

## L'Aropa 51-08 à la Foire de Châlons-en-Champagne...

Cet événement est devenu un traditionnel rendez-vous, pour un grand nombre d'entre vous ; beaucoup de visites d'amitiés et une occasion de s'enquérir des actions de l'association, de ses projets et d'obtenir des conseils et des informations.

Sans que cela constitue une surprise, il est toujours réconfortant de constater que 22 retraités ont saisi cette occasion pour demander d'être adhérents.

Au final, nos bénévoles ont reçu la visite de près de 110 personnes.

Un événement à renouveler l'an prochain

### ..... et à celle de Sedan

Nous étions également présent à cette foire ardennaise et là, encore sans qu'il soit besoin d'aller plus en détail, notre présence fut appréciée à la fois des organisateurs et de celles et ceux qui nous ont rendu visite.

## Les Français et la voiture, une véritable dépendance....



### mais aussi un besoin.

3<sup>ème</sup> budget des ménages... en constante progression.... nous roulons moins...

En 1980, nous faisons 12.000 kms par an, pour monter à 14.000 kms en 1995 et revenir à 11.800 kms en 2009.

Nous conservons notre véhicule plus longtemps.

En 1985, nous le conservions 3,8 années, alors qu'en 2009, nous l'avons pour 4,9 années.

Un parc de voitures en constante progression :

1985 : 18,5 millions de véhicules

1995 : 25 millions de véhicules

2010 : 31 millions de véhicules dont 55 % en diesel, et jusqu'à 3 voitures par foyer.

Mais avec un âge moyen du parc vieillissant, puisqu'il atteint 8 ans en 2010.

Une consommation qui baisse régulièrement, et une fiabilité accrue.

Malgré tout ça, il faut signaler la baisse constante du nombre de morts sur la route :

1980 = 12.543 personnes

1990 = 10.289 personnes

2010 = 3.994 personnes.

Il faut signaler que les baisses citées correspondent à chaque fois à des mesures prises renforçant la sécurité (ceintures, sanctions pour l'alcool, contrôle technique obligatoire, radars...).

## I.M.C.

Encore un nouveau sigle ! L'AROPA verserait-elle vers cette nouvelle mode de parler par sigle ?

Point du tout. I.M.C. veut dire, **Indice de Masse Corporelle**.

Ce sigle est primordial pour la santé.

Nul ne peut le nier le monde grossit. La France n'est pas en reste avec 40 % de population trop grosse.

Dans notre pays l'obésité est devenue un problème de santé publique.

A tel point que le Président de la République lui-même s'en est mêlé en décrétant une surtaxe sur les boissons sucrées.

Selon différentes études récentes, elle atteint 6 à 7 % des hommes et 8 à 9 % des femmes à l'âge adulte.

Comment peut-on s'en préoccuper ?

Il suffit de calculer son I.M.C.

Comment : cet indice met en relation des variables simples à mesurer : son poids et sa taille, selon la formule suivante.

I.M.C. : Poids/(Taille)<sup>2</sup>.

*Exemple de calcul*

Ma taille en cm .....

*Je mesure 1 m72*

Mon poids en kg .....

*Je pèse 69 Kg*

*Mon IMC est de 69 divisé*

*par 172 x 172 =23*

*(on laisse tomber ce qui vient après la virgule)*

### Résultat I.M.C.

Entre 18,5 et 25 : considéré comme normal chez l'adulte

Entre 25 et 30 : on parle de surpoids

Au-delà de 30 : on parle d'obésité

Si vous êtes dans les deux derniers cas, surtout ne démarrez pas un régime.

Consultez avant tout votre médecin, il vous donnera la marche à suivre.

## Le saviez vous



- ◆ **Lorsque vous croisez une statue équestre dans un parc, si le cheval a :**

- ✓ Ses deux jambes avant en l'air, cela signifie que le personnage représenté est mort au combat.

- ✓ Une seule de ses jambes en l'air, c'est que le personnage est mort des suites de blessures reçues au combat.

- ✓ Ses quatre jambes au sol, le personnage est mort pour une autre cause que le combat.

Rappel : un cheval n'a pas de pattes mais des jambes.

- ◆ **L'expression « Il vente à écorner les bœufs » vient du début du siècle lorsque les fermiers devaient couper les cornes des bœufs.**

Pour ce faire, ils choisissaient des journées de grand vent, ce qui avait pour effet de favoriser la cicatrisation et d'empêcher les mouches de contaminer les plaies.

Les mouches en effet ne volent pas par grand vent.

## La commission Loisirs communique....

- **Le 28 octobre prochain, aura lieu la 4<sup>ème</sup> visite d'ARD à Pomacle Bazancourt.**

200 personnes ont déjà découvert ce site. Nous sommes dans l'attente des dates de visites pour les 300 autres demandes non encore satisfaites.

- **La sortie prévue au Théâtre des 2 Anes avec le spectacle des Chansonniers "Pas Nique au Sofitel"**

le dimanche 20 Novembre 2011, a connu un réel succès. En effet, en deux jours de réception de courrier, les 100 premiers inscrits étaient déjà inscrits.

**Nous avons mis en place un deuxième déplacement avec les mêmes conditions pour le dimanche 18 Décembre 2011.**

Toutes les personnes qui n'ont pu être de la première sortie, ont été contactées pour leur proposer la seconde date.

Nous espérons que la majorité des inscrits aura eu satisfaction pour cette sortie dominicale.

## LES RETRAITES DE REVERSION

Vous êtes toujours aussi nombreux à vous interroger sur les revenus auxquels vous pourriez prétendre en votre qualité de conjoint survivant. C'est une préoccupation bien légitime.....

### La réversion de base :

Montant : **En théorie 54 % de la retraite de base du défunt.**  
 Conditions : Avoir été marié avec le défunt.  
 Etre âgé d'au moins 55 ans.  
 Avoir des ressources financières limitées.... c'est là que les calculs se compliquent avec l'application d'un **plafond de 1.560 € par mois**

### La réversion des Complémentaires AARCO et AGIRC :

Montant : **60 % des retraites complémentaires du défunt.**  
 Conditions : Avoir été marié avec le défunt mais ne pas s'être remarié.  
 Etre âgé d'au moins 55 ans pour l'AARCO et 60 ans pour l'AGIRC.  
 Aucune condition de ressources.

	Exemple ①	Exemple ②
<b>Données</b>		
<u>Conjoint décédé.</u>		
Retraite de base MSA	782,87 €/mois	1.068,21 €/mois
Retraites complémentaires	810,74 €/trimestre	2.093,38 €/trimestre
<u>Conjoint survivant.</u>		
Retraites base + complémentaires	3.170,00 €/trimestre soit 1.056,67 €/mois	3.170,00 €/trimestre soit 1.056,67 €/mois
<b>Résultats</b>		
Calcul de la réversion de base	787,87 € x 54 % = 422,75 €/mois	1.068,21 € x 54 % = 576,83 €/mois
+ Retraites du Conjoint survivant (base + complémentaires)	1.056,67 €/mois	1.056,67 €/mois
<b>Total des ressources</b>	<b>1.479,42 €/mois</b>	<b>1.633,50 €/mois</b>
<b>Plafond de ressources</b>	<b>1.560,00 € /mois</b>	<b>1.560,00 € /mois</b>
<b>Soit un dépassement de</b>	<b>0 €/mois</b>	<b>73,50 €/mois</b>
<b>Réversion de base</b>	422,75 € - 0 € = <b>422,75 €/mois</b>	576,83 € - 73,50 € = <b>503,33 €/mois</b>
<b>Réversion sur Complémentaires ARRCO et AGIRC</b>	810,74 € x 60 % = <b>486,44 €/trimestre</b>	2.093,38 € x 60 % = <b>1.256,02 €/trimestre</b>

Dans l'exemple ①, le **total des ressources** (hors réversion sur Complémentaires) étant inférieur au **Plafond de 1.560 €** (pour une personne seule en 2011), la « **Pension de réversion sur retraite de base** » sera intégralement versée, **soit 422,75 €/mois**

A NOTER

Par contre, dans l'exemple ②, le **total des ressources** (hors réversion sur Complémentaires) étant supérieur au **Plafond**, la « **Pension de réversion sur retraite de base** » sera réduite du montant du dépassement ; elle sera donc de **503,33 €/mois** (au lieu de 576,83 €/mois).

(Source : Commission retraite FNAROPA)

### Notre supplément spécial consacré à l'organisation des « Solidarités » dans les Ardennes

En évoquant dans notre dernier bulletin la disparition du Clic de Charleville (Centre Local d'Informations et de coordination gérontologique), nous indiquions que le

Conseil Général des Ardennes reprenait en main la coordination gérontologique.

Voilà qui est fait, ce qui nous permet de vous présenter la nouvelle organisation des solidarités dans ce département (voir supplément).

Inutile de rappeler celle de la Marne qui repose sur les Clic ; notre bulletin de janvier dernier a donné toutes les informations nécessaires.

**Désormais lorsque vous recevrez nos prochains bulletins, cette page « 4 » sera toujours consacrée aux établissements d'hébergement.**

**C'est un sujet important, voire pour certains une préoccupation, spécialement pour nos proches. A ce titre notre association vous doit, sinon des conseils, tout au moins, dans un premier temps des informations pertinentes.**

**C'est l'objectif de cette page. Un conseil : découpez-là de telle sorte que vous puissiez rapidement retrouver l'information dont vous aurez besoin.**

## **Quand survient la Dépendance : se préparer à l'entrée en résidence.**

L'entrée en établissement d'hébergement est toujours une étape difficile pour la personne âgée dépendante et pour son entourage.

### **De nombreuses questions se posent :**

Tout d'abord trouver une place disponible relève du parcours du combattant ?

- ✓ Quand et comment faire face à la complexité des procédures et envisager le placement ?
- ✓ Quel type d'établissement choisir selon le degré de dépendance ?
- ✓ Quels sont les critères de choix ?
- ✓ Quels sont les tarifs pratiqués et les différentes aides possibles, sont-ils compatibles avec les ressources disponibles ?...

Pour vous aider à passer ce cap, la commission sociale de l'AROPA 51-08 vous propose une série d'articles. Dans ce bulletin nous évoquons les limites du maintien à domicile et la nécessité de se préparer à l'entrée en établissement.

### **Le maintien à domicile a ses limites :**

Les enquêtes le montrent : **les personnes âgées souhaitent demeurer le plus longtemps possible chez elles.** Le choix de rester à domicile est tout à fait envisageable et souhaitable si certaines conditions sont réunies : services à domicile variés et de qualité, proximité d'un proche ou de voisins aidants, logement adapté,... Des solutions et des aides existent.

Mais dès les premiers degrés de dépendance il est raisonnable d'envisager « la suite » et d'anticiper une perte d'autonomie qui pourrait-être plus importante et « se faire à l'idée » d'une entrée dans un établissement d'hébergement adapté à son cas.

A un moment, avec le temps, surtout lorsque le conjoint n'est plus là, le maintien à domicile devient trop difficile malgré les aides extérieures, il est aussi plus coûteux. La maladie survient, le handicap s'aggrave et la solitude s'installe.

*« Au début, après le décès de mon mari, les voisins venaient m'aider de temps en temps, maintenant j'ai besoin d'eux presque tous les jours, je sens bien qu'ils se lassent ».*

### **Agir dans l'urgence : une mauvaise solution**

Trop attendre conduit presque inévitablement à agir dans l'urgence ce qui est la plus mauvaise solution, celle de ne pas avoir le choix, de ne pas se donner le temps de comparer, de réfléchir et d'entrer contraint, en raison du manque de place disponible, dans un établissement pas tout à fait souhaité et adapté, éloigné des proches et des amis. Cette situation d'urgence intervient fréquemment après une ou plusieurs hospitalisations dues le plus souvent à des chutes au domicile.

*« A 86 ans, mon père est resté seul à domicile pendant deux ans, malgré les aides ménagères et notre présence fréquente ma sœur et moi, son état de santé s'est progressivement dégradé, il a chuté trois fois et a été hospitalisé avec plusieurs fractures. Finalement, il s'est résigné et a accepté d'être placé en maison de retraite, à 88 ans aujourd'hui, il est en bien meilleure santé et apprécie de n'être plus seul ».*

### **Des solutions d'accueil intermédiaires existent :**

Avant le placement en établissement pour personnes dépendantes des solutions d'accueil intermédiaires existent (Pensions de famille, foyers logements, MARPA : **M**aison d'**A**ccueil **R**ural pour **P**ersonnes **A**gées), nous y reviendrons dans un prochain article. Concernant le choix d'un établissement un questionnaire a été élaboré, il est à votre disposition.

**Quand la dépendance s'installe, préparer un dossier d'entrée et s'inscrire sur une liste d'attente est une sage précaution.**

**.....**  
**• Pour vous aider à préparer l'entrée en**  
**• établissement, n'hésitez pas à consulter**  
**• les structures existantes : les CLIC, les**  
**• services sociaux des Conseils Généraux**  
**• et de votre Commune, les travailleurs**  
**• sociaux de la MSA...**  
**.....**