



LOURMEL
Agir ensemble pour mieux vous protéger

RETRAITÉS

LOURMEL
mag

NUMÉRO #6

SEPTEMBRE 2020

LE MAGAZINE LOURMEL POUR LES RETRAITÉS

DOSSIER

Les questions à se poser pour bien préparer sa **SUCCESSION**

P. 6



PRENDRE SOIN DE VOUS

L'optimisme, votre allié santé

P. 4



S'ÉCHAPPER, PARTAGER

Cultivez-vous, évadez-vous... d'un simple clic

P. 5



ÊTRE BIEN PROTÉGÉ

Santé auditive

P. 10



ÉDITORIAL



Nous avons à intégrer dans toutes les sphères de notre quotidien, de nouvelles manières de se protéger et de faire attention à l'autre.

DENIS TURRIER
Directeur Général de Lourmel

Depuis six mois, le coronavirus est entré dans nos vies... Il est bien entendu trop tôt pour dresser un bilan définitif et mesurer l'impact global de la pandémie. Mais nous pouvons commencer à tirer quelques enseignements. Qu'avons-nous appris ? Tout d'abord que ce fameux monde « d'après » sera surtout le monde « avec », tant nous avons à intégrer dans toutes les sphères de notre quotidien, de nouvelles manières de se protéger et de faire attention à l'autre, aussi bien individuellement que collectivement. L'entraide et la solidarité entre les générations sont ainsi les clés de notre résilience, c'est-à-dire de notre capacité à résister et à continuer à aller de l'avant, à se projeter vers l'avenir. C'est pourquoi chez Lourmel, nous nous sommes associés aux autres acteurs de l'Alliance professionnelle Retraite Agirc-Arrco pour créer la plateforme de services et de mise en relation www.alliance-pro-tous-solidaires.fr, qui sera en ligne prochainement. Elle a pour but de créer des ponts de solidarité entre tous nos adhérents, qu'ils soient retraités, actifs ou en recherche d'emploi. Cette plateforme est la vôtre. Je ne peux que vous encourager à y déposer une annonce pour proposer ou demander de l'aide avec comme seul maître mot pour tous : la bienveillance. Enfin, en cette période faite d'incertitudes, nous restons convaincus qu'il est plus que jamais important de réaffirmer nos fondamentaux en continuant à être ce partenaire fiable, et de confiance pour votre protection, à tous les moments de votre vie. ●

Le magazine Lourmel pour les retraités N°06 septembre 2020.
Lourmel : 108, rue de Lourmel, 75718 Paris Cedex 15. Tél. : 01 40 60 20 00.
Directeur de publication : Denis Turrier. Tous droits de reproduction réservés. ©
Conception, rédaction et réalisation graphique et illustrations : CIMAYA
Impression : Imprimerie Guillaume.

LOURMEL en bref

Spécialiste de la protection sociale pour les industries
du message imprimé et digitalisé

NOS EXPERTISES



LES SECTEURS D'ACTIVITÉ COUVERTS



NOS BÉNÉFICIAIRES





ÊTRE BIEN INFORMÉ

CESU, LES SERVICES PRÉFINANCÉS pour aider les plus fragiles

Parmi les actions mises en place pour accompagner les personnes en situation de vulnérabilité, de handicap ou de perte d'autonomie, le service Action & soutien Lourmel propose des chèques emploi-service universel (CESU) préfinancés.

Soucieux du bien-être de ses adhérents et désireux de faciliter leur vie quotidienne, Lourmel a enrichi son offre de CESU préfinancés. Désormais, ils permettent de répondre à des besoins très variés pour des montants variant de 240 à 800 € par an :

- Travaux de jardinage ou bricolage : tonte de la pelouse, taille des haies, ramassage des feuilles.
- Assistance informatique : mise en service ou maintenance du matériel/ logiciel non professionnel, dépannage, installation de box Internet.

- Assistance administrative : rédaction de documents, conseils pour mieux organiser ou comprendre ses droits, aide à la déclaration d'impôts sur le revenu.
- Aide à domicile : heures de ménage ou assistance d'une auxiliaire de vie pour l'aide à la toilette ou l'habillage.

Pour bénéficier de cette prestation, contactez le service Action & soutien Lourmel qui étudiera votre demande. ●



POUR EN SAVOIR PLUS

Vous pouvez appeler le 01 40 60 20 25 ou le 01 40 60 20 29

ÉVÉNEMENTS ACTION SOCIALE 2021, demandez le programme !

Pour vous aider à profiter pleinement de votre retraite, le service Action & soutien Lourmel organise des événements tout au long de l'année avec différents partenaires. Ils sont l'occasion de partager de l'information et d'échanger sur de multiples aspects du quotidien.

Que ce soit pour vous aider à traverser un moment particulier de votre vie (passage à la retraite, deuil...), monter en compétence sur un sujet (informatique, droit de la famille...), mieux gérer votre quotidien (prévention routière, budget...), ou encore prendre soin de vous (santé, sommeil, mémoire, nutrition...), le programme de la fin d'année abordera de nombreuses thématiques qui participent toutes au confort de vie de chacun. D'une durée d'une demi-journée à plusieurs jours en fonction des sujets, ces événements se dérouleront en présentiel, mais aussi à distance.



> AU PROGRAMME EN 2021 <

| AVEC INITIATIVE ACTION EMPLOI

Mémoire dynamique

Saint-Martin du Vivier (76) • 1^{er} au 3 juin 2021 (3 jours)

| AVEC INITIATIVE ACTION EMPLOI

Nouveaux retraités

Gosnay (62) • 16 et 19 mars 2021 (4 jours)

| AVEC DROIT DE LA FAMILLE

Journée d'information

Avignon (84) • 3 et 6 juin 2021
Annecy (74) • 14 octobre 2021

| AVEC CRÉSUS

Budget, dépenses, consommation

Arras (62) • 30 et 31 mars 2021 (2 jours)
La Rochelle (17) • 6 et 7 octobre 2021 (2 jours)

| AVEC BRAIN UP

Prévention Santé

Bayonne (64) • Dates à confirmer
Le Mans (72) • Dates à confirmer

| AVEC ATOUT ÂGE

Ateliers informatiques

Beauvais (60), Bordeaux (33) et Melun(77) • Dates à confirmer (3 jours)

| AVEC ANPER

Prévention routière

Lille (59) • Dates à confirmer (1 jour)
Limoge (87) • Dates à confirmer (1 jour)

| AVEC L'ALLIANCE PROFESSIONNELLE

RETRAITE AGIRC-ARRCO

Prévention (arnaques...)

Dates et lieux à confirmer (1 jour)

Les ateliers suivants sont réalisés par téléphone ou en visioconférence, veuillez contacter le 09 72 63 56 25 ou écrire à service@auboutdufil.org

| AVEC AU BOUT DU FIL

| MIEUX ÊTRE AU QUOTIDIEN

| MIEUX DORMIR AU QUOTIDIEN

| MIEUX MANGER AU QUOTIDIEN

| ENTRAÎNER SA MÉMOIRE



À noter :

Nombre de ces événements ayant été décalés en raison de la crise sanitaire du Covid-19, certaines dates sont en attente de confirmation. Lourmel contactera directement ses adhérents pour leur proposer de participer à ces journées.



L'OPTIMISME, votre allié santé

« J'ai décidé d'être heureux, parce que c'est bon pour la santé. »
Voltaire ne croyait pas si bien dire. Garder le moral a, en effet, des vertus sur l'équilibre psychologique mais aussi physique. Une belle invitation à voir la vie du bon côté.

BONHEUR ET SANTÉ : UN LIEN SCIENTIFIQUEMENT DÉMONTRÉ

Nervosité, fatigue, hypertension, dépression... les effets du stress sur la santé sont désormais bien connus des scientifiques. De même, de nombreuses études ont mis en lumière l'influence des émotions négatives sur l'apparition des maladies cardiovasculaires.

à bouger et à supprimer de mauvaises habitudes ou à lutter contre ses addictions. Au-delà de cette apparente évidence, le sujet est pris avec sérieux par de nombreux scientifiques qui ont tenté de démontrer le lien entre bonheur et santé.

11 À 15%

**d'espérance de vie en plus
chez les personnes optimistes**

Ainsi, d'après une étude de la Harvard T.H. Chan School of Public Health de Boston, les personnes qui se disent les plus optimistes bénéficieraient en moyenne d'une durée de vie plus longue de 11 à 15% et une probabilité plus forte d'atteindre l'âge de 85 ans par rapport aux plus pessimistes. De même, une équipe new-yorkaise est arrivée à la conclusion que l'optimisme a des effets positifs directs sur la santé (moins d'accidents cardiaques). Des chercheurs italiens ont, quant à eux, prouvé que l'optimisme pouvait agir sur le système endocrinien et le système immunitaire. ●

A contrario, qu'en est-il de l'impact des pensées positives ? Bien sûr, être optimiste, gai ou enthousiaste nourrit le bien-être psychologique, tout en permettant de se projeter vers l'avenir et de persévérer pour atteindre ses objectifs. Un optimiste aura également davantage tendance à prendre soin de lui,



> À SAVOIR <

Comment doper les hormones du bonheur ?

L'un des secrets de notre sérénité se cache dans notre cerveau qui regorge d'hormones bien-être : la sérotonine, l'endorphine, la dopamine, mais aussi l'ocytocine et la noradrénaline... Particularité : il est possible de les stimuler au quotidien grâce à ses comportements, son hygiène de vie et son alimentation.

Par exemple :



Privilégiez

les aliments riches en vitamine B, en magnésium et en oméga 3 (avocats, graines de courge, de chia ou de sésame, sardines, pois cassés, etc.) pour booster votre bonne humeur.



Pratiquez

une activité physique régulière. Une promenade en pleine nature d'une demi-heure par jour peut réduire les symptômes dépressifs de 36%.



Exposez-vous

au moins deux heures par jour en pleine lumière pour augmenter votre sérotonine.

> À DÉCOUVRIR <

Devenir optimiste ou la philosophie des petits riens

Certaines personnes sont bien sûr plus disposées que d'autres à l'optimisme. Nous ne sommes pas non plus soumis aux mêmes niveaux de stress ou de contraintes au quotidien. En revanche, cultiver davantage ses idées positives est accessible à tous – à petits pas, avec patience et sans pression. Et ce, avec quelques bons réflexes à adopter au quotidien :

- Retenez en priorité le positif : par exemple, notez dans un carnet toutes

les bonnes nouvelles et ce qui vous a fait plaisir dans la journée – même les détails insignifiants. Relisez-les régulièrement pour vous remémorer ces bons moments.

- Prférez les formulations positives aux négatives. Dites « rappelle-toi », au lieu de « n'oublie pas » ; « sois fort » au lieu de « ne te décourage pas »...

- Faites-vous plaisir, fuyez le négatif et fréquentez de préférence des personnes positives. Car ne l'oubliez pas, l'optimisme est contagieux !



CULTIVEZ-VOUS, évadez-vous... d'un simple clic

Avec le confinement, de nouvelles manières de se divertir en ligne sont apparues. Patrimoine français et international, lieux d'exception, musées, opéras et concerts... toutes ces découvertes sont désormais accessibles en ligne et il serait dommage de ne pas en profiter tout au long de l'année. Quelques illustrations, parmi tant d'autres, à consommer sans modération.

TOUTE LA RICHESSE HISTORIQUE DE NOS RÉGIONS

La France regorge de pépites historiques et architecturales. Beaucoup de monuments offrent ainsi de nouvelles expériences digitales. Qu'il s'agisse du château de Versailles qui vous immerge dans l'univers de la cour de Louis XIV grâce à la réalité virtuelle, du Couvent des Jacobins, tout récemment rénové à Rennes, qui se visite en vidéo – comme si vous y étiez –, du château de Pierrefonds dans l'Oise, ou encore des grottes du Font-de-Gaume en Dordogne et de Chauvet en Ardèche... Les exemples se comptent par milliers. N'hésitez pas à rechercher sur Internet le monument de votre choix pour vérifier si son site propose aussi une telle invitation à la découverte.

> ZOOM SUR <

Le saviez-vous ?

Google, le plus célèbre des moteurs de recherche, comporte une section « Arts et culture ». À l'intérieur, vous y trouverez des pages dédiées à certains de nos monuments nationaux, tels que le château d'Angers ou celui du Clos Lucé à Amboise, où vécut Léonard de Vinci. Ne manquez pas cette mine d'informations historiques à l'iconographie très riche. Vous pourrez aussi découvrir – sans décalage horaire – les merveilles du monde, comme le Taj Mahal en Inde, le Machu Pichu au Pérou ou le site archéologique de Bagan en Birmanie. Avec leur visite à 360°, l'émerveillement est au rendez-vous.

UNE PETITE PROMENADE AU MUSÉE

Les musées ne sont pas en reste. Ils sont nombreux à offrir la possibilité d'arpenter leurs salles et d'admirer leurs collections depuis son salon, comme le Louvre à Paris ou la Piscine à Roubaix qui peut se visiter via son ordinateur et sa tablette – avec ou sans lunettes 3D. Le Centre Pompidou, quant à lui, a mis en ligne des podcasts dédiés à ses œuvres pour les explorer d'une autre manière.

800 MASTERCLASS sont disponibles à la Cinémathèque française

À l'étranger, le British Museum de Londres, par exemple, met en scène un voyage virtuel sur plus de deux millions d'années et à travers les cinq continents. Tandis que les musées du Vatican ont mis en ligne sept visites virtuelles – dont, bien sûr, la célèbre Chapelle Sixtine à admirer sous tous ses angles.

LA CULTURE DANS TOUS SES ÉTATS

Pour les mélomanes et passionnés de danse, l'Opéra National de Paris met en ligne chaque lundi à 19 h 30, un opéra ou un ballet dans son intégralité sur operadeparis.fr, france.tv/culturebox ou arte.tv, et sur leur page Facebook.

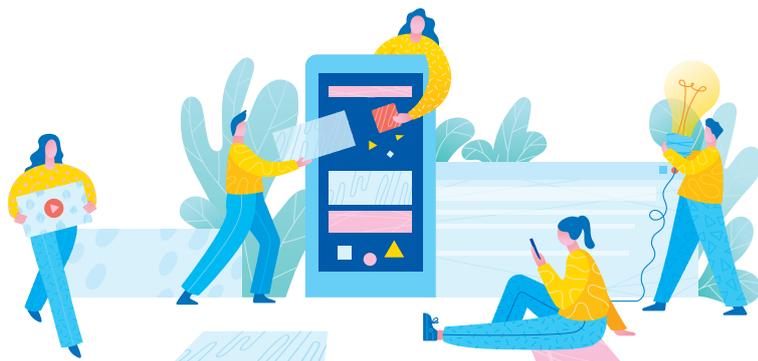
> À SAVOIR <

Aiguiser votre curiosité

De nombreuses applications sur mobiles vous aident à parfaire votre culture générale de manière ludique et décontractée telles que :

- « **Ça m'intéresse – Questions & Réponses** » et ses quatre questions quotidiennes.
- « **Coach culturel – L'appli Quiz** » et ses 3 000 questions sur la géographie, la littérature, les sciences, notamment.
- « **Ce jour-là** » qui rappelle chaque jour les principaux événements qui se sont déroulés à cette date depuis l'Antiquité.

Il vous est possible également de visionner les opéras du prestigieux Metropolitan Opera de New York en vidéo à la demande. Pour les amoureux du théâtre, celui de l'Odéon a créé la rubrique Théâtre et canapé sur son site Internet et la Comédie Française a lancé la plateforme *La comédie continue!* avec une programmation à heure fixe en ligne. Aux plus cinéphiles, la Cinémathèque française propose ses 800 masterclass, essais et conférences en vidéo, tandis que le Forum des Images donne accès à ses rencontres sur son site. ●



Les questions à se poser pour bien préparer sa SUCCESSION



Anticiper et bien préparer sa succession se révèle souvent source de tranquillité d'esprit. Cela permet de limiter le montant des droits dont vos héritiers devront s'acquitter le moment venu. C'est aussi le moyen d'éviter d'éventuelles discordes familiales liées à l'héritage.

Selon une étude de l'Insee*, 17% des Français auraient déjà bénéficié d'une donation, 11% ayant reçu une donation seule et 6% une donation et un héritage. Des donations qui s'élèvent en moyenne à 118 600 euros contre 120 800 euros pour les héritages. En matière de donation, les bénéficiaires sont jeunes, 36 ans en moyenne à la date de la première transmission. Le signe que transmettre son patrimoine est désormais une pratique assez courante, qui démontre qu'il est préférable d'organiser votre succession en amont.

VOTRE SUCCESSION SERA-T-ELLE TAXABLE ?

Première démarche à réaliser, faire un inventaire précis de vos avoirs afin d'estimer le montant de votre succession. Cela vous permettra de savoir à quelle hauteur vos héritiers devraient être taxés. En effet, si vous avez deux enfants et souhaitez leur léguer tous vos biens votre approche sera différente selon les montants à transmettre. Si le total de vos biens est inférieur à 200 000€, par exemple, vos enfants n'auront aucun droit à régler puisque chacun d'entre eux bénéficiera d'un abattement d'impôts de 100 000€. Au-delà, la part taxable sera progressive.

* Les revenus et le patrimoine des ménages, Insee références, édition 2018



De plus, le montant de l'abattement pratiqué est fonction du degré de parenté qui vous lie à vos héritiers : 100 000 € pour un enfant, un père ou une mère, 15 932 € pour un frère ou une sœur, 7 967 € pour un neveu ou une nièce et 1 594 € dans les autres cas. À partir de ces seuils, la part prélevée est progressive et varie entre une exonération totale pour un conjoint et 60 % lors d'une succession entre parents au-delà du 4^e degré ou entre personnes non parentes.

MESURER SES BESOINS PROPRES AVANT DE FAIRE UNE DONATION

Préparer sa succession, c'est donc avoir une approche différenciée selon les biens à transmettre et les bénéficiaires potentiels. C'est aussi estimer le montant que vous souhaitez conserver ou placer pour votre propre compte. Ainsi, vous pouvez réaliser une donation tous les 15 ans aux personnes de votre choix sachant qu'elles seront exonérées de droits dans les mêmes

conditions qu'une succession. Vous pouvez donc imaginer faire une donation à chacun de vos enfants à 60 ans, puis une autre à 75 ans et à 90 ans. Sur le papier c'est parfait, à condition que vous conserviez des biens suffisants pour mener la vie que vous souhaitez sachant que l'allongement de la durée de la vie est permanent.

PRENDRE CONSEIL EN CAS DE PATRIMOINE IMPORTANT

Si vous disposez d'un patrimoine conséquent, vous devrez envisager avec un conseiller spécialisé ou un notaire, comment opérer pour réduire en tout ou partie le montant des droits de succession que vos héritiers devront régler. Donation entre époux, donation, démembrement, donation-partage, assurance vie, contrat de mariage, SCI, etc., les possibilités sont très nombreuses en la matière. Aussi, à chacun sa solution en fonction de sa situation familiale et patrimoniale ! ♦



100 000 €

d'abattement d'impôts pour un enfant, un père ou une mère.



15 932 €

d'abattement d'impôts pour un frère ou une sœur.

> À SAVOIR <

Des journées pour se familiariser avec la succession

Deux fois par an, Lourmel invite ses adhérents retraités qui le souhaitent à une journée dédiée à la succession et à la protection de la personne. Cette rencontre permet de se familiariser avec le vocabulaire lié aux successions, de connaître les questions à se poser avant de réaliser une donation, de savoir comment mieux protéger son conjoint ou encore d'envisager les différentes solutions existantes pour transmettre un patrimoine.

« L'idée, c'est vraiment de permettre aux participants de se poser les bonnes questions au regard de leur situation, explique Patricia Quiller, consultante spécialisée en droit de la famille et animatrice de ces journées en partenariat avec Lourmel. L'objectif n'est pas de remplacer leur notaire, mais de les préparer à le rencontrer pour organiser au mieux leur succession ».

Des journées que Patricia Quiller s'attache à rendre interactives afin de répondre au mieux aux attentes des participants. « En général, j'organise un petit tour de table afin de mieux cerner les attentes, souligne-t-elle. S'il n'y a pas de personne vivant en concubinage dans l'assistance, par exemple, je n'aborde pas cette question ».

Une approche qui permet de prendre en compte les besoins réels de chacun !

> FOCUS <

Trois journées d'information dédiées à la succession en 2021 :

- le 3 et 6 juin à Avignon
- le 14 octobre à Annecy

Lourmel contactera directement ses adhérents pour leur proposer de participer à ces journées.



DES NOUVELLES DE NOS ADHERENTS

IMPRIMERIE BARRÉ, un demi-siècle de passion et d'innovation

Chez les Barré, l'imprimerie est une histoire de père en fils, où l'amour du métier mais aussi le sens de l'entrepreneuriat et de l'innovation ont permis à chacun de prendre le tournant des évolutions du secteur depuis plus de 50 ans.

Les débuts furent d'abord modestes, quand Jean-Marie, le père, achète en 1965 une petite machine monocouleur qu'il installe dans son garage. Très vite, aidé d'un de ses frères, il construit un bâtiment de 1 000 m² à Collemiers dans l'Yonne. Il acquiert alors la première machine offset du département et se spécialise dans les impressions en mono ou bi-chromie pour les industriels. Au fil des années, l'entreprise se développe et compte jusqu'à huit employés. Mais au début des années 2000, l'entreprise est en perte de vitesse : « le matériel le plus récent datait de 1984 », explique Jean-Martin, le fils de Jean-Marie, qui décide de reprendre l'entreprise. Pour apprendre le métier, il passe d'abord six mois sur chaque poste. Puis il reprend les rênes de la gestion. Son frère le rejoint deux ans plus tard pour l'épauler sur les aspects techniques. Une phase de modernisation importante des équipements démarre : « nous avons mis à jour le prépresse, nous sommes passés du montage des films manuels à une flasheuse puis au CTP, nous avons opté pour un assemblage mécanique et pour un offset quadrichromie... Il nous a fallu près de dix ans pour nous remettre totalement à niveau. C'était très lourd, mais c'était la seule manière de rester compétitifs. Et nous n'avons jamais cessé de vouloir aller de l'avant.

2 000 M²
de superficie

Par exemple, depuis deux ans, nous faisons du vernis sélectif. Nous nous sommes aussi rapprochés d'une imprimerie voisine, spécialisée dans le beau livre.

Ce qui est nouveau pour nous mais très valorisant et qualitatif. Nous avons ainsi réussi à diversifier nos productions et donc nos clients. »

Anticiper les mutations technologiques et se diversifier est la clé pour survivre dans un secteur comme le nôtre.

Jean-Martin Barré,
Gérant de l'imprimerie Barré

Désormais l'imprimerie compte 14 employés – dont certains sont là depuis des décennies – et s'étend sur 2 000 m². Jean-Martin souhaite également relever un autre défi : rendre l'imprimerie familiale exemplaire écologiquement. Il investit donc pour moderniser les locaux : « En modernisant la toiture, en passant au double vitrage et en isolant les murs, nous avons divisé par trois notre consommation d'énergie. Nos déchets ont aussi été divisés par deux. » Son ambition ne s'arrête pas là car il entend bien atteindre la neutralité énergétique. « C'est pourquoi nous avons investi dans une petite centrale hydroélectrique à proximité. Elle devrait produire de quoi couvrir 40% de notre consommation d'électricité. À terme, nous pensons aussi installer des panneaux solaires sur nos toits ». Et, bien sûr, l'entreprise est labellisée Imprim'Vert depuis 2007 et près de 90% des papiers utilisés sont PEFC – c'est-à-dire issus de forêts gérées durablement. Finalement, si l'on demande à Jean-Martin quelle est la clé de la solidité de son entreprise, sa première réponse fuse : « C'est d'abord le sens de la qualité et de la réactivité.



Nous ne plantons jamais un délai ! Le fait de travailler en famille, avec une équipe fidèle et très expérimentée, nous le permet. »

40 % DE LEUR ÉLECTRICITÉ
est produite par une petite centrale hydroélectrique à proximité de l'imprimerie

Et puis, ce sens de l'anticipation des mutations du secteur : « C'est essentiel pour survivre dans un secteur comme le nôtre qui n'est pas en croissance et qui s'est énormément transformé au fil du temps. » Jean-Martin a d'ailleurs un objectif qu'il aimerait atteindre un jour : relocaliser des travaux qui jusque-là sont réalisés à l'étranger, comme les catalogues, le façonnage ou la reliure de beaux-livres... « Bien sûr, c'est une histoire de coûts, donc c'est très compliqué. Mais je suis persuadé que nous pouvons encore faire beaucoup pour retrouver ces savoir-faire en France. Ce défi me motive énormément. » Nul doute qu'il reste de beaux chapitres à écrire dans cette histoire familiale... ♦



POUR EN SAVOIR PLUS
www.impbarre.fr



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**

LES AVANTAGES DE NOTRE OFFRE SANTÉ

- **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%).

Vous souhaitez souscrire à notre offre
Chroma modulo

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

Toutes les informations directement sur notre site www.lourmel.com. Retrouvez-nous aussi sur 



LOURMEL

Agir ensemble pour mieux vous protéger



ÊTRE BIEN PROTÉGÉ

SANTÉ AUDITIVE

prenez soin de vos oreilles

Avec l'âge, il est fréquent de constater une diminution progressive des capacités auditives. Mais si ce phénomène est la plupart du temps naturel, il n'en demeure pas moins que des solutions existent pour limiter l'impact sur votre quotidien et votre qualité de vie. À une condition : être bien suivi et accompagné par les professionnels de santé adéquats.

L'AUDITION : UN VECTEUR ESSENTIEL DE QUALITÉ DE VIE

Les cellules auditives ont la particularité de ne pas se régénérer et donc de s'user au fil du temps – avec une accélération généralement après 60 ans. Ce phénomène naturel d'affaiblissement de l'ouïe dû au vieillissement – aussi appelé « presbycusis » – est un facteur clé du bien vieillir : « l'audition a trois fonctions majeures dans notre quotidien, rappelle Sébastien Leroy, porte-parole de l'association JNA (Journée nationale de l'audition) dont Lourmel est partenaire. Tout d'abord, elle est moteur de la communication, véritable stimulant de notre vie sociale et de nos facultés cognitives. Ensuite, elle permet de nous garder en alerte : l'oreille est un radar



en continu capital pour notre sentiment de sécurité intérieure. Enfin, une personne qui entend mal a tendance à s'isoler, peut s'irriter facilement et surtout aura plus de difficulté à transmettre ses émotions. Ces trois raisons mettent ainsi en lumière l'importance d'une bonne santé auditive pour se sentir serein et épanoui ».

Ainsi, dès les premières sensations de gêne ou de perte d'audition, n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant. Celui-ci vous orientera vers un ORL qui réalisera un bilan complet et identifiera les solutions les plus adaptées. En fonction des situations, vous serez peut-être amené à consulter un audioprothésiste qui vous proposera des appareils auditifs sur mesure.

La perte de l'audition étant un phénomène évolutif, il est recommandé de réitérer ce bilan tous les trois ans.

> FOCUS <

À vos côtés

Pour vous accompagner au mieux tout au long de votre retraite, les offres de couverture santé Lourmel sont modulables en fonction de l'évolution de vos besoins et peut vous faire profiter de tarifs négociés sur vos frais en audioprothèses.

Lourmel organise également régulièrement des ateliers en partenariat avec l'association JNA sur le thème de l'audition. Les adhérents peuvent y échanger sur leur expérience, découvrir les solutions d'accompagnement et mais aussi être invités au dépistage.



PLUS D'INFORMATIONS

www.lourmel.com
ou 01 40 60 20 00

COMMENT DÉTECTER LES PREMIERS SIGNES ?

Les manifestations de la presbycusis peuvent d'abord paraître anodines. Soyez donc attentifs si vous avez tendance à faire répéter – voire si vous êtes de plus en plus fatigué de devoir faire répéter –, si vous ressentez de l'agacement lors de conversations téléphoniques qui durent un peu trop longtemps, si vous ne parvenez pas à bien comprendre les conversations au restaurant... Ce sont autant de manifestations à prendre en considération et qui peuvent vous donner l'alerte.

COMMENT AGIR ?

La perte de l'audition n'est pas réversible, mais il est possible de trouver des solutions pour en limiter l'accélération ou pour améliorer le confort auditif.

> À SAVOIR <

Des appareillages auditifs toujours plus performants... et pris en charge

Saviez-vous que le premier appareil auditif remonte à l'Antiquité et qu'il s'agissait d'une... coquille de mer ? Depuis, la technique a permis de grands progrès, du Sonotone apparu dans les années 30 jusqu'aux prothèses les plus perfectionnées qui mobilisent aujourd'hui autant de technologies qu'un ordinateur. Ces appareillages, qui ont tant gagné ces dernières années en performance, en confort, mais aussi en esthétique, sont désormais accessibles à tous. À partir du 1^{er} janvier 2021, les équipements auditifs « 100 % Santé » seront, en effet, pris en charge intégralement par l'Assurance maladie et les complémentaires santé. Tous les audioprothésistes doivent ainsi proposer un devis comprenant au moins une offre « 100 % santé ».



VOS INTERROGATIONS

LA TÉLÉASSISTANCE EST-ELLE FAITE POUR MOI ?

Nous répondons à vos questions

1

LA TÉLÉASSISTANCE, C'EST QUOI ?

Il s'agit d'un service proposé par Lourmel en partenariat avec DOMISERVE, qui permet d'alerter un centre d'écoute 24h/24 et 7j/7 pour vous porter assistance en cas de besoin. Par exemple, si vous tombez, vous faites un malaise, vous constatez une intrusion chez vous...

2

POURQUOI CHOISIR CE SERVICE ?

Avec la téléassistance, vous continuez à profiter en toute sécurité du confort de votre domicile. Vous gardez un contact avec l'extérieur, tout en conservant votre autonomie et votre sérénité. Ce service permet aussi de rassurer vos proches grâce au détecteur de chute intégré.

3

QUEL MATÉRIEL DOIT ÊTRE INSTALLÉ ?

La mise en service de la téléassistance est très simple. Seuls deux appareils fournis et connectés par DOMISERVE sont nécessaires :

- un boîtier fixe branché sur votre ligne téléphonique ou votre box Internet,
- un médaillon, équipé d'un détecteur de chute, à garder sur vous.

> À SAVOIR <

La portée du médaillon est suffisante pour déclencher un appel de toutes les pièces de votre logement, mais également de votre environnement proche (cour, jardin...). Étanche, il se porte même sous la douche.



4

COMMENT ÇA MARCHE ?

Une réaction en quelques secondes seulement.



Vous rencontrez un problème chez vous : vous appuyez sur votre médaillon pour être mis en relation directe avec le centre d'écoute.



Immédiatement, un conseiller vous répond (la connexion s'est établie via le boîtier installé chez vous).



Le conseiller évalue votre besoin et contacte dans la foulée un membre de votre famille, un voisin ou les urgences en fonction de votre besoin.



VOUS SOUHAITEZ EN SAVOIR PLUS ?

Contactez l'équipe Lourmel dédiée à la téléassistance : **01 82 30 21 34**
Ou rendez-vous sur : www.lourmel.com/action-soutien



LOURMEL BLESSURES ACCIDENTELLES

FRACTURES, BRÛLURES,
BLESSURES ACCIDENTELLES...
PROTÉGEZ-VOUS ET
VOS PROCHES !

LE COMPLÉMENT INDISPENSABLE À VOTRE CONTRAT MUTUELLE SANTÉ

- **Une couverture immédiate** : dès votre adhésion, sans questionnaire médical.
- **Un système d'indemnisation simple et transparent** : barème d'indemnisation par type de blessure, communiqué dès votre adhésion.
- **Une liberté d'action** : vous êtes indemnisé sur simple certificat médical et utilisez l'argent comme vous le souhaitez.
- **Un tarif fixe quel que soit votre âge** :
 - **9,99 €** en formule individuelle,
 - **17,98 €** à partir de 2 personnes.

QUELQUES EXEMPLES D'INDEMNITÉS VERSÉES :

- **Luxation de l'épaule** **700 €**
- **Fracture du col du fémur** **4 000 €**
- **Brûlure au 3^{ème} degré** **4 000 €**

L'indemnisation peut aller jusqu'à 8 000 € par an en cas de double blessure.

Vous souhaitez souscrire à notre offre **Lourmel Blessures Accidentelles** contactez-nous au :

 **0 809 10 28 11** Service gratuit + prix appel Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et de 14h à 17h

Toutes nos offres directement sur notre site www.lourmel.com. Retrouvez-nous aussi sur 



LOURMEL

Agir ensemble pour mieux vous protéger