guérin et Pierre-Henri Tavoillot (Calmann-Lévy, 2017).

(3) Association générale des intervenants retraités - Actions de bénévoles pour la coopération et le développement (AGIRabcd).

Ces animaux qui nous font du bien

Vitalité

Remède à la solitude, au stress et à la douleur, l'animal agit sur le bien-être et la santé des personnes fragilisées. Un potentiel thérapeutique que la science commence à mettre au jour et auquel la médecine moderne réserve désormais une place.

Léo, 6 ans, se penche sur l'encolure d'Étoile et se laisse doucement bercer par le shetland, yeux mi-clos et sourire aux lèvres. Gilberte, 87 ans, caresse la tête de Gin, le labrador sable de la maison de retraite, et son regard s'illumine. Scènes de la vie ordinaire. À ceci près que Léo souffre d'autisme et que rien, jusqu'à présent, ne parvenait à calmer ses angoisses. Quant à Gilberte, la maladie d'Alzheimer l'a enfermée dans une prison intérieure dont elle ne sort plus que très rarement.

Tous deux ont fait l'expérience du pouvoir thérapeutique de l'animal sur l'être humain. Une influence bénéfique qui n'est plus à démontrer. Les heureux possesseurs de bêtes à poils, à plumes ou à écailles peuvent en attester au quotidien. Ainsi, 61% des propriétaires de chien et 74% des propriétaires de chat affirment que leur compagnon augmente leur bien-être tout en les apaisant⁽¹⁾.

Bon pour le corps et l'esprit

50 ans de recherche et d'expérimentation scientifique viennent confirmer la réalité de ces bienfaits perçus. D'innombrables études font ainsi état d'effets physiologiques positifs : s'occuper d'un animal familier réduit les risques cardio-vasculaires, caresser son chien abaisse la pression artérielle et diminue le taux

96 %

des Français estiment que les chiens et les chats peuvent apporter du réconfort aux personnes âgées, malades, autistes ou en situation de handicap.

Source : sondage OpinionWay pour Dogfidelity et Assur O'Poil, « Les Français et la zoothérapie », janvier 2016.



« L'animal cherche le contact, ne juge pas, donne sans retour. Ce qui en fait un excellent médiateur, qui facilite la rencontre entre le thérapeute et le patient. »

L'équithérapie au bénéfice des jeunes avec autisme

À 12 km de Carcassonne, le centre de vacances-répit Village de Fraisse - Terre d'avenir® accueille des jeunes avec troubles du spectre autistique (TSA) et leur famille. Sur un domaine de 140 hectares en pleine nature, ce complexe ouvert à tous est doté d'un centre équestre éthologique et propose de nombreuses activités psychopédagogiques, sensorielles et motrices : médiation par le cheval, ateliers Montessori, éveil musical, expression corporelle... Un séjour qui permet aussi aux aidants de prendre du temps pour eux. AG2R LA MONDIALE est un partenaire majeur de ce projet porté par l'Institut de recherches pratiques pour l'autisme (Irpa).

En savoir plus

04 68 79 63 63 ou www.villagedefraisse.org
Grâce au Fonds de dotation Réalité Autisme et au soutien d'AG2R LA MONDIALE, le tarif du séjour est de 350 € tout compris au lieu de 2 500 € pour 2 personnes avec 1 enfant/jeune autiste (comprenant l'hébergement pendant 4 jours en semaine et les activités pour enfants et adultes aidants).

Une « chouette » thérapie

Basée à Dijon, l'association Les Chouettes du cœur apporte un soutien thérapeutique aux personnes âgées ou en situation de handicap, grâce au contact d'oiseaux de proie. Outre les ateliers organisés en établissement, des sorties sont proposées dans de hauts lieux du patrimoine bourguignon et franc-comtois, en compagnie du personnel d'encadrement et d'aidants familiaux. AG2R LA MONDIALE accompagne les Chouettes du cœur depuis 2009.

En savoir plus

06 42 10 99 20 ou leschouettesducoeur@yahoo.fr - www.les-chouettes-du-coeur.com

Des lapins et des hommes

AG2R LA MONDIALE a soutenu la création d'Umanima en 2009. Cette association professionnelle de médiation par l'animal intervient au sein de structures de soin dans le Grand-Ouest pour améliorer le bien-être physique, psychologique et affectif de personnes en situation de fragilité, via la relation tissée avec des chiens, des chevaux et des lapins.

En savoir plus

09 67 40 97 70 ou zoothérapie.asso.fr

Ces animaux qui nous font du bien

Vitalité

de cortisol (l'hormone du stress), écouter le ronronnement de son chat entraîne une production de sérotonine (l'hormone du bonheur), etc. Et les vertus sont tout aussi avérées sur le plan psychologique, favorisant entre autres la confiance, l'estime de soi et le sentiment d'être utile.

Ces multiples bénéfices sont au cœur d'une approche thérapeutique alternative, la zoothérapie. Également qualifiée de « médiation animale », cette méthode fait appel à un animal domestique sélectionné et éduqué à cet effet – chien, chat, équidé, rongeur ou même lama – dans le traitement de certaines pathologies ou handicaps, physiques ou mentaux. Elle s'exerce alors sur plusieurs séances, individuelles ou en très petit groupe, sous la responsabilité d'un professionnel de la santé, du paramédical ou du médicosocial – ergothérapeute, kinésithérapeute, psychomotricien, psychiatre, éducateur spécialisé, etc. – ayant préalablement suivi une formation à la médiation animale.

Un trait d'union entre patient et soignant

Car cette compétence vient en complément des techniques de soin conventionnelles. L'animal n'est pas un médicament et ne guérit pas, rappelle à juste titre l'Institut français de zoothérapie. Il est un auxiliaire, un médiateur qui, en entrant en contact avec la personne en souffrance, facilite le travail de l'intervenant. Ce qui se joue alors dans cette relation triangulaire relève d'un phénomène naturel ancestral : l'aptitude de l'animal à établir une communication non verbale avec l'être humain.

C'est à Boris Levinson, pédopsychiatre new-yorkais, que l'on attribue la paternité de cette discipline dans les années 1960. Après avoir assisté à la rencontre fortuite de son propre chien avec un jeune patient mutique lors d'une consultation, le praticien, saisi par la spectaculaire transformation de l'enfant, sera le premier à décrire l'effet catalyseur de l'animal. En France, la pratique est plus récente et n'a pas encore obtenu de reconnaissance institutionnelle. Mais les formations professionnelles se développent et de plus en plus d'établissements sanitaires et médicosociaux y ont recours.

Lâcher-prise et éveil au monde

Intégrée dans le programme de soins de certains hôpitaux, la cynothérapie – ou thérapie canine – est plébiscitée dans la prise en charge du handicap sensoriel, moteur ou mental, ainsi que des troubles psychiques ou du développement. Source d'affection inconditionnelle et dénué de tout jugement, le chien apaise l'anxiété et met en confiance. Les promenades,



© Getty Images

le brossage, les caresses permettent par ailleurs de développer l'autonomie et la coordination motrice, et favorisent le contrôle des émotions, la concentration et la collaboration.

Chez l'enfant avec autisme, la relation nouée avec l'animal crée les conditions d'un échange sans langage qui, paradoxalement, peut l'amener à communiquer et interagir avec son environnement, diminuant sa tendance au retrait. Quant à l'équithérapie, pratiquée dans certains centres équestres, elle opère de surcroît sur le développement sensoriel et moteur : le contact du corps du cheval aide le patient à mieux prendre conscience du sien (lire l'interview ci-contre).

Un stimulant pour nos aînés

Vecteur de réconfort et de lien social, la médiation animale prend tout son sens en maison de retraite. De nombreuses structures disposent d'un chat, d'un chien ou d'un lapin nain, d'autres reçoivent la visite régulière de binômes animal/thérapeute par le biais d'associations. La présence de l'animal agit comme un véritable stimulant auprès des personnes âgées – y compris celles souffrant de pathologies cognitives – car elle rompt la monotonie et l'isolement, crée des repères lors des rituels de soins et aide à se remémorer les souvenirs d'hier.

Aujourd'hui, la démarche se répand au milieu carcéral, aux foyers pour mineurs en difficulté, aux services d'oncologie ou encore aux unités de soins palliatifs. Un large spectre d'applications thérapeutiques où l'animal, dans bien des cas, peut se révéler notre meilleur allié.

(1) Enquête Ipsos, « Les Français et leurs animaux de compagnie », mars 2018.

Kate Knowles

Spécialiste en médiation par le cheval



© DR

Responsable du pôle médiation par le cheval pour Village de Fraisse – Terre d'Avenir® (lieu de recherche-action et d'activités psychopédagogiques dédié à l'autisme), Kate Knowles intervient auprès de jeunes avec troubles du spectre autistique (TSA).

Sa mission : favoriser leur autonomie, stimuler leur psychomotricité, développer leur confiance en eux et surtout, leur apporter de la joie de vivre !

En quoi consiste la médiation équine ?

C'est une action de soin globale qui repose sur la mise en relation de l'humain avec l'animal. L'objectif n'est pas de monter à cheval ni d'apprendre les techniques équestres, mais de réaliser différentes activités, avec et autour du cheval.

Au domaine de Fraisse, nous accueillons majoritairement des enfants et des adolescents présentant des troubles du spectre autistique (TSA). Ce que l'on cherche avant tout, c'est à faire évoluer leurs mécanismes psychiques, sensoriels, relationnels et moteurs. Une évolution intérieure qui, petit à petit, doit les amener vers l'extérieur, à la rencontre de l'autre, avec confiance et autonomie.

Le cheval facilite ce processus. Par ailleurs, nous appliquons ici les principes de l'équitation éthologique⁽¹⁾, fondée sur la coopération et le respect de l'animal. Cette méthode douce est un terrain d'apprentissage privilégié sur son fonctionnement et donc sur son rôle de partenaire médiateur.

Comment se déroule une séance ?

Il n'y a pas de déroulé type car mon approche est intuitive et guidée avant tout par les réactions et les émotions de la personne et du cheval. Je suis là pour assurer la sécurité et le bon déroulement de la séance mais c'est bien ce duo qui fait tout le travail ! La séance commence avec l'approche en intérieur, le brossage, le nettoyage et la préparation de l'équipement. Notre centre équestre dispose de boxes de 16 m² qui offrent un espace plus grand que la normale pour se mouvoir avec aisance, y compris en fauteuil roulant.

Puis le participant mène le cheval dans le manège, en carrière ou en balade, et éventuellement monte à cru, en selle ou avec le surfaix⁽²⁾. La palette d'activités est large : jeux, relaxation, travail en liberté, avec l'image ou la musique... Le centre dispose également d'un parcours sensoriel en pleine nature, au cœur de la forêt.

Qu'apporte le cheval à la personne avec autisme ?

C'est un animal hypersensible, qui perçoit avec précision ce que l'être humain ressent au fond de lui. Cette particularité le rapproche de la personne avec autisme et permet à l'un comme à l'autre de se sentir en sécurité. Avec le cheval, la communication est simple, évidente. Ce sont les humains qui se compliquent la vie ! Lors des séances, les comportements diffèrent selon l'activité effectuée, le contexte ou l'humeur du participant. Mais j'ai toujours vu une connexion s'établir. Et le mieux-être du jeune est visible, qu'il se manifeste par la fierté, le plaisir, l'émotion, la confiance en soi, l'excitation ou au contraire une grande concentration... Et toujours beaucoup d'amour !

(1) L'éthologie est la science du comportement des espèces animales en milieu naturel.

(2) Large courroie entourant le thorax du cheval.

Bio

De nationalité anglaise, titulaire d'un diplôme européen d'équithérapie, Kate Knowles est également monitrice d'équitation et enseignante diplômée en équitation éthologique et en encadrement Équi-Handi.

Et si nous changions notre regard sur les établissements d'accueil ?

Vivre ensemble

Dans le domaine de la prise en charge du grand âge, des acteurs institutionnels, paritaires ou mutualistes ont fait le choix de repenser en profondeur la vie en établissement, au bénéfice du mieux-être des résidents comme du personnel soignant.

Aujourd'hui, 7 500⁽¹⁾ établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) accueillent plus de 608 000⁽¹⁾ résidents. La question de leur bien-être, de leur confort et de la qualité des soins qui leur sont prodigués est d'autant plus cruciale pour notre société que le nombre de personnes âgées en situation de perte d'autonomie – estimé à 1,2 million en 2012 – devrait doubler d'ici 2060⁽²⁾.

La qualité de vie en maison de retraite est un sujet dont les Fédérations Agirc et Arrco se sont saisi depuis longtemps. Propriétaires d'un parc de 64 résidences dont 55 structures médico-sociales pour personnes âgées, elles y déploient une approche résolument qualitative de l'accueil et de l'accompagnement de nos aînés.

Aménager un cadre de vie confortable et sécurisant

Au cœur de cette démarche volontariste et pragmatique : le « prendre soin » du résident, dans un environnement compétent, bienveillant et soucieux de l'autre. Cette orientation se traduit notamment par une meilleure prise en compte des déficiences sensorielles



qui affectent une grande majorité des plus âgés. Le bâti et les équipements – éclairage, sonorisation, signalétique, etc. – y sont ainsi adaptés aux troubles de la vision et de l'audition, et les personnels sont formés pour mieux les identifier et les appréhender.

Dans les unités accueillant des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, l'attention est portée sur la convivialité des espaces de vie, sur l'instauration de repères familiers et rassurants et sur la relation de proximité avec les équipes. Autant de pratiques désormais ancrées dans le quotidien des établissements Agirc-Arrco et qui ont un impact significatif sur les conditions de vie des résidents et l'exercice des professionnels.

Respecter l'autonomie et les choix de vie des résidents

Institution à but non lucratif issue de l'économie sociale, la Mutuelle du Bien Vieillir (MBV) est membre d'AG2R LA

« Le concept MBV place les besoins des personnes âgées au centre des préoccupations de ses établissements. Car le bien-vieillir est indissociable du bien-être. »

Viviane Chabbert, Directrice générale de la Mutuelle du Bien Vieillir (MBV)

10 %

des personnes de plus de 75 ans vivent en établissement.

Source : Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques. (Drees), juillet 2017.

MONDIALE. Reconnue pour la grande qualité de ses prestations, elle vise, à travers ses principes, à adoucir la transition du domicile vers l'établissement d'accueil, en créant un univers à la fois protecteur et stimulant pour le résident. Respect du rythme et des habitudes de vie, programmes individualisés, large éventail d'activités proposées, vie sociale encouragée, importance donnée à la famille et aux proches, etc. : tout y est réuni pour favoriser la liberté et l'autonomie des personnes accueillies.

Véritable signature du groupe MBV, la philosophie Vitae Clementia® irrigue depuis une dizaine d'années l'ensemble de ses activités. Un concept qui s'attache à créer un mieux-être pour chaque résident tout en accordant de l'importance à l'organisation de ses établissements pour qu'ensemble ils permettent de mieux aborder le grand âge en institution.

MBV compte aujourd'hui 20 Ehpad référencés parmi les meilleures maisons de retraite en France⁽³⁾, 2 résidences seniors et 2 résidences autonomie, implantés dans 6 régions (Hauts-de-France, Normandie, Centre-Val de Loire, Nouvelle-Aquitaine, Occitanie, Provence-Alpes-Côte d'Azur).

(1) Ministère des Solidarités et de la Santé (chiffres à fin 2017).

(2) Institut national d'études démographiques (Ined), « Projection des populations âgées dépendantes », septembre 2013.

(3) Palmarès 2017 des meilleures maisons de retraite, publié par Maison de retraite sélection (MDRS).

Orizea,
à vos côtés dans
vos démarches



Proposé par les institutions de retraite complémentaire Agirc et Arrco, le service Orizea vous accompagne pas à pas dans la recherche d'un établissement.

1. Des conseillers vous informent sur l'offre de soutien à domicile ainsi que sur l'accueil en établissement de retraite ; ils vous aident à évaluer vos besoins et, si le maintien à domicile n'est plus possible, vous proposent différentes solutions d'accueil selon votre situation :
 - un accueil temporaire pour les personnes âgées vivant à domicile (accueil de jour ou séjour de courte durée) : pour se reposer ou offrir un répit à l'aidant, se préparer à une future entrée en institution ou encore à la suite d'une hospitalisation ;
 - un logement pour personnes âgées autonomes (résidences autonomie ou résidences services) : pour rester indépendant tout en bénéficiant de services collectifs (restauration, animations, aide ponctuelle ou régulière, etc.) ;
 - un hébergement pour personnes âgées en perte d'autonomie (type Ehpad) : pour bénéficier d'une aide au quotidien et/ou d'une assistance médicale.
2. Vous serez alors orienté vers :
 - l'un des établissements Agirc-Arrco ;
 - ou vers l'une des places prioritaires destinées aux ressortissants des groupes de protection sociale ;
 - ou vers tout autre établissement le cas échéant.

Pour contacter un conseiller Orizea :

01 41 05 27 58 ou par mail :

actionsociale.orizea@ag2rlamondiale.fr

La recherche fondamentale sur le front des maladies du vieillissement

Engagements

Les affections liées à l'âge font aujourd'hui l'objet d'approches novatrices et porteuses d'espoir. L'enjeu : accroître notre connaissance du vivant pour faire avancer la science au bénéfice de la santé de nos aînés.

Formuler des hypothèses, explorer des pistes, expérimenter encore et toujours, pour faire progresser notre compréhension des phénomènes biologiques : telle est la finalité de la recherche fondamentale. En sciences de la vie et de la santé, cette discipline consiste notamment à décrypter le fonctionnement de l'organisme humain et des entités avec lesquelles celui-ci interagit. Par nature désintéressée, car imprévisible en termes de résultats et excluant toute idée de rentabilité, elle est généralement l'œuvre de laboratoires universitaires publics.

Avant tout source de savoir, cette activité exploratoire est essentielle, car elle nourrit la recherche appliquée⁽¹⁾ et oriente celle-ci dans la mise au point de molécules susceptibles d'agir contre une pathologie spécifique. Elle constitue dès lors le premier maillon dans la chaîne de l'élaboration d'un nouveau traitement. Des avancées significatives – telles que l'immunothérapie – ont ainsi vu le jour grâce aux découvertes issues de la recherche fondamentale. Aujourd'hui, c'est à l'un des défis majeurs du XXI^e siècle que des chercheurs consacrent leurs travaux : les maladies liées à la vieillesse.



Des nanotechnologies pour réparer le cerveau

Ainsi, à Grenoble, au cœur d'un campus scientifique de renommée mondiale, le centre de recherche biomédicale Clinatec s'attache depuis 2011 à mettre au point une thérapie curative de la maladie de Parkinson faisant appel aux nanotechnologies. Deuxième cause de handicap moteur en France avec 200 000 malades⁽²⁾, ce syndrome, qui se déclare le plus souvent vers 60 ans, est caractérisé par la destruction des neurones impliqués dans le contrôle des mouvements du corps. Aucun traitement n'a été développé à ce jour.

Dans les laboratoires de Clinatec, les équipes rattachées au projet Near Infra Red (NIR) étudient l'action protectrice – voire réparatrice – de la lumière infrarouge sur les neurones endommagés. Révolutionnaire, le procédé repose sur l'implantation, à l'intérieur du cerveau, de fibres optiques illuminant la zone altérée. En cas de succès, ce dispositif pourrait mettre fin non seulement aux symptômes, mais également à l'évolution

« Faire émerger aujourd'hui des réponses nouvelles au déclin physique et cognitif, et inventer ainsi la médecine de demain. »

de la maladie. Les premiers essais cliniques sur des patients volontaires sont prévus jusqu'en 2020.

Percer le mystère de la DMLA

À Poitiers, c'est un autre enjeu de santé publique qui mobilise le service d'ophtalmologie du centre hospitalier universitaire (CHU). La dégénérescence maculaire liée à l'âge, ou DMLA, est la première cause de malvoyance en France chez les plus de 50 ans. Touchant plus d'un million d'individus⁽³⁾, cette affection de la rétine entraîne une perte progressive de la vision centrale. Portés par Aliénor, le fonds de dotation du CHU, d'ambitieux travaux de recherche sont actuellement menés sur des cellules souches embryonnaires. Objectif : mieux cerner les mécanismes concourant au développement de la pathologie, pour parvenir à une solution thérapeutique d'ici 5 ans.

Acteur engagé de longue date en faveur du bien-vieillir, AG2R LA MONDIALE apporte son soutien à ces 2 projets de recherche à visée opérationnelle. Le Groupe est également partenaire de la Fondation pour la recherche sur Alzheimer qui, chaque année, partage avec le grand public les dernières données scientifiques et thérapeutiques sur la maladie. De quoi faire naître de grands espoirs chez les milliers de sujets âgés qui perdent chaque jour un peu plus de leurs facultés motrices ou cognitives. Un engagement éminemment sociétal, car, au-delà des promesses de guérison qu'ils suscitent à court terme, c'est bien de la préservation de l'autonomie et de la qualité de vie des prochaines générations dont il est question.

(1) La recherche appliquée consiste en des travaux dirigés vers un but ou un objectif pratique déterminé, à la différence de la recherche fondamentale.

(2) Association France Parkinson.

(3) Association DMLA.

Offres spéciales



AG2R LA MONDIALE

Notre partenaire Villadelles

PARIS
Hôtel **** Ampère



À proximité des Champs Elysées, au cœur d'un quartier prestigieux.

OFFRE POUR LES 100 PREMIÈRES RÉSERVATIONS

En décembre 2018, février et mars 2019

2 nuits achetées = la 3^e offerte sur tous les week-ends à l'exception des périodes de vacances scolaires.

JUAN-LES-PINS
Hôtel*** Les Stréltizias



À 300 m des plages de sable et à 5 minutes à pied du centre-ville, une adresse incontournable.

OFFRE POUR LES 100 PREMIÈRES RÉSERVATIONS

Du 06 janvier au 10 mars 2019

½ pension offerte (formule 2 plats) Pour tout séjour de 7 nuits et plus en ½ pension.

Soit la semaine à partir de :

227,50 € par personne en chambre double classique avec terrasse

455 € pour 1 personne en chambre individuelle classique avec terrasse

Offre valable pour les 7 premiers jours sur toutes les chambres 1 ou 2 personnes, non cumulable et hors période de congès.

Information et réservations :
01 44 29 16 62

Information et réservations :
04 92 93 64 00

Demandez gratuitement le Guide Villadelles

Tél. : 01 41 05 24 24 • contact@villadelles.fr • www.villadelles.com

Notre partenaire Vacances Bleues

MENTON
Hôtel*** Le Balmoral



AU CŒUR DE MENTON, cet hôtel de la fin du XIX^e, situé face à la mer dispose d'un jardin fleuri avec terrasse ombragée. Profitez de vos journées pour flâner dans Menton et alentours. Nos ambiances de soirée : avant-soirées musicales autour du bar et 4 soirées par semaine.

Réservez tôt - Prix par personne* :

271 € au lieu de ~~399 €~~

période du 05/01/19 au 16/02/19
ou du 9/3/19 au 6/4/19

7 nuits en demi-pension, vue ville (hors boissons) base chambre double.

DAX
Hôtel & spa**** Le Splendid



VISITEZ LES LANDES, région de traditions gastronomiques et de culture thermale... les plages de l'Atlantique à 30 km. Ce mythique hôtel Art Déco, vous accueille au pied des berges de l'Adour. Profitez du spa de 1800 m² nouvelle génération et de ses soins.

Réservez tôt - Prix par personne* :

454 € au lieu de ~~630 €~~

période du 01/12/18 au 22/12/18
et du 05/01/19 au 09/03/19

7 nuits en demi-pension (hors boissons) base chambre confort.

*à partir de - stock limité - offres non cumulables.

Réductions avec votre code AGV

Demandez gratuitement le catalogue France et Étranger VACANCES BLEUES / AG2R LA MONDIALE : plus de 140 destinations.

0 825 886 395 Service 0,15 € / min + prix appel

Comment faire face à la perte d'autonomie de mon conjoint ?

Société

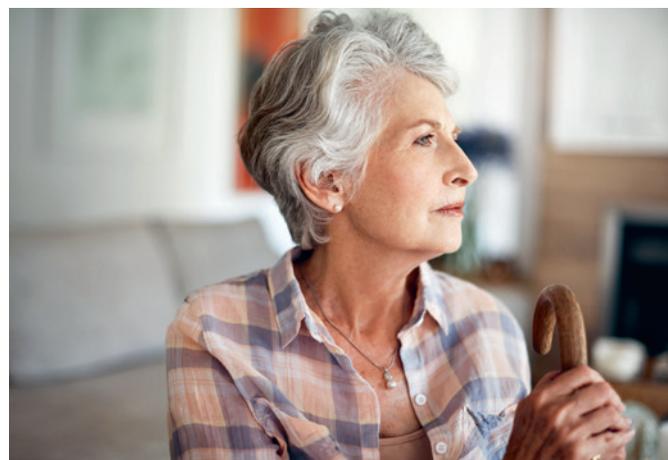
De nombreux dispositifs existent pour prolonger dans les meilleures conditions le maintien à domicile d'un proche vieillissant, tout en allégeant la charge des aidants familiaux.

Incapacité à faire le ménage ou préparer un repas, difficulté à faire sa toilette ou à s'habiller seule... Lorsqu'une personne âgée n'est plus en mesure d'accomplir certains actes de la vie courante, c'est le quotidien de son entourage qui s'en trouve bousculé. La France compterait ainsi 3,4 millions d'aidants⁽¹⁾ qui assistent régulièrement un proche vivant à domicile.

La perte d'autonomie liée à l'âge s'installe bien souvent de façon progressive. Dès les premiers signes, il est important d'envisager les alternatives qui s'offrent à vous. Si votre conjoint, comme 83 % de nos concitoyens⁽²⁾, aspire à vieillir chez lui, il s'agira de mettre en place, le plus tôt possible, des solutions adaptées aux besoins et aux souhaits de chacun. Avant toute chose, il convient de prendre conseil auprès d'un centre local d'information et de coordination (CLIC) gérontologique, qui vous apportera tous les renseignements.

Aides à domicile et soutien aux aidants

Les aides extérieures ne manquent pas. Ainsi, toute personne dépendante de plus de 60 ans peut bénéficier de soins infirmiers à domicile (SSIAD), intégralement pris en charge par la Sécurité sociale. L'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) a, quant à elle, vocation à financer tout ou partie des dépenses nécessaires pour continuer à vivre chez soi - intervention d'une auxiliaire de vie, portage de repas, téléassistance, etc. AG2R LA MONDIALE propose



© Getty Images

également un service d'aide à l'adaptation de son logement à l'avancée en âge et peut vous accompagner dans vos démarches.

Au-delà des aides financières ou matérielles, le soutien apporté aux aidants familiaux est tout aussi crucial. Écoute psychologique, espaces d'échange et d'entraide - comme le site communautaire www.aidonslesnotres.fr -, structures de répit, telles que le réseau Vacances Répit Familles (VRF) qui accueille aidant et aidé, etc. Nombreuses sont les associations qui peuvent vous accompagner et vous permettre ainsi de mieux vivre votre rôle d'aidant.

(1) Étude de la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees), mars 2012.

(2) Enquête de l'institut CSA pour la Fédération des particuliers employeurs de France (Fepem), juillet 2016.

En savoir plus

Contactez les équipes sociales d'AG2R LA MONDIALE au 09 69 36 10 43 (prix d'un appel local) pour être guidé dans vos démarches. Retrouvez sur le site www.mesquestionspourdemain.fr toutes les réponses aux questions que vous vous posez sur la perte d'autonomie mais aussi sur la retraite, la santé ou encore l'épargne.

Services en ligne

Aide aux aidants Découvrez le site Aidons les nôtres

Vous aidez un proche dépendant du fait de son âge ? Pour vous épauler dans votre rôle d'aidant, AG2R LA MONDIALE a créé pour vous le site communautaire www.aidonslesnotres.fr. Ce site, gratuit et ouvert à tous, vous apporte informations, appuis et conseils au quotidien. Il vous permet également de poser vos questions à des experts et d'obtenir des réponses en moins de 48 h de façon simple et totalement confidentielle. Aidons les nôtres, c'est aussi une partie magazine répondant à de nombreux sujets sur la perte d'autonomie (symptômes et pathologies, juridiques et financiers, s'organiser quand on est aidant, à domicile ou en établissement...) et une partie communautaire pour s'aider entre aidants.

En savoir plus

www.aidonslesnotres.fr
contact@aidonslesnotres.fr

En savoir plus

Contactez nos conseillers au 09 74 50 12 34 (appel non surtaxé) du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30.

Assurance autonomie Préservez votre indépendance

Pour se prémunir contre les risques liés à la perte d'autonomie, les problématiques de la dépendance et du bien-vieillir doivent être anticipées afin d'envisager l'avenir en toute sérénité.

AG2R LA MONDIALE propose une Assurance Autonomie* pour répondre à vos attentes en matière d'indépendance. Elle vous permet de bénéficier d'une protection renforcée grâce à des garanties et services sur-mesure :

- le choix d'une rente mensuelle viagère : entre 300 € et 4 000 € en cas de perte d'autonomie totale ;
- une sélection médicale simplifiée au moment de l'adhésion ;
- une couverture immédiate en cas d'accident ;
- des options pour renforcer votre protection : la garantie perte d'autonomie partielle, le capital aménagement et l'assistance spécifique pour vous et vos proches.

Afin de vous permettre d'estimer le montant mensuel que vous devrez déboursier, AG2R LA MONDIALE met à votre disposition un Simulateur Dépendance gratuit et accessible à tout moment sur son site www.ag2rlamondiale.fr - Rubrique Retraités/ Dépendance

* Souscription possible de 18 à 74 ans inclus.

Expert de la retraite depuis plus de 60 ans, le magazine PLEINE VIE jouit d'une véritable légitimité sur tous les sujets importants de notre société.

Retrouvez chaque mois, tout au long de ces 200 pages, des articles vous informant de vos droits dans les domaines de la santé, la retraite, la consommation, d'une documentation juridique de référence, et des dossiers évasion et loisirs pour vous détendre.

C'est pour toutes ces raisons qu'AG2R LA MONDIALE vous propose depuis de nombreuses années un abonnement à tarif privilégié. Parlez-en à votre conseiller AG2R LA MONDIALE et rejoignez les 430 000 abonnés PLEINE VIE !

PLEINE VIE : partenaire presse d'AG2R LA MONDIALE

Près de chez vous

La prévention santé, l'aide aux aidants et l'habitat sont des enjeux majeurs pour AG2R LA MONDIALE, dont l'engagement sociétal est incarné, au plus près de vous, sur ses territoires riches de leur diversité.

Découvrez les actions menées près de chez vous par AG2R LA MONDIALE : des événements, conférences, ateliers ou encore des services pour bien vivre au quotidien. Les actions proposées sont spécifiques à chaque région. Contactez la vôtre.

Découvrez l'agenda en ligne des événements de votre région avec plus de détails encore : magazine-solidarites.ag2rlamondiale.fr/pres-de-chez-vous

Un nouveau numéro de téléphone unique pour nous contacter dans toutes vos régions : 09 69 36 10 43 (prix d'un appel local)

Alpes

Contact : actionsociale.grenoble@ag2rlamondiale.fr



Noël des isolés à Grenoble

La fin de l'année est une période difficile pour tous ceux qui souffrent de solitude. Les petits frères des Pauvres, en partenariat avec AG2R LA MONDIALE, les accompagneront les 24 et 25 décembre prochains à Grenoble. Le temps d'un bon repas suivi d'un moment festif ou d'une visite à domicile.

Contact : 04 76 96 13 56

Petits-déjeuners santé à Grenoble

Le centre Bien Vieillir Agirc-Arrco des Alpes vous invite à participer à ses ateliers santé thématiques. Au cours d'un petit-déjeuner équilibré, un intervenant vous présentera : le 13 novembre, « Conduire quand on avance en âge » et le 11 décembre, « Prévention des chutes ». Sur inscription.

Contact : 04 76 03 24 95

Toute l'année • Dans votre région

Bilan de prévention santé au centre de prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco.

Toute l'année • Grenoble

L'association de clowns à l'hôpital Soleil rouge recherche des bénévoles.

Toute l'année • Haute-Savoie

Ateliers de stimulation sensorielle avec les chiens visiteurs de l'association Regards et Boules de poils.

Aquitaine

Contact : actionsociale.bordeaux@ag2rlamondiale.fr

Sport santé à Nay

L'association Los Sautaprats (Les Sauterelles, en béarnais) et AG2R LA MONDIALE vous invitent à Nay, à une journée sport santé pour les personnes porteuses d'une maladie chronique ou en situation de handicap. Au programme : tables rondes, ateliers et échanges dans un lieu complètement adapté pour maintenir et améliorer sa santé. Cette rencontre aura lieu en avril prochain. Prenez contact pour en connaître la date précise et vous inscrire !

Contact : 05 54 52 50 58 - anne-marie.vasseur@ag2rlamondiale.fr

La route des générations à Gujan-Mestras

AG2R LA MONDIALE et la Sécurité routière de la Gironde vous invitent au lycée de la Mer à Gujan-Mestras, le 6 décembre 2018. Cette rencontre entre retraités et élèves vise à favoriser l'information et les échanges entre les 2 générations les plus concernées par les accidents de la route.

Inscription : 3 jours avant au plus tard. 05 54 52 50 50 - ghislaine.nicolas@ag2rlamondiale.fr



07.11 et 05.12.2018 • Bordeaux (résidents 33300)

Ateliers et conférences « Nutrition et santé ».

13.11.2018 • Pessac

Ciné-débat : les Clowns stéthoscopes en Ehpad.

Bourgogne - Franche-Comté

Contact : actionsociale.dijon@ag2rlamondiale.fr



Bénévolat pour l'emploi dans votre région

Partenaire d'AG2R LA MONDIALE, l'Association pour le droit à l'initiative

économique (Adie) accompagne des personnes dans la création de leur entreprise ou leur recherche d'emploi. Pour compléter son équipe, elle recrute en permanence des bénévoles pour transmettre leur savoir-faire, partager leurs compétences. Contactez-la !

Contact : 0 969 328 110
www.adie.org

Seniors, à vos tablettes ! À Quetigny

En partenariat avec la Fédération d'actions de prévention pour l'autonomie des seniors de la Côte-d'Or, AG2R LA MONDIALE organise un cycle gratuit d'ateliers « Formation à l'utilisation de tablettes numériques ». Ils auront lieu les jeudis, du 22 novembre au 21 février. Inscrivez-vous !

Contact : 03 80 30 07 81
contact@fapaseniors.21.fr

13.11.2018 • Poligny

Conférence et ateliers « Conduire en toute sécurité ».

Toute l'année • Dans votre région
Activités physiques adaptées à domicile avec Domisiel.

Toute l'année • Dans votre région
Accompagnement administratif, juridique et financier.

Contact : Aurélie Levert
03 80 54 17 34.

Bretagne - Pays de la Loire

Contact : actionsociale.rennes@ag2rlamondiale.fr

L'intergénération en conférence à Laval

« La guerre des générations aura-t-elle lieu ? ». C'est la conférence à laquelle AG2R LA MONDIALE vous invite le 22 novembre à Laval, en partenariat avec l'association Bien vieillir en Mayenne. Elle sera animée par le sociologue Serge Guérin, qui vous donnera sa vision optimiste du lien intergénérationnel et de son évolution.

Réservation : 02 43 91 59 30
www.lesconférencesdubienvieillir.fr

Tous au 2^e Forum des seniors à Rennes

Pour vous accompagner dans la construction de votre projet de vie à la retraite, AG2R LA MONDIALE vous convie à la 2^e édition du Forum des seniors de Bretagne. Il se tiendra les 1^{er} et 2 mars prochains, au parc des expositions de Rennes Aéroport.

Contact : info@
forumdesseniorsbretagne.com



Du 14.11 au 16.11.2018 • Saint-Malo

Festival Regards Croisés, courts métrages « Métiers et Handicaps ».

Toute l'année • Rennes et Nantes

Bilan de prévention santé au centre de prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco.

Centre Ouest Atlantique

Contact : actionsociale.poitiers@ag2rlamondiale.fr

Mémoire : il lui faut du sommeil ! À Limoges

Nos heures d'endormissement, calmes et en nombre suffisant, sont indispensables au bon fonctionnement de notre esprit. Le 4 décembre prochain, à Limoges, AG2R LA MONDIALE invite les personnes âgées de 70 à 80 ans à participer, dans ses locaux, à un atelier « Sommeil et mémoire ». Nous vous attendons !

Contact et inscription :
actionsociale.poitiers@ag2rlamondiale.fr



Contre l'isolement dans La Creuse

La Mobilisation 23, qui lutte contre l'isolement des aînés, coordonne

un dispositif d'accompagnement ouvert à toute personne isolée grâce à un réseau d'associations et de bénévoles. Contactez-la !

Contacts : 0 800 00 23 23 pour recevoir une visite - 05 55 77 68 29 pour devenir bénévole.

14.03 et 15.03.2019 • Angoulême

Journées de la prévention.

Date à venir • Dans votre région

Ateliers d'activités physiques et sportives.

26.11.2018 • Royan

Théâtre : « Salutation au soleil », par Raphaëlle Saudinos.

Centre Touraine

Contact : actionsociale.orleans@ag2rlamondiale.fr

Rénovez votre habitat à Chartres

En partenariat avec AG2R LA MONDIALE, la plateforme « Chartres rénov'habitat » simplifie vos démarches et vous accompagne gratuitement dans tous vos projets de travaux, avec l'ensemble des acteurs locaux (entrepreneurs, ergothérapeutes, financeurs, bailleurs, etc.). Testez-la !

Contact : 02 37 23 40 00
www.chartres-metropole.fr

Accompagner les patients dans votre région

L'association Siel bleu, en partenariat avec AG2R LA MONDIALE, propose un accompagnement bénéfique aux personnes qui ont souffert d'un cancer : 5 jours à la campagne, à la mer ou la montagne, avec un soutien adapté pour favoriser un bon retour à la vie quotidienne.

Contact : actionsociale.orleans@ag2rlamondiale.fr



© DR

Toute l'année • Dans la Sarthe

Plateforme d'informations pour bien avancer en âge :

www.bien-vieillir-en-sarthe.org

Toute l'année • Au Mans et à Tours

L'association France bénévolat recherche des bénévoles dans la Sarthe et l'Indre-et-Loire.

Champagne - Ardenne

Contact : actionsociale.reims@ag2rlamondiale.fr



© DR

À votre rencontre dans les Ardennes

Dès le 8 novembre, Germaine, le camping-car de la Fédération ardennaise des centres sociaux, en partenariat avec AG2R LA MONDIALE, vient à votre rencontre. Des animateurs et bénévoles vous proposeront des informations (bien-être, bien-vieillir, etc.) et des animations en toute convivialité. Vous habitez autour des communes de Vouziers, Liart et Signy-l'Abbaye ? Venez nous retrouver !

Contact : Nathalie Tarnus
03 10 16 88 23

Accompagner les aidants dans la Meuse

AG2R LA MONDIALE, partenaire de l'association Interm'aides 55, propose à tous les aidants de la Meuse un accompagnement mensuel personnalisé. Ils auront ainsi accès à des pauses bien-être, des haltes répit/détente, des groupes de parole, à Saint-Mihiel, Stenay, Dun-sur-Meuse ou à Montmédy.

Contact : 03 29 75 49 91

Jusqu'au 30.06.2019

• Champagne-Ardenne et Meuse « Entreprendre pour apprendre », projet intergénérationnel pour le bien-vieillir.

Du 01.01 au 31.12.2019 • Bignicourt-sur-Saulx

Séjours « Se reconstruire après un deuil ».

Hauts-de-France

Contact : actionsociale.lille@ag2rlamondiale.fr

Testez Les Petites Cantines à Croix

Association lyonnaise de restaurants participatifs, partenaire d'AG2R LA MONDIALE, Les Petites Cantines ouvrent un nouvel accueil à Croix. Vous habitez à proximité ? Dès maintenant, venez cuisiner, manger et faire des rencontres.

Contact : Bénédicte Motte
06 03 56 42 75
lille@lespetitescantines.org



© DR

Une maison pour les patients souffrant d'une Mici à Lille

Les personnes qui souffrent d'une maladie inflammatoire chronique de l'intestin (Mici, la maladie de Crohn par exemple) ont maintenant leur maison, près du CHRU de Lille. Les intervenants de la Fondation Digestscience, en partenariat avec AG2R LA MONDIALE, les rencontrent, les informent et assurent leur accompagnement.

Contact : 03 20 96 81 26
www.digestscience.com

Toute l'année • Lille

Découvrez le Centre Prévention Santé Longévité de l'Institut Pasteur, dédié au bien-vieillir.

Toute l'année • Marles-les-Mines

Visite d'un appartement témoin innovant, dédié au bien-vieillir.

Île-de-France

Contact : actionsociale.paris@ag2rlamondiale.fr



© DR

Bénévolat : venez nous rencontrer à Paris

À l'occasion de la journée internationale du bénévolat, le 5 décembre, AG2R LA MONDIALE vous invite à rencontrer ses associations partenaires au collège des Bernardins. Au programme : conférence, tables rondes, rencontres de bénévoles et échanges. Inscrivez-vous vite, le nombre de places est limité.

Contact : 01 87 27 28 00
bgbenevolat@ag2rlamondiale.fr

Réagir face au décès d'un proche à Paris

Perdre un proche ou un conjoint est une épreuve. AG2R LA MONDIALE, avec l'association Empreintes-Vivre son deuil, vous propose un soutien, voire un accompagnement dans ces moments douloureux. Contactez-nous !

Contact : 01 40 22 38 27
actionsociale.paris@ag2rlamondiale.fr

13.11.2018 • Paris

Conférence « Bien vivre son habitat au quotidien ».

10.12.2018 • Paris

Conférence sur les dispositifs d'alerte et de détection des chutes.

14.12.2018 • Paris

Conférence sur la domotique dans la maison : confort et sécurité.

Inscriptions : Espace idées bien chez moi - 7, cité Paradis
75010 Paris - 01 71 72 58 00
accueil@espace-idees.fr

Languedoc - Roussillon

Contact : actionsociale.montpellier@ag2rlamondiale.fr

Mieux vivre chez soi à Nîmes

AG2R LA MONDIALE, en partenariat avec l'Institut méditerranéen des métiers de la longévité (I2ML), vous convie à Nîmes, le 21 novembre prochain, à une journée d'information « Bien dans son corps, bien chez soi ». Différents ateliers ludiques, vous seront proposés pour vous permettre de renforcer votre qualité de vie au quotidien. Nous vous attendons !

Contact : 04 99 53 21 15 - claire.bastardbriant@ag2rlamondiale.fr

Tout sur le bénévolat à Montpellier

Pour vous, AG2R LA MONDIALE, en partenariat avec France Bénévolat, organise une rencontre d'information, le 13 décembre à Montpellier. Venez nombreux !

Contact : ana.bohec-banda@ag2rlamondiale.fr



© ALM

12.03.2019 • Mende

Atelier « Spécial papis-mamies » d'initiation aux gestes de premiers secours.

Inscription avant le 19.02.2019 :
04 99 53 21 15 - claire.bastardbriant@ag2rlamondiale.fr

Du 08.11.2018 au 14.03.2019 et le 04.04.2019 • Perpignan

Atelier santé « Sommeil et mémoire ».

Inscription avant le 14.03.2019 : ana.bohec-banda@ag2rlamondiale.fr

Loire Auvergne

Contact : actionsociale.stetienne@ag2rlamondiale.fr

Semaine prévention à Clermont-Ferrand

En mars prochain, le centre de prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco de Clermont-Ferrand, avec AG2R LA MONDIALE, vous convie à participer à une semaine de rencontres, conférences et ateliers axés sur la forme et le bien-vieillir. Inscrivez-vous !

Contact : 04 73 27 87 10



© DR

12° « Défi autonomie » à Saint-Étienne

Pour la 12^e année consécutive, le Salon « Défi autonomie » ouvrira ses portes, les 19 et 20 novembre, au centre des Congrès, à Saint-Étienne. 70 exposants, acteurs de l'accompagnement pour le bien-vieillir, seront là pour renseigner retraités et aidants et leur permettre de savoir comment bien avancer en âge. Venez nombreux !

Contact : www.seniors-autonomie.fr

12.11 et 10.12.2018 • Roanne

Les Lundis de la forme.

15.11.2018 • Bellerive-Sur-Allier

Conférence sur le sommeil, animée par Éva Almeida Bernard, gériatre.

25.12.2018 et 01.01.2019

• Clermont-Ferrand

Repas de Noël et du jour de l'an pour les personnes âgées isolées, avec l'Association des retraités AG2R LA MONDIALE.

Contact : Christiane Laroche
06 82 45 83 30

Lorraine Alsace

Contact : actionsociale.strasbourg@ag2rlamondiale.fr



Théâtre pour un autre regard à Neufchâteau

AG2R LA MONDIALE, en partenariat avec le centre hospitalier et la communauté de communes de l'Ouest vosgien, vous invite au théâtre à Neufchâteau, le 7 mars 2019. Au programme : « La Confusionite », une pièce de Colette Roumanoff, qui nous offre les témoignages de sa propre expérience, avec un regard apaisé sur la maladie d'Alzheimer.

Contact : 03 29 94 99 50
trait-dunion@ccov.fr

Alimentation et vision à Schiltigheim et à Mulhouse

Bien manger est important pour notre vue, notamment pour prévenir les risques de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), première cause de malvoyance chez les adultes. AG2R LA MONDIALE vous convie à la conférence « Alimentation et vision », animée par Thierry Michel, nutritionniste, le 7 janvier prochain, le matin à Schiltigheim, l'après-midi à Mulhouse. Venez nombreux !

Inscription : 09 69 36 10 43

12 et 13.11.2018 • Saint-Max et Metz

Conférence « Faire face aux situations complexes ».

25, 26 et 28.02.2019 • Épinal, Saint-Max et Metz

Conférence « L'espoir ».

Midi - Pyrénées

Contact : actionsociale.toulouse@ag2rlamondiale.fr

Aidants : une respiration dans le Tarn-et-Garonne

L'association Bulle d'air, dont AG2R LA MONDIALE est partenaire, propose dès maintenant un service de répit aux personnes accompagnant un proche fragilisé par l'âge, le handicap ou la maladie. Ce service de garde à domicile 24 h/24 leur permet de s'absenter ou de se reposer quelques heures, une nuit, ou plusieurs jours consécutifs, même le week-end. Une condition : résider dans le Tarn-et-Garonne.

Contact : 05 63 21 61 51
www.repit-bulledair.fr



Partenaires de l'emploi en Haute-Garonne

Nos partenaires associatifs en Haute-Garonne agissent bénévolement pour accompagner les ressortissants AG2R LA MONDIALE, seniors ou en situation de fragilité, dans leur recherche d'emploi ou la création de leur entreprise (voir aussi p. 5, dans ce magazine). Prenez contact !

Contact : Marie-Laure Studnia.
05 61 62 04 36 (Auditek)

Du 12 au 25.11.2018 • Toulouse Métropole

9^{es} Rencontres ville et handicap.

22.11.2018 • Saint-Sulpice

Nouveaux ateliers écogestes, avec la Fédération des familles rurales du Tarn.

Normandie

Contact : actionsociale.rouen@ag2rlamondiale.fr

Non à la précarité énergétique à Bernières-sur-Mer

Faire baisser les factures de gaz, d'eau et d'électricité, c'est possible ! AG2R LA MONDIALE, avec les Clic du Bessin et de Courseulles-sur-Mer, vous convie le 6 décembre à 14 h, à une représentation de la pièce « L'Argent par la fenêtre » par la compagnie Entrées de jeu. Venez nombreux !



Contre la douleur : théâtre dans votre région

AG2R LA MONDIALE, partenaire de l'association Douleurs sans frontière, vous invite à une représentation de la pièce « Aïe, plus jamais ça ! », le 8 novembre à Lisieux et le 29 à Bois-Guillaume. Elle sera suivie d'un débat. Contactez-nous ! Inscription obligatoire, dans la limite des places disponibles.

À partir du 08.11.2018 • Yvetôt

Ateliers numériques avec l'association Les Astroliens.

Du 08.11 au 31.12.2018 • Caen

Les gestes qui sauvent : information et ateliers avec l'AS 76 des sapeurs-pompiers.

Toute l'année • Dans votre région

L'association L'Outil en main recherche des bénévoles (voir aussi p. 4).

PACA Corse

Contact : actionsociale.marseille@ag2rlamondiale.fr



Soins esthétiques à l'hôpital de Toulon - La Seyne-sur-Mer

Le centre hospitalier intercommunal de Toulon - La Seyne-sur-Mer est le seul établissement de santé du Var à prescrire des soins de beauté et de bien-être, dans le suivi de ses patients. En partenariat avec AG2R LA MONDIALE, l'association Cew (Cosmetic executive women) qui prend en charge ces prestations, y intervient plus de 1 200 fois par an, très majoritairement pour les plus de 60 ans. Contactez-la si vous êtes concerné !

Bien vivre sa retraite : séminaire à Marseille

Vous avez environ 70 ans et vous êtes retraité. Vous habitez Marseille ou à proximité. AG2R LA MONDIALE vous invite, les 4 et 5 décembre à participer à un séminaire où seront abordés les points essentiels de la prévention santé et l'avancée en âge, les questions notariales pour protéger ses proches ou son patrimoine. Inscrivez-vous !

Contact : 04 84 52 47 65
actionsociale.marseille@ag2rlamondiale.fr

Toute l'année • Dans votre région

Bilan de prévention santé au centre de prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco.

Toute l'année • Marseille

La Maison de l'intergénération vous accueille.

Rhône

Contact : actionsociale.lyon@ag2rlamondiale.fr

Aider la recherche médicale à Lyon

Depuis le début de l'année 2018, la Fondation des Hospices civils de Lyon mène au CHU, une étude pour améliorer l'efficacité des traitements destinés aux personnes âgées atteintes d'un cancer. Pour la valider, l'organisme recrute, jusqu'au 30 juin 2019, 150 patients non hospitalisés, prêts à s'engager pendant 3 ans. Contactez-le !

Contact : www.fondationhcl.fr/fr/nos-projets

Les Petites Cantines en fête à Lyon

Association lyonnaise de restaurants participatifs, Les Petites Cantines, en partenariat avec AG2R LA MONDIALE, vous proposent des journées d'animation « Bien manger bien vieillir », du 14 novembre au 13 décembre. Nous vous attendons !

Inscription : 04 26 64 79 24
www.lespetitescantines.org



12.11.2018 • Villefranche

Les Lundis de la forme.

5.12.2018 • Département du Rhône

Journée mondiale du bénévolat, avec France bénévolat.

Du 6 au 9.12.2018 • Lyon

Fête des Lumières pour tous.

Nos pages Facebook

www.facebook.com/AG2RLAMONDIALE.Alpes

www.facebook.com/AG2RLAMONDIALE.AlsaceLorraine

www.facebook.com/AG2RLAMONDIALE.Aquitaine

www.facebook.com/AG2RLAMONDIALE.BourgogneFrancheComte

www.facebook.com/AG2RLAMONDIALE.BretagnePaysdeLaLoire

www.facebook.com/AG2RLAMONDIALE.CentreOuestAtlantique

www.facebook.com/AG2RLAMONDIALE.CentreValdeLoire

www.facebook.com/AG2RLAMONDIALE.ChampagneArdenneMeuse

www.facebook.com/AG2RLAMONDIALE.HautsDeFrance

www.facebook.com/AG2RLAMONDIALE.IledeFrance

www.facebook.com/AG2RLAMONDIALE.LanguedocRoussillon

www.facebook.com/AG2RLAMONDIALE.MidiPyrenees

www.facebook.com/AG2RLA_MONDIALE.Normandie

www.facebook.com/AG2RLAMONDIALE.PACA.Corse

www.facebook.com/AG2RLAMONDIALE.RhoneAuvergne

Ce qui va changer au 1^{er} janvier 2019 Fusion Agirc-Arrco

En tant que personne retraitée, la fusion des régimes Agirc et Arrco, prévue le 1^{er} janvier prochain, n'aura pas d'impact sur votre pension. Concrètement, vous continuerez à percevoir le même nombre de paiements qu'auparavant. La principale différence concernera l'évolution des conditions requises pour une demande de pension de réversion. En effet, l'accord harmonise les âges des réversions sur la règle la plus favorable, c'est-à-dire 55 ans. Il était initialement fixé à 60 ans pour les pensions de réversion Agirc.

Prélèvement à la source

Au printemps dernier, vous avez déclaré vos impôts en ligne ou sur papier. Un taux de prélèvement vous a depuis été communiqué. C'est ce taux, transmis par l'administration fiscale à votre caisse de retraite, qui vous sera appliqué dès le 1^{er} janvier prochain et qui déterminera le montant prélevé sur votre retraite chaque mois – au même titre que vos cotisations sociales. Vous percevrez alors une pension nette d'impôt. Pour tenir compte des changements éventuels consécutifs à la déclaration des revenus de 2018 effectuée au printemps 2019, vous pourrez actualiser votre taux en septembre 2019 auprès de l'administration fiscale. Avec cette réforme, votre impôt s'adaptera immédiatement et automatiquement au montant de votre retraite. Si vous êtes non imposable, le prélèvement à la source ne changera rien pour vous.



En savoir plus

Par téléphone au
0 820 200 189
(prix d'un appel
+ 0,09 €/min)
ou sur www.agirc-arrco.fr

En savoir plus

vous pouvez contacter l'administration fiscale qui reste votre unique interlocuteur : par téléphone au 0 811 368 368 (prix d'un appel + 0,06 € / min), par la messagerie de votre espace particulier sur www.impots.gouv.fr ou auprès des guichets de l'administration fiscale.

Un logement du Bien-vieillir à Dax

AG2R LA MONDIALE expérimente un « logement du Bien-vieillir » dans la ville thermale de Dax : 70 m² et 2 chambres spécialement aménagés pour les curistes ayant des problèmes rhumatismaux, pour des séjours de 3 semaines*. Moderne, préventif et accessible à tous, il réunit habitat et santé dans un espace de vie adapté, basé sur l'économie des gestes douloureux et l'optimisation des soins. De quoi donner des idées aux résidents pour l'aménagement de leur domicile.

* Tarif préférentiel de 560 € (au lieu de 900 €) pour les allocataires AG2R LA MONDIALE curistes, pour 2 personnes, avec possibilité de venir accompagné ou de recevoir.

Contact

05 54 52 50 50

Tour de France 2018 De belles performances

1^{re} formation française de ce 105^e Tour de France, l'équipe cycliste AG2R LA MONDIALE a fait preuve d'une persévérance et d'une solidarité remarquables à chaque étape de la Grande Boucle. Pour la 4^e année consécutive, Romain Bardet, leader de l'équipe, termine 6^e et 1^{er} Français au classement général et Pierre Latour endosse, quant à lui, le maillot blanc du meilleur jeune. En prenant la main sur le Tour, l'équipe nous aura fait profiter d'un beau spectacle et d'une intense émotion à chaque course.

En savoir plus: www.cyclisme.ag2rlamondiale.fr



Transat AG2R LA MONDIALE 3 semaines intenses

22 avril 2018. 19 bateaux prenaient le départ à Concarneau pour parcourir les 3 800 milles qui les séparaient de l'île de Saint-Barthélemy. Le duo composé d'Adrien Hardy et Thomas Ruyant a été le premier à franchir la ligne d'arrivée après seulement 18 j, 11 h, 48 mn et 22 s en mer. Les équipages formés de Sébastien Simon/Morgan Lagravière et Gildas Mahé/Nicolas Troussel sont venus compléter le podium, à respectivement 1 h, 9 mn, 18 s et 3 h, 48 mn, 18 s des vainqueurs. En savoir plus: www.transat.ag2rlamondiale.fr

Repérés pour vous

L'objet

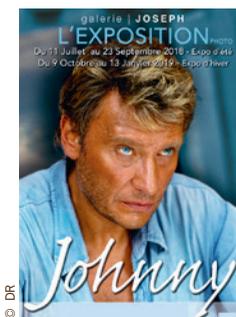
Le support de cartes



À vous les parties de belote, tarot, solitaire et autres jeux de cartes ! Avec ce support plus de difficultés pour tenir son jeu ! Les cartes se glissent dans la rainure et disposent d'un maintien parfait. Dans la main, il est facile à tenir, et sur la table il est parfaitement stable. www.pasolo.com

L'événement

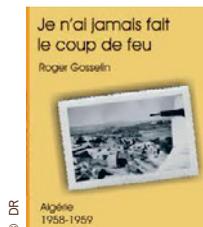
L'exposition Johnny



Pour tous les fans, voici une exposition hommage à l'artiste, au chanteur, à l'acteur, à l'amateur de belles motos et de voitures d'exception, à celui qui a fait chanter et rêver tout un pays durant tant d'années. Vous pourrez y admirer des photos et des objets lui ayant appartenu, comme des guitares, des costumes de scène, des disques d'or, et même des motos. Du 9 octobre 2018 au 13 janvier 2019. Galerie Joseph Turenne - 75003 Paris

Le livre

Je n'ai jamais fait le coup de feu



Roger Gosselin édité à compte d'auteur.

Roger Gosselin, jeune appelé du contingent en 1958, livre ici ses souvenirs

pendant ses 15 mois passés en Algérie en 1958/1959. Radio de section, affecté dans une équipe opérationnelle dans le bled, il a baroudé dans de nombreuses situations de « pacification ». Il place son récit dans le contexte politique de l'époque. Prix : 10 € (port compris)

Le site

Les tempes grises



Les tempes grises est un site Internet destiné aux retraités qui souhaitent

conserver une activité, maintenir un lien social, et compléter leurs revenus. Cette plate-forme met en relation des particuliers qui ont besoin d'accompagnement dans un domaine spécifique (administratif, juridique, architecture, finance, informatique, traduction, enseignement, etc.) avec des experts retraités. www.lestempesgrises.com



104-110, bd Haussmann - 75379 Paris CEDEX 08
Directeur de la publication : André Renaudin - Rédacteur en chef : Béatrice Willems - Coordination : Isabelle Bruyère, Marie-Ange Flandin, Patricia Froloff, Marine Quémener - Rédaction : Aurore Bouchet, Dominique Patte, Marie Verot, So Different avec la contribution des équipes nationales et régionales d'action sociale d'AG2R LA MONDIALE - Crédit photo couverture : Getty Images - Impression : BLG TOUL, No ISSN: 2115-3329 - Dépôt légal : octobre 2018 - Référence : 052018-72659 - Solidarités est imprimé sur un papier dont la fabrication est certifiée PEFC.

