LOURMEL

Agir ensemble pour mieux vous protéger

ACTION & SOUTIEN



Des services pour répondre aux besoins des salariés

LE SERVICE **ACTION & SOUTIEN LOURMEL** ACCOMPAGNE
LES SALARIÉS DES INDUSTRIES GRAPHIQUES
À CHAQUE ÉTAPE DE LEUR VIE

SOMMAIRE

03 La mission Écoute, Conseil et Orientation

04 Mieux gérer son budget et faire face aux coups durs

05 Préparer l'avenir de vos enfants, ensemble

06 Reprendre confiance, reprendre une activité

08 Aidants : des solutions pour vous soutenir

10 Apprentis : Lourmel vous soutient dès le départ

11 Préserver votre bien-être et votre équilibre

12 Nous contacter

Lourmel s'engage aux côtés des salariés des industries graphiques pour les accompagner grâce à des actions concrètes et des partenariats de proximité.



LA MISSION ÉCOUTE, CONSEIL ET ORIENTATION

Vous faites face à une difficulté ?
Avec la mission Écoute, Conseil et Orientation (ECO), une démarche simple : vous écouter, vous aider à surmonter vos difficultés et vous orienter vers des solutions adaptées.

Nous vous conseillons sur vos droits, vos démarches et vous mettons en relation avec les interlocuteurs compétents.

ÉCOUTE

CONSEIL

ORIENTATION

> *Je tiens essentiellement à remercier la personne qui a eu la gentillesse de m'écouter avec autant d'humanité hier. En effet, il arrive d'être cabossé par les méandres de la vie, et le regard méfiant, dédaigneux parfois de nos semblables fait très mal. Merci de m'avoir envoyé le jour même le dossier.*
>
> *Au nom de mon épouse et de moi-même, je vous remercie.**

**Toutes les citations présentées dans ce document sont issues de retours d'expérience réels.*
Afin de respecter la confidentialité de nos adhérents, ces témoignages ont été recueillis de manière anonyme.

MIEUX GÉRER SON BUDGET ET FAIRE FACE AUX COUPS DURS

UN ACCOMPAGNEMENT POUR ANTICIPER LES DIFFICULTÉS FINANCIÈRES

Avec son partenaire **Crésus**, association spécialisée dans la prévention de l'endettement, vous pouvez bénéficier d'un accompagnement budgétaire personnalisé pour prévenir et enrayer le plus en amont possible des difficultés financières et vous aider à retrouver un équilibre durable.

Cet accompagnement est **gratuit** et **strictement confidentiel**.

UNE AIDE FINANCIÈRE EN CAS D'IMPRÉVU

Face à une difficulté passagère, l'Action & Soutien Lourmel peut, après évaluation de votre situation, apporter une aide financière en complément des dispositifs publics sur constitution d'un dossier confidentiel.

Je viens de recevoir votre aide et tiens vivement à vous remercier. L'entraide dans l'imprimerie est toujours là. Encore un grand merci. Ça va bien nous aider.



PRÉPARER L'AVENIR DE VOS ENFANTS, ENSEMBLE

TROUVER SA VOIE, CONSTRUIRE SON PARCOURS

Avec son partenaire **Futurness**, spécialiste du parcours d'études, Lourmel propose un dispositif d'accompagnement pour les enfants de 14 à 26 ans. L'objectif : les aider à identifier leurs aspirations, construire le meilleur parcours d'études, trouver un stage ou décrocher un premier emploi.

Découvrez les offres sur **https://futurness.com/lp/partenaire/lourmel/** *(nous contacter par mail à* **action-soutien-actifs@lourmel.asso.fr** *pour obtenir le code Lourmel).*

Des bourses d'études peuvent également être attribuées à vos enfants après constitution d'un dossier *(date limite de dépôt 31 décembre de chaque année).* Pour en savoir plus, téléchargez la notice Bourse d'études sur : **www.lourmel.com** *(Rubrique PARTICULIERS > SALARIÉ).*

Un Chèque emploi service universel (CESU) pour les frais de garde d'enfants à domicile peut également être accordé.

D'autres aides peuvent être proposées, notamment une participation au **financement du soutien scolaire à domicile**, ainsi qu'une contribution aux **frais liés à un séjour scolaire** ou à une **colonie de vacances**.

Sous conditions et constitution d'un dossier confidentiel

L'accompagnement Futur'Sup m'a énormément aidé à décompresser pendant la période Parcoursup. J'étais très stressée à l'idée de devoir choisir une orientation. J'avais quelques pistes en tête, mais rien de vraiment concret.

Grâce à cet accompagnement, les choses se sont progressivement éclaircies. Je me suis sentie très écoutée et très à l'aise lors de mes rendez-vous.



REPRENDRE CONFIANCE, REPRENDRE UNE ACTIVITÉ

VOUS SOUHAITEZ REPRENDRE UNE ACTIVITÉ APRÈS UN ARRÊT DE TRAVAIL ?

Avec son partenaire **Prévia**, Lourmel vous propose un accompagnement gratuit et personnalisé pour faciliter votre retour au travail en toute sérénité. Pendant 3 à 12 mois, une équipe de professionnels paramédicaux intervient près de chez vous, en toute confidentialité, pour vous aider à retrouver vos repères et votre autonomie professionnelle.

« Pour moi, cet accompagnement a été très bénéfique. [...] J'espère que d'autres personnes pourront avoir la chance d'être soutenues comme je l'ai été... »



VOUS ÊTES À LA RECHERCHE D'UN EMPLOI ?

Lourmel vous accompagne pendant 4 à 6 mois dans votre projet professionnel : diagnostic individuel de vos compétences, suivi personnalisé. Un dispositif complet pour vous redonner les clés d'un retour à l'emploi réussi.

« Je tenais à vous informer que j'ai signé un CDI aujourd'hui.

Le bout du tunnel est enfin là, et tous mes efforts et ma remise en question m'ont permis d'y arriver. Je voulais aussi vous remercier sincèrement pour votre accompagnement durant cette période pénible et difficile, pour vos conseils et votre attitude réconfortante et rassurante. »

ÊTRE SOUTENU(E) PAR UN PSYCHOLOGUE

Vous traversez une période difficile et avez besoin d'une écoute attentive ? Vous pouvez bénéficier de séances avec notre partenaire **Psytel**, association spécialisée dans l'accompagnement psychologique et émotionnel. Un service assuré par des psychologues diplômés.

Jusqu'à **5 séances** prises en charge à distance (téléphone ou visioconférence) par des professionnels.

ÊTRE ACCOMPAGNÉ(E) APRÈS LA PERTE D'UN PROCHE

Avec son partenaire **Dialogue & Solidarité**, bénéficiez d'un accompagnement gratuit et confidentiel par des professionnels de l'écoute :

- des entretiens individuels,
- des groupes de parole,
- un soutien à distance ou en présentiel.

0 800 494 627 Service & appel gratuits

ou par courriel à :

dialogue@dialogueetsolidarite.fr

Un accès à la **Deuilothèque**, un centre de ressources gratuit et ouvert à tous avec des contenus, des conseils et des outils pour mieux comprendre, accompagner et traverser le deuil.

www.deuilotheque.fr





AIDANTS : DES SOLUTIONS POUR VOUS SOUTENIR

01 S'INFORMER ET ÊTRE CONSEILLÉ(E)

Avec Ma Boussole Aidants :

- Des informations et solutions de proximité
- Un annuaire de services géolocalisés
- Un agenda d'événements dédiés
- Des articles et des témoignages

www.maboussoleaidants.fr

02 ÊTRE SOUTENU(E) PSYCHOLOGIQUEMENT

Pour mieux gérer la charge mentale, émotionnelle, prévenir l'épuisement et les situations de stress chronique.

Jusqu'à 5 séances prises en charge à distance (téléphone ou visioconférence) par des professionnels.

www.soutien-psychologique-aidants.fr

03 DES WEBCONFÉRENCES GRATUITES POUR MIEUX VIVRE SON RÔLE D'AIDANT

Des webconférences animées par des experts aidants pour mieux appréhender son quotidien, limiter le stress et préserver son énergie.

04 AVOIR DU RÉPIT ET DISPOSER DE TEMPS POUR SOI

Les villages Répit Familles (structures médico-sociales) accueillent les aidants et leurs proches dans des lieux adaptés, chaleureux et sécurisés, pour permettre à chacun de souffler et de profiter d'un temps de vacances ensemble.

www.vrf.fr

En tant qu'aidant, bénéficiez d'**un bilan personnalisé** dans un des centres de prévention AGIRC-ARRCO :
www.centredeprevention.fr

RETRAITE COMPLEMENTAIRE agirc-arrco La retraite a de l'avenir

05 UN RELAIS POUR DU RÉPIT AVEC BULLE D'AIR®

Les structures Bulle d'air® proposent d'un service de relayage à domicile sur certains départements. Pendant votre absence, une personne de confiance prend le relais en assurant une continuité de présence au domicile de la personne aidée.

www.repit-bulledair.fr

06 OBTENIR UN SOUTIEN FINANCIER

Sous conditions et constitution d'un dossier confidentiel.

- Une aide sociale peut être accordée pour faire face à des dépenses exceptionnelles (placement temporaire, aides techniques...)
- Un CESU aidant (Chèque emploi service universel) pour financer des services spécialisés destinés à soulager votre quotidien (garde à domicile, aide à la mobilité, soutien scolaire à domicile...)

07 PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À DOMICILE

Pour favoriser la qualité de vie et les capacités physiques de l'aidant et du proche aidé :

- Un programme de 14 séances de gym aidant/aidé adaptées à vos besoins
- Un kit de matériel fourni
- Une participation de 60 €, soit un coût de moins de 3 € par séance à votre charge
- 50 % déductibles des impôts

Un guide complet, téléchargeable, pour répondre aux questions que se posent les salariés aidant un proche.

APPRENTIS DES INDUSTRIES GRAPHIQUES : LOURMEL VOUS SOUTIENT DÈS LE DÉPART

Entrer dans la vie active, c'est aussi faire face à des dépenses imprévues.

Pour aider les apprentis à démarrer dans les meilleures conditions, Lourmel leur octroie une participation financière pour couvrir :

Les frais de logement et de transport

Le permis de conduire

La tenue de travail obligatoire

L'achat d'un ordinateur
(2e année d'apprentissage uniquement)

L'équipement pour deux-roues motorisés *(< 125 cm³)*, **vélos ou trottinettes**



« Nous recevons régulièrement des informations sur les aides accordées aux apprentis par l'Action & Soutien Lourmel. C'est d'ailleurs grâce à l'une de ces aides que mon fils Louis a passé et obtenu son permis de conduire. »

PRÉSERVER VOTRE BIEN-ÊTRE ET VOTRE ÉQUILIBRE



- **Des webconférences** de 45 minutes sur la santé et le bien-être sont proposées avec **Happy Visio**.
- **Des rendez-vous individuels en ligne** avec des praticiens et professionnels référencés par **Happy Visio** dans les domaines de la santé, du bien-être et de la vie pratique *(nous contacter pour obtenir le code LOURMEL)* :

Coaching sportif | **Coaching numérique** | **Assistance juridique**

- Un accès offert à **des ateliers collectifs** en ligne pour le corps et l'esprit avec son partenaire **Ellii** : qi gong, sophrologie, langues, cuisine et écriture.

www.ellii.net *(nous contacter pour obtenir le code LOURMEL)*

« Ellii m'a permis de reprendre des activités depuis chez moi, dans une ambiance conviviale et stimulante. Un dispositif simple et motivant. »

S'INFORMER POUR PRÉPARER SON DÉPART À LA RETRAITE

Plusieurs fois par an, des demi-journées d'informations dédiées à la préparation à la retraite sont organisées en distanciel.

Thèmes abordés :

- Sa nouvelle vie à la retraite et prévention santé
- La retraite, quand, combien, comment ?
- Les services Agirc-Arrco

RETRAITE COMPLEMENTAIRE agirc-arrco
La retraite a de l'avenir

MAINTENIR LE LIEN FAMILIAL AVEC FAMILEO

Lourmel offre un abonnement de 12 mois à **Famileo**, une gazette familiale imprimée et envoyée chaque mois au domicile de votre proche. Photos, souvenirs, messages : un lien concret, à portée de main.
Plus d'information sur : **www.famileo.com**

Demander votre code d'activation par mail :
action-soutien-actifs@lourmel.asso.fr



« Ma famille se joint à moi pour vous remercier de l'abonnement offert. Ma mère fêtera ses 90 ans cette année et elle attend chaque mois son Famileo avec toujours autant de joie. »

SOLUTIONS D'ASSISTANCE & D'ACCOMPAGNEMENT À L'UTILISATION DE L'INFORMATIQUE

Une assistance à distance, simple et humaine

Ordinateur, smartphone, tablette… Vous rencontrez une difficulté ou vous avez simplement une question sur l'utilisation de vos outils numériques ? **GRANNY GEEK** vous propose une assistance et un accompagnement personnalisés, pour vous aider à résoudre vos difficultés et gagner en autonomie.

RENSEIGNEMENTS

04 89 41 92 29
Du lundi au vendredi, de 9 h 00 à 12 h 00 et de 14 h 00 à 18 h 00.

sos@sos-grannygeek.com
Questions non urgentes – réponse sous 24 heures ouvrées

NOUS CONTACTER

Une équipe à votre écoute
du lundi au vendredi de 9 h 00 à 12 h 00 et de 14 h 00 à 17 h 00

01 40 60 20 65

action-soutien-actifs@lourmel.asso.fr

www.lourmel.com
(Rubrique Particuliers > Salarié > Action & Soutien)

Service Action & Soutien
8 bis, allée Gaston Bachelard
75014 Paris

Flashez pour découvrir tous vos services en détail

GROUPE LOURMEL (SIRET n° 399 111 228 00033), 8 bis allée Gaston Bachelard 75014 Paris – 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 suivants 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 ; LOURMEL SOLUTIONS ASSURANCES, société anonyme au capital entièrement libéré de 25 000 500 euros, régie par le code des assurances - SIREN 852 274 315.

Création : Oslo Communication
Crédits photos : Adobe Stock.
Document non contractuel.

LOURMEL
Agir ensemble pour mieux vous protéger

LE TRI + FACILE