

JUIN 2019 | N°3

LE MAGAZINE LOURMEL POUR LES RETRAITÉS

PRENDRE SOIN DE VOUS

Retrouver mobilité et souplesse en pratiquant une gymnastique douce

DES NOUVELLES DE LA FILIÈRE

Transmettre pour ne pas oublier l'avenir

ÊTRE BIEN PROTÉGÉ

Comment bien vivre sa retraite chez soi





BIEN S'INFORMER SUR SES DROITS POUR MIEUX SE PROTÉGER

En cette période de changement, marquée par d'importantes réformes portant sur notre système de santé et de protection sociale, il est primordial de bien s'informer sur ses droits pour mieux se protéger. Comprendre l'actualité permet d'en mesurer les impacts directs et indirects sur notre quotidien. Une fois à la retraite, les besoins évoluent avec l'avancée en âge et les attentes vont bien au-delà de l'aspect pécuniaire. De nouveaux enjeux apparaissent : aujourd'hui et demain plus encore, nos adhérents comme une majorité de retraités en France souhaitent rester autonomes chez eux le plus longtemps possible.

Que l'on soit aidé ou aidant, une écoute, un conseil deviennent essentiels pour se préparer aux évolutions futures en matière de soins et de dépendance physique et mentale. Lourmel évolue aussi, pour vous offrir des solutions adaptées et personnalisées en fonction de vos besoins. A travers ce nouveau numéro de votre magazine, nous poursuivons notre mission de toujours : vous alerter, vous orienter et vous accompagner, y compris en cas de coup dur et au mieux de vos intérêts.

Bonne lecture !

Denis Turrier

Directeur Général Lourmel

SOMMAIRE

- 3 EN BREF**
- 4 PRENDRE SOIN DE VOUS**
Retrouver mobilité et souplesse en pratiquant une gymnastique douce
- 5 S'ÉCHAPPER**
Oslo : sur les traces de Munch, le célèbre « peintre-graveur » scandinave
- 6 DES NOUVELLES DE LA FILIÈRE**
Transmettre pour ne pas oublier l'avenir
- 8 LE DOSSIER**
Panier «100 % Santé »
Le point sur la réforme
- 10 ÊTRE BIEN PROTÉGÉ**
Comment bien vivre sa retraite chez soi



BULLE D'AIR

UN SERVICE DE RÉPIT À DOMICILE ÉTENDU À L'ENSEMBLE DU TERRITOIRE

Pour soulager les aidants en charge d'accompagner un proche en situation de dépendance ou de handicap, la Caisse Centrale de la MSA et l'Alliance professionnelle Retraite Agirc-Arrco (Agrica, Audiens, B2V, IRP Auto, Lourmel et PRO BTP) ont conclu un partenariat début mars pour étendre les services de Bulle d'air à l'échelle du territoire national. Ce service de répit à domicile, créé en 2011 à l'initiative de la MSA Alpes du Nord, s'étend désormais à neuf autres projets : MSA Ain-Rhône, MSA Ardèche-Drôme-Loire, MSA Alpes Vaucluse, MSA Limousin, MSA Loire Atlantique Vendée, MSA Midi-Pyrénées Nord, MSA Midi-Pyrénées Sud, MSA Nord-Pas-de-Calais



Ce service permet de répondre avec souplesse aux tâches de l'aidant auprès de la personne dépendante »

et MSA Picardie. En contactant le service Action & soutien de Lourmel, vous pouvez bénéficier de ce service, inspiré du « baluchonnage » québécois. Fondé sur le principe du « relayage », il permet de répondre avec souplesse aux tâches de l'aidant auprès de la personne dépendante en lui offrant une compagnie, une aide au ménage et à la préparation des activités. L'aidant peut ainsi s'accorder du temps pour prendre soin de lui en ayant l'esprit serein. ■

82%

DES AIDANTS CONSACRENT AU MOINS 20H PAR SEMAINE À LEUR PROCHE

CONTACTEZ NOUS POUR EN SAVOIR PLUS AU :

01 40 60 20 25

ORIZEA

TROUVER UN LIEU DE VIE ADAPTÉ À L'AVANCÉE EN ÂGE



Sur simple appel téléphonique auprès du service Action & soutien, les adhérents peuvent bénéficier d'une écoute et d'une analyse de leurs besoins »

CONTACTEZ-NOUS AU : 0800 74 16 74

Se mettre en quête d'une maison d'accueil pour soi ou pour un proche âgé, en perte d'autonomie, peut très vite devenir un vrai casse-tête, et surtout une source d'inquiétude. Pour pallier tous ces tracas, l'Agirc-Arrco a lancé, en 2018, le service personnalisé et entièrement gratuit, Orizéa, pour accompagner les aidants dans leurs démarches. Sur simple appel téléphonique auprès du service Action & soutien Lourmel, les adhérents peuvent ainsi bénéficier d'une écoute et d'une analyse de leurs besoins. Selon les critères retenus, un conseiller guide alors l'assuré dans ses recherches en lui proposant une sélection de maisons d'accueil correspondant à ses attentes. Mieux, Lourmel offre une aide administrative telle que la préparation du dossier de candidature, la relance des établissements et le suivi personnalisé jusqu'à l'entrée dans l'établissement. ■



RETROUVER MOBILITÉ ET SOUPLESSE EN PRATIQUANT UNE GYMNASTIQUE DOUCE

Entre sport et bien-être, la méthode Pilates rencontre un véritable succès auprès des personnes en pleine forme ou souffrant d'une pathologie.



Claude @ Atelier du quartier

Lorsque vous débutez un cours de Pilates, il est important de savoir si la pratique vous convient par rapport à vos propres capacités. Le professeur doit être attentif à vos besoins et doit adapter son enseignement en fonction de votre niveau ou de la pathologie identifiée. Le bénéfice : plus vous pratiquez, plus les progrès sont rapides et notables. C'est l'une des rares disciplines où ce n'est pas l'âge qui fait la différence. Alors profitez-en ! »

Bouger est aussi essentiel que respirer pour ralentir le vieillissement physique et stimuler son bien-être. Cette action est d'autant plus importante qu'avec l'âge, une personne perd à partir de 30 ans, entre 10 à 15 % de sa puissance musculaire par décennie. Combiner le renforcement musculaire et sa capacité respiratoire est donc bénéfique pour le corps et l'esprit. Parmi les gymnastiques douces qui conviennent, quel que soit l'âge de la personne, le Pilates permet de gagner en force et en souplesse. Fondée en 1920 par Joseph Pilates à New York, cette méthode d'entraînement a été conçue pour remettre sur pieds les sportifs et notamment les danseurs de haut niveau. Elle privilégie le développement des muscles profonds comme la ceinture abdominale, le plancher

pelvien ou les muscles dorsaux. S'ils sont exigeants et nécessitent de la concentration, les exercices sont progressifs et peuvent s'adapter à des pathologies comme le mal de dos. Pour Aurélie Fallier, professeur de danse, diplômée d'Etat, qui enseigne le Pilates fusion, « cette technique douce, couplée à du stretching ou à un échauffement au sol avec du petit matériel (ballon, élastique, cercle), permet de pratiquer du renforcement musculaire adapté aux capacités de chacun. J'ai des élèves de 75 ans qui réalisent des exercices plus difficiles ou des séries de mouvements plus longues que des débutants de 40 ans parce qu'ils ont déjà travaillé leur musculature profonde. Après un an, à raison d'une heure par semaine, la personne peut déjà en ressentir les bienfaits dans son corps et dans son quotidien. » ■

LES 5 FONDAMENTAUX

● LA RESPIRATION

Une respiration profonde en ouvrant la cage thoracique et abdominale, permet de développer sa capacité respiratoire.

● LA CONCENTRATION

Concentrer son attention à la fois sur la respiration et le mouvement permet de réaliser avec précision

l'exercice et s'avère bénéfique contre le stress.

● LA RÉGULARITÉ

Une pratique régulière permet de gagner en souplesse, en élasticité après 5 ou 6 mois d'exercices.

● L'EQUILIBRE

Cette méthode favorise le développement d'un cercle vertueux entre la force

musculaire et la souplesse, la respiration et la concentration, le relâchement et la tension musculaire, la connexion entre le corps et l'esprit.

● LA FLUIDITÉ

La pratique simultanément de toutes ces actions physiques et respiratoires, contribue à favoriser la fluidité des mouvements, pour tendre vers l'harmonie corps-esprit.

LES NOMBREUX BIENFAITS

- La disparition du mal de dos, des douleurs aux cervicales et aux épaules.
- Le soulagement des douleurs chroniques au niveau des articulations.
- La stimulation de la circulation sanguine.
- L'évacuation du stress et de la fatigue.
- La sécrétion des hormones du plaisir procure une sensation de bien-être physique et mentale.
- L'amélioration de l'endurance et de la puissance musculaire.
- Le développement d'une musculature harmonieuse.

OSLO : SUR LES TRACES DE MUNCH, LE CÉLÈBRE « PEINTRE-GRAVEUR » SCANDINAVE

Elue « capitale verte de l'Europe » en 2019, Oslo abrite aussi les plus grands chefs d'œuvre de Munch et une collection exceptionnelle de ses gravures.

”

Pour les amateurs d'art et de paysages nordiques, Oslo représente une destination rêvée. La capitale norvégienne, nichée au fond d'un fjord bordé de lacs et de forêts, a été élue « capitale verte de l'Europe » en 2019. Marquée par le modernisme de ses bâtiments futuristes comme l'Opéra « iceberg », une sculpture d'acier et de verre érigée sur l'eau, devenue le symbole de la ville, elle est aussi le théâtre d'une vie culturelle intense avec ses nombreux musées. Bientôt, non loin de l'Opéra, ouvrira sur le front de mer, Lambda, le nouveau musée dédié à Edvard Munch, le célèbre peintre et graveur expressionniste norvégien. Sans attendre, une escapade à Oslo vous permettra de revenir sur les traces de cet artiste singulier. En commençant par la Galerie nationale de la ville où sont exposés 58 de ses chefs d'œuvre, dont « Le Cri » et « La Madone » et en poursuivant, au musée qui lui est consacré à l'est d'Oslo dans le quartier de Tøyen, bâti au début des années 60 et qui rassemble une collection extraordinaire de plus de 1 000 peintures, 3 000 dessins et 18 000 gravures.

LA FORCE DE L'ÉMOTION

À l'avant-garde dans de nombreux domaines, Munch n'était pas seulement peintre, graveur ou photographe à ses heures, il était tout à la fois. Multiplier les



expériences visuelles pour capter cette émotion du premier instant l'intéressait au plus haut point dans son approche artistique. « *En peignant les couleurs et les lignes, les formes associées à ces émotions, je veux les reproduire comme le ferait un photographe* », écrivait Edvard Munch dans ses cahiers intimes. Dans cette quête d'absolue, l'artiste s'était donné un cap : « *Il faut que la chair prenne forme et que les couleurs vivent.* » La gravure sur bois va lui permettre de traduire ces émotions qu'il veut « simplifier » à l'extrême. S'il découvre la gravure à Berlin en 1894, c'est à Paris, qu'il fait ses armes. S'inscrivant dans la mouvance des symbolistes et des Nabis, l'artiste débute, en 1896, la pratique de la lithographie et de la gravure sur bois avec le grand imprimeur Auguste Clot. En témoignent ses illustrations des Fleurs du mal.

UN « PEINTRE-GRAVEUR »

Son œuvre gravée, moins connue du grand public, est pourtant exception-

Il aimait manier la gouge avec vigueur et précision pour creuser entre les traits qu'il avait tracés sur le bois. ㊦

nelle. Surtout, elle nous dévoile une facette importante de l'artiste dans son lien fort avec la nature et son rapport avec la matière noble que sont le bois et le papier. Il aimait manier la gouge avec vigueur et précision, tout en concentration, pour creuser entre les traits qu'il avait tracés sur le bois. Il cherchait aussi à réduire sa palette graphique à sa plus simple expression. La gravure en ocre et rehauts à la main du « *Baiser dans les champs* », réalisée en 1943, en est une parfaite illustration : l'artiste cherche une complice en la nature en soulignant les nœuds et linéaments du bois pour renforcer la représentation amoureuse de deux personnages enlacés dans le paysage. De cette technique, il tire des lignes et des courbes épurées et fluides. La grande originalité de son œuvre gravée fait de lui, un artiste à part, incontournable parmi les classiques des arts graphiques. D'ailleurs Munch se plaisait à se décrire comme un « peintre-graveur ». À sa mort en 1944, Edvard Munch a légué toutes ses œuvres à la municipalité d'Oslo. ■

Préserver la mémoire des métiers, des techniques, des savoir-faire tout en affirmant la modernité et la dynamique d'un secteur industriel qui se renouvelle sans cesse. Chantal et Jean-Paul Maury, industriels de l'imprimerie, se sont inscrits dans cette volonté de transmettre pour ne pas oublier en fondant, en 2018, l'Atelier-Musée de l'Imprimerie (AMI) à Malesherbes (Loiret). Visiter ce lieu chargé d'histoire, c'est retracer 550 ans de l'aventure industrielle et technique de l'imprimerie. La plus importante collection de presses à imprimer d'Europe avec pas moins de 150 pièces, est ici présentée. « *L'imprimerie a souvent joué les premiers rôles, faisant de la presse comme du livre, des médias tout-puissants... et pour longtemps encore incontournables* », explique le muséologue Jean-Marc Providence, directeur de l'AMI et ancien chef du département des expositions à la Cité des sciences et de l'industrie à Paris. Ce sont aussi des rencontres singulières avec des hommes comme Balzac qui se disait « homme de lettres de plomb » avant d'être écrivain, ou Isaac Newton qui, entre autres découvertes, a



TRANSMETTRE POUR NE PAS OUBLIER L'AVENIR

L'Atelier-Musée de l'Imprimerie (AMI) retrace 550 ans d'histoire de l'impression. Nous sommes allés à la rencontre de Jean-Paul Maury, fondateur du musée et pdg du groupe éponyme.

explicité la décomposition du spectre de la lumière blanche en 6 couleurs. Et lorsque le musée devient atelier, il est temps de mettre la main à la pâte pour fabriquer le papier, composer, imprimer, façonner, calligraphier, plier,

illustrer et écrire sa BD. « *Le musée a été conçu pour être un lieu vivant. Les machines fonctionnent* », remarque Jean-Paul Maury avant d'ajouter : « *Ne pas transmettre ses expériences, c'est oublier l'avenir* ». ■

FOIRE AUX QUESTIONS

Quelles sont les informations disponibles sur mon espace personnel ?

Vous pouvez consulter à tout moment vos versements de pension de retraite et suivre vos remboursements santé. Vous pouvez également télécharger :

- votre attestation de paiement retraite,
- votre attestation fiscale.

Vous disposez également d'une messagerie personnelle pour échanger avec nos équipes.

Vous êtes nombreux à nous interroger sur l'intérêt de créer votre compte personnel sur l'espace abonné de notre site : www.lourmel.com

Comment créer mon espace personnel ?

Cette démarche est très simple. En amont de votre inscription, munissez-vous de votre numéro d'adhérent afin de vous identifier. Ce numéro composé de 10 chiffres est inscrit sur les courriers Lourmel, (Cf. « Vos références »), votre titre de retraite ou votre carte de Tiers payant santé.

Rendez-vous ensuite sur l'adresse www.lourmel.com et créez votre espace personnel en 2 étapes. A partir de la page d'accueil, cliquez sur le lien « MON ESPACE PERSONNEL » et sélectionnez la rubrique « JE M'INSCRIS ».

Saisissez l'ensemble des informations demandées et validez.

Dès que votre inscription sera finalisée, vous recevrez instantanément un mot de passe provisoire, par SMS si vous avez renseigné un numéro de téléphone mobile, ou un courrier par voie postale (dans un délai de 15 jours). Une fois que vous aurez personnalisé votre mot de passe, vous pourrez confirmer l'activation de votre espace personnel.

RETROUVEZ LE GUIDE
ESPACE PERSONNEL SUR :

www.lourmel.com

LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ
CHROMA MODULO

—
COMPOSEZ LA
COUVERTURE
QUI VOUS
RESSEMBLE

Offre spéciale 2 mois offerts*

* 1^{er} mois et 13^{ème} mois offerts pour toute nouvelle adhésion. Offre réservée à tout nouvel adhérent à la MGI de moins de 75 ans sur les formules Rouge à Jaune+.

Choisissez un bloc
Soins-hospitalisation



Un bloc Optique-
Dentaire-Prothèses



**VOTRE FORMULE
SUR-MESURE**

VOS AVANTAGES

- **Jusqu'à 25% de réduction** pour une adhésion en couple.
- Souscription **sans limite d'âge et sans questionnaire de santé.**
- **Cotisation fixe** : n'évolue plus en fonction de votre âge à partir de 68 ans (hors augmentation annuelle).

ET POUR TOUJOURS MIEUX VOUS SERVIR

- **Prestations d'assistance à domicile** en cas d'hospitalisation accidentelle pour vous ou un proche.
- Accès au **réseau de soins Sévéane** qui **conseille et propose les meilleurs tarifs** négociés avec des partenaires de santé (jusqu'à -40%).

NOUS CONTACTER

☎ **01 40 60 20 59** Du lundi au vendredi
de 9h à 18h

conseil-particuliers@lourmel.asso.fr

Réalisez une **simulation gratuite** via le simulateur sur
www.chroma-modulo.fr

Toutes les **informations** directement sur le site
www.lourmel.com

Retrouvez-nous aussi sur 

GRUPE LOURMEL (Siret n° 399 111 228 00017), 108 rue de Lourmel 75718 PARIS Cedex 15 - www.lourmel.com - Tél. 01 40 60 20 00 Fax. 01 45 54 28 42. Alliance professionnelle Retraite Agirc-Arrco - Institution de retraite complémentaire régie par le code de la Sécurité sociale - Institution Agirc-Arrco n°F 201 - Siège social : 7 rue du Regard 75006 PARIS - SIREN 775 670 532 ; CARPILIG/P (Caisse du Régime de Prévoyance de l'Imprimerie et du Livre, des Industries Graphiques et des métiers de la communication), régie par le code de la Sécurité sociale dans le cadre des dispositions de l'article L.911-1 et suivant du livre IX du code de la Sécurité sociale - SIREN 533 889 960 ; MGI (Mutuelle Générale Interprofessionnelle), soumise aux dispositions du livre II du code de la Mutualité - SIREN 437 994 205. Crédit Photo : Gettyimages.



LOURMEL

Agir ensemble pour mieux vous protéger

DEMANDE D'INFORMATION

Pour un **diagnostic de ma couverture santé**, je souhaite être contacté(e) par un conseiller de Lourmel, de préférence :

Le matin : de 8h à 10h de 10h à 12h

L'après-midi : de 14h à 16h de 16h à 18h

Informatiques et libertés : Les informations nominatives que vous nous communiquez via ce coupon réponse sont destinées à la MGI, responsable du traitement. Les informations sont collectées à des fins d'information sur les offres, produits et services proposés par la MGI et ses partenaires. Les informations recueillies seront conservées pendant une durée qui n'excèdera pas la durée nécessaire aux finalités pour lesquelles elles sont collectées et traitées. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification ou d'effacement, de limitation du traitement de vos données, d'un droit à la portabilité, d'un droit d'opposition aux traitements ainsi que du droit de définir des directives sur leur sort après votre décès, sur les informations vous concernant.

Vous pouvez faire exercer vos droits auprès du délégué à la protection des données du Groupe Lourmel en adressant un courrier à : Lourmel - Contrôle Interne 108 rue de Lourmel 75718 Paris cedex 15 ou par mail lourmel_cj@lourmel.asso.fr. L'exercice de vos droits est subordonné à la production d'un titre d'identité que vous devez joindre à votre demande. En cas de réclamation, vous disposez d'un droit de saisir la CNIL.

MGI (Mutuelle Générale Interprofessionnelle), soumise aux dispositions du livre II du code de la Mutualité - SIREN 437 994 205.

À retourner à l'adresse suivante :

**Lourmel / Service Adhésion contrats particuliers - 108, rue de Lourmel
- 75 718 PARIS CEDEX 15** ou par e-mail : conseil-particuliers@lourmel.asso.fr

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone :

Adresse e-mail :

J'accepte de recevoir par courrier électronique des offres de la part des membres du Groupe Lourmel

Je m'oppose à recevoir les offres des membres du Groupe Lourmel par voie postale ou par téléphone



PANIER «100 % SANTÉ» LE POINT SUR LA RÉFORME

Pour lutter contre le renoncement aux soins de santé, les paniers 100 % santé optique, dentaire et audiologie, seront respectivement garantis au 1^{er} janvier 2020 pour les deux premiers et au 1^{er} janvier 2021 pour l'auditif.

Un accès à des soins de qualité pour l'ensemble des français. Tel est l'objectif que s'est fixé le gouvernement pour tenter d'enrayer cette tendance à la privation de soins de santé trop onéreux. De fait, « *trois français sur dix ont renoncé à se faire soigner* », l'an dernier, en raison « *d'un reste à charge trop élevé dans la moitié des cas* », révèle un sondage CSA réalisé pour Cofidis. Le reste à charge correspond à la part des dépenses de santé qui n'est couverte ni par l'Assurance maladie obligatoire, ni par les complémentaires santé. Avec le lancement au 1^{er} janvier 2019 de la réforme du système de santé « 100% santé », le « Reste à charge zéro » doit faciliter le recours à des soins insuffisamment remboursés aujourd'hui, grâce à la mise en place de « *paniers de soins de qualité* » qui seront intégralement pris en charge en 2021.

UN DÉPLOIEMENT PAR ÉTAPES

Ainsi, l'article L-911-7 du code de la Sécurité sociale (PLFSS) 2019, vise à garantir un accès sans reste à charge pour certains équipements d'optique, soins dentaires et aides auditives. « *20 % des français bénéficieront de cette offre 100 % Santé* » dans ces trois filières, souligne le ministère de la Santé. Les nouvelles dispositions s'appliqueront aux contrats souscrits ou renouvelés à



le « Reste à charge zéro » doit faciliter le recours à des soins mal remboursés, [...] qui seront intégralement pris en charge en 2021 »

compter du 1^{er} janvier 2020 dans l'optique et le dentaire. Et, à partir du 1^{er} janvier 2021 pour les aides auditives. L'Assurance maladie proposera alors des offres d'entrée de gamme à tous les français bénéficiant d'une complémentaire santé responsable ou d'une couverture maladie universelle complémentaire (CMU-C).

DES TARIFS PLAFONNÉS EN AUDIOLOGIE ET EN DENTAIRE

D'ores et déjà, dans le cadre de la première étape, le plafonnement des tarifs du panier « 100% santé » est entré



en vigueur au 1^{er} janvier 2019 en audiologie et en dentaire. Ainsi, par exemple, depuis le 1^{er} avril, le prix des couronnes céramo-métalliques ne peut plus excéder 530 euros pour les dents visibles. Les professionnels ont donc baissé leurs tarifs d'au moins 20 euros. L'effort des dentistes sera particulièrement notable à Paris puisque le prix d'une telle couronne pouvait coûter jusqu'à 900 euros. Dans l'optique, tous les opticiens se verront imposés à partir du 1^{er} janvier 2020, des tarifs plafonnés en fonction du type de correction. Pour une myopie « modérée » notamment, le prix sera limité à 75 euros pour les deux yeux. Et la paire de lunettes ne pourra être facturée à plus de 105 euros pour être entièrement couverte par la Sécurité sociale et la complémentaire santé. L'assuré pourra toutefois choisir des verres sans reste à charge et une monture plus chère, ou inversement s'il le souhaite. ■

PROTHÈSES DENTAIRES

PANIER 100% SANTÉ

- Tarifs plafonnés en fonction de l'emplacement des dents.

Pour des raisons esthétiques, le remboursement sera distinct selon les catégories :

- dents « visibles » : des prothèses en céramiques pour les incisives, canines et prémolaires,
- dents non « visibles » : des prothèses métalliques pour les molaires.

- Reste à charge zéro pour les couronnes et bridges en 2020.
- Reste à charge zéro pour toutes les autres prothèses du panier 100 % santé en 2021.



1/3

C'EST LE NOMBRE DE FRANÇAIS QUI RENONCENT AUX SOINS EN RAISON DU COÛT

”

Reste à charge zéro pour les couronnes et bridges en 2020 ”



OPTIQUE

PANIER 100% SANTÉ

- Des tarifs plafonnés en fonction du niveau de correction.
- Une offre en magasin de 17 montures pour adultes et 10 pour enfants avec 2 coloris par modèle.
- Des montures inférieures ou égales à 30 euros.

- Des verres adaptés aux troubles visuels (amincissement, durcissement, antireflet).
- Une BRSS¹ revalorisée : la participation de l'Assurance Maladie Obligatoire (AMO) passe de 4 % à 18 % du coût des équipements.
- Une entrée en vigueur en 2020.



AUDIOPROTHÈSE

PANIER 100% SANTÉ

- Un choix entre des appareils intra-auriculaires ou placés derrière l'oreille avec options (acouphène, bruit du vent...).
- Des réglages obligatoires garantis pendant quatre ans (12 canaux de réglage, une amplification sonore d'au moins 30 décibels).
- Un prix de vente par oreille et par adulte, limité à 1 300 euros en 2019, 1 100 euros en 2020 et 950 euros en 2021.
- Une hausse progressive de la BRSS¹ à 670 euros en 2019, 720 euros en 2020 et 950 euros en 2021.

1. BRSS: Base de remboursement de la Sécurité sociale



COMMENT BIEN VIVRE SA RETRAITE CHEZ SOI

Si vieillir en bonne santé est important pour les retraités, préparer son avancée en âge pour rester à domicile le plus longtemps possible et en totale autonomie, est devenue une priorité.

À la retraite, plus besoin de se presser, on peut prendre enfin le temps de s'écouter et de faire ce que l'on aime à son rythme » lâche, d'un air enjoué, Camille, à la retraite depuis cinq ans. Pourtant, un grand nombre de retraités s'interroge encore sur la manière de réussir leur nouvelle vie. Le passage à la retraite représente un changement important : outre l'inquiétude d'une réduction de ses ressources financières, il y a la crainte de changer de vie, de s'ennuyer, ou de s'isoler. Pour s'assurer des années heureuses, il est donc impératif de réfléchir à de nouvelles activités, de s'impliquer dans des projets, mais aussi, de faire les bons choix selon ses besoins. Parmi les différentes offres, il y a les aides proposées par l'action sociale de l'Agirc-Arrco, le régime de retraite complémentaire.

VEILLIR À DOMICILE

Soucieux de faciliter le bien vieillir en France, les professionnels de santé tentent d'apporter des réponses au plus

près des attentes exprimées par les retraités. De fait, selon l'avancée en âge et la situation de dépendance physique et mentale de la personne, les besoins évoluent et se révèlent être très diversifiés en termes de prise en charge par des intervenants extérieurs. Ils concernent la vie sociale, les services de santé, l'adaptation du logement, l'assistance à domicile ou la recherche d'un hébergement dans un établissement spécialisé. Rester chez soi malgré l'avancée en âge, demeure une tendance forte : « 83% des français interrogés disent vouloir vieillir à leur domicile, contre 3% en maison de retraite », confirme une enquête « Domicile & citoyen » réalisée par l'institut de sondages CSA (Consumer Science & Analytics), en partenariat avec la Fepem (Fédération des particuliers employeurs de France). Et de préciser : « Recruter à domicile pour maintenir une personne chez elle est d'ailleurs perçue comme une démarche pleine de sens pour la plupart des français ». L'Agirc-Arrco s'est emparée de ces sujets, il y a déjà plusieurs années, pour améliorer l'offre de services et

83%

DES FRANÇAIS INTERROGÉS
DISENT VOULOIR VIEILLIR À
LEUR DOMICILE

70%

DE NOTRE VIEILLISSEMENT
EST LIÉS À NOS HABITUDES
DE VIES

6%

C'EST LA PART DE
LOGEMENTS ADAPTÉS
AU GRAND ÂGE

proposer entre autres, de nouvelles actions d'information et de prévention, afin de rester actif plus longtemps et perçue vieillir à domicile. « Selon des études internationales, 30 % de notre vieillissement personnel dépendent de notre hérédité, les 70 % restants sont étroitement liés à nos habitudes », explique l'Agirc-Arrco. Pour accompagner les seniors, et surtout éviter de n'avoir à faire le choix qu'entre le « tout domicile » et le « tout établissement », son service Action sociale a mis en œuvre d'autres alternatives pour accompagner ce mouvement. ■

LES SERVICES DONT VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER

L'AIDE À DOMICILE MOMENTANÉE

Parmi les prestations les plus prisées, l'aide à domicile momentanée rencontre un franc succès auprès des retraités. Ce service s'adresse aux personnes âgées de 75 ans et plus, rencontrant une difficulté passagère (retour d'hospitalisation, handicap temporaire, maladie, absence de l'aidant habituel...). Sur simple demande auprès de l'action sociale

de l'Agirc-Arrco, les retraités peuvent disposer sous 48 heures, d'une personne qualifiée et agréée pour une aide au ménage, à la toilette, aux courses ou à la préparation des repas. Le coût de la prestation est entièrement pris en charge et le nombre d'heures est limité à dix heures, pouvant être réparties sur six semaines.



SORTIR PLUS

Continuer à prendre soin de soi, se distraire et rester autonome... les retraités sont nombreux à vouloir développer leur vie sociale et préserver leur équilibre physique et moral pour prévenir le vieillissement et rompre l'isolement. Partant de ce constat, l'Agirc-Arrco

propose un service personnalisé « **Sortir Plus** » aux assurés, âgés de 75 ans et plus, pour faire des courses, partir en promenade, chez des amis ou à la banque. Pour en bénéficier, il suffit d'appeler un conseiller de l'Agirc-Arrco qui organise la sortie et sélectionne l'accompagnateur selon les besoins. Salarié d'un organisme d'aide à domicile ou de transport accompagné agréé l'accompagnateur

passé vous prendre à votre convenance, à votre domicile. Il vous assiste, si vous le souhaitez, dans vos déplacements. Pour rémunérer votre accompagnateur, il vous faut demander à votre conseiller un Chéquier Emploi Services Universel (CESU) comprenant 10 chèques de 15 euros. Une participation financière de 15 euros est demandée pour le premier chéquier.

LE DIAGNOSTIC BIEN CHEZ MOI

En France, la part des personnes âgées de 60 ans et plus dans la population française, va continuer de croître jusqu'en 2060. « *Le vieillissement de la population fait de l'adaptation des logements un enjeu majeur pour prévenir les risques de perte d'autonomie et répondre au souhait largement partagé parmi les personnes âgées de se maintenir à domicile le plus longtemps possible* », remarque l'institution le Défenseur

des droits dans son dernier rapport sur le logement, le handicap et la perte d'autonomie. Pourtant, ajoute-t-il, « *l'offre de logements adaptés est estimée à 6 % de l'ensemble du parc de logements.* » Pour répondre à cette attente forte de la part des retraités, l'Agirc-Arrco a mis en place un service original « **le diagnostic bien chez moi** » qui offre les services d'un ergothérapeute au domicile d'une personne âgée de 75 ans et plus. Sur simple appel, un conseiller Agirc-Arrco propose un rendez-vous

au domicile dans un délai d'un mois (coût 15 €). L'ergothérapeute évalue les risques d'accident en fonction des habitudes, dans l'environnement quotidien. Il préconise alors des solutions pratiques pour améliorer sensiblement le confort et la sécurité.

Le service Action & soutien Lourmel peut compléter cette démarche, en vous aidant à faire réaliser les aménagements ou les travaux, si vous le souhaitez, ou en vous proposant une aide financière.

- Pour tout renseignement, appelez votre conseiller Agirc-Arrco au **0810 360 560** Service 0.05 €/min + prix appel

ASSURANCE OBSÈQUES



Notre nouveau partenaire **OGF** vous accompagne avant, pendant et après les obsèques pour vous permettre de vous concentrer sur l'essentiel.

- organisation d'obsèques,
- contrat de financement et de préparation des obsèques,
- démarches et formalités après obsèques.

Pour toutes questions ou demandes d'informations rendez-vous dans l'une des enseignes PFG, Roblot, Henri de Borniol, Dignité funéraire ou contactez notre partenaire au **3123 (service et appel gratuits)**.

31 23
Service et appel gratuits

7J/7
24H/24

1130
agences



LOURMEL

Agir ensemble pour mieux vous protéger

en partenariat avec



SERVICES FUNÉRAIRES



MAISON ROBLOT



OGF - Siège Social : 31, rue de Cambrai - 75946 Paris cedex 19 - Tél. 01 55 26 54 00 - Hab. fun. préf. Paris n°18 75 0001 S.A. au capital de 40 904 385 € RCS Paris 542 076 799 - Mandataire d'assurance. Informations clients : 01 55 26 55 55. N° Orias 11.059.967. AUXIA S.A. au capital de 74 545 776 €. Entrepris régie par le Code des assurances - 21, rue Laffitte, 75009 PARIS 422 088 476 RCS Paris. Crédit photo : Fotolia.

**TESTAMENT
OBSÈQUES**

CONTRAT ASSURANCE OBSÈQUES

Pour une documentation gratuite ou une demande de rendez-vous sans engagement, retournez ce coupon réponse à :
Contrat prévoyance PFG : TSA 97315 - 86969 Futuroscope cedex

Je souhaite : Recevoir de la documentation Être rappelé

Mme M. Nom..... Prénom.....

Adresse.....

Code postal / Ville..... E-mail.....

Téléphone.....

Les réponses sont nécessaires au traitement de votre demande. L'absence de réponse en compromet la possibilité d'y donner suite. Les informations personnelles portées sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par OGF ou par l'un de son sous-traitant ARMATIS L.C. Nous ne traiterons ou n'utiliserons vos données que dans la mesure où cela est nécessaire pour assurer le traitement de vos demandes. Elles sont conservées pendant 12 mois. Nous mettons en place tous moyens aptes à assurer leur confidentialité et la sécurité, de manière à empêcher leur endommagement, effacement ou accès par des tiers non autorisés. L'accès à vos données personnelles est strictement limité à nos employés et préposés et à nos sous-traitants. Ceux-ci sont soumis aux mêmes obligations que nous. En dehors des cas énoncés ci-dessus, nous nous engageons à ne pas vendre, louer, céder ni donner accès à des tiers à vos données sans votre consentement préalable, à moins d'y être contraints en raison d'un motif légitime. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée et au Règlement européen n°2016/679/UE du 27 avril 2016, vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification, de portabilité et d'effacement de vos données ou encore de limitation du traitement. Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant. Vous pouvez, sous réserve de la production d'un justificatif d'identité valide, exercer vos droits en contactant dpo.donneesperso@ogf.fr. Pour toute information complémentaire ou réclamation, vous pouvez contacter la CNIL (plus d'informations sur www.cnil.fr). Enfin, nous vous informons de l'existence de la liste d'opposition au démarchage téléphonique « Bloctel », sur laquelle vous pouvez vous inscrire (<https://conso.bloctel.fr/>).

LOURMEL052019