Vauban Humanis
Une solidarité d'avance

horizon la lettre

La lettre des retraités
du groupe Vauban Humanis
Numéro 5 / janvier 2011

Édito

Notre groupe Vauban Humanis poursuit son chemin vers le rapprochement avec Aprionis.
Le 27 janvier 2011, la nouvelle entité verra le jour sous le nom d'Humanis, en référence aux valeurs paritaires, mutualistes et tournées vers l'humain qui constituent le fondement de notre activité de protection sociale. Objectif : vous offrir une gamme de services encore plus riche grâce à des compétences et à une expertise renforcées.

Parce qu'avec le vieillissement de la population, la perte d'autonomie physique ou intellectuelle des parents âgés devient de plus en plus fréquente, Vauban Humanis vous présente en Une son blog, site d'échanges et de partage, destiné aux aidants. Le dossier, quant à lui, vous invite à découvrir les centres de prévention des risques de « mauvais » vieillissement près de chez vous.

Bonne lecture, et au nom de l'ensemble des collaborateurs de Vauban Humanis, je vous souhaite une excellente année 2011.

Joël Delgove, *Directeur Général délégué*

À conserver

L'attestation fiscale jointe reprenant vos allocations retraite perçues en 2010 au titre de l'IRNEO et/ou de la CGRCR pour établir ou contrôler votre déclaration de revenus. Vous pouvez également la consulter sur votre espace client www.vaubanhumanis.com.

Actualité

aidants.mesdebuts.fr

L'aidance, **votre point commun**

« *Je m'appelle Pierre et j'ai 83 ans, je suis retraité dans le département des Alpes-Maritimes. Je m'occupe de mon épouse, aujourd'hui âgée de 87 ans et atteinte de la maladie d'Alzheimer, à notre domicile depuis maintenant cinq ans. […] Le problème avec le rôle d'aidant, c'est qu'on n'est jamais préparé à le devenir. C'est tout d'abord un sentiment de révolte ; on se demande pourquoi cela arrive à ceux qu'on aime… et puis très vite il faut faire face.* »

Vous aussi vous accompagnez au quotidien un proche en situation de dépendance. Vous souhaitez lire la suite ou réagir au témoignage de Pierre, partager votre expérience, ou encore vous recherchez du soutien ou des conseils… Connectez-vous dès maintenant sur le blog « Mes débuts d'aidant ».

Cet espace d'expression s'articule autour de 3 thématiques phare.

❶ Votre quotidien

Où vous retrouverez des témoignages autour du quotidien d'aidants expérimentés. Leurs conseils vous aideront à vivre plus sereinement votre situation d'aidant, mais aussi à mieux accompagner votre proche dans sa vie de tous les jours, en sachant tenir compte des spécificités de sa situation.

❷ Besoin d'aide

Consacrée aux témoignages de jeunes aidants, cette rubrique vous oriente vers les établissements, associations ou organismes compétents, qui peuvent vous aider en vous adressant aux bonnes personnes, et ce, en tenant compte de votre situation et celle de votre proche.

❸ Interviews

Ces professionnels partagent avec vous leurs points de vue ainsi que leurs conseils.

Partagez votre expérience, trouvez des réponses à vos questions et enrichissez cet espace d'expression pour le bénéfice de tous les aidants sur aidants.mesdebuts.fr

Pour bien vieillir, faites un bilan dans un cen

Le saviez-vous ? Dès 50 ans, que vous soyez actif, préretraité ou retraité, vous-même et votre conjoint pouvez bénéficier d'un bilan en tant qu'adhérent de Vauban Humanis dans l'un des dix centres de prévention des institutions de retraite complémentaire Agirc-Arrco.

Les centres de prévention Agirc-Arrco proposent aux bénéficiaires des institutions de retraite adhérentes, âgés de 50 ans et plus, de réaliser gratuitement un bilan de prévention personnalisé. Un médecin spécialisé en gériatrie-gérontologie fait le point avec vous sur votre situation médicale, les traitements que vous suivez, vos vaccinations, votre hygiène de vie, afin de déterminer d'éventuels facteurs de risque. Dans un second temps, un psychologue clinicien vous reçoit pour compléter l'évaluation médicale sur le plan psychosocial, en prenant en compte votre environnement social et familial, la façon dont vous vous adaptez à la retraite, vos projets, mais aussi vos habitudes de vie, votre logement, etc.

S'approprier son vieillissement

Ces professionnels de santé non seulement vous écoutent, mais formulent également des recommandations pour améliorer votre vie quotidienne et votre mieux-être. Si vous le souhaitez, le médecin vous propose de prolonger l'accompagnement personnalisé sous la forme d'ordonnances de prévention, au travers notamment d'ateliers, de lieux

Prévenlys

Le nouveau centre de prévention du Nord-Pas-de-Calais ouvre à Lille !

Prévenlys est le dernier-né des centres de prévention, piloté par Vauban Humanis. Inauguré à Lille le 1er décembre dernier, il accueillera ses premiers bénéficiaires au cours du premier trimestre 2011. Situé aux 185-187, rue Solférino à Lille, dans des locaux récemment aménagés, Prévenlys sera ouvert dans un premier temps aux allocataires des sept groupes de protection sociale membres fondateurs. Il touchera ainsi près de 80 % des allocataires Agirc-Arrco de la région. Autour d'une équipe pluridisciplinaire composée de médecins, de psychologues, d'un travailleur social et de personnel administratif, ce centre a également pour vocation de devenir un lieu d'études et de ressources en matière de prévention des risques liés au vieillissement. Fin 2008, Vauban Humanis menait une enquête postale auprès de 18 000 de ses allocataires résidant dans la région. Cette étude a permis de mettre en avant leurs préoccupations en matière de prévention, avec des attentes sur des thématiques telles que la mémoire (75 %), la dépendance (60 %), l'activité physique, le bien-être, la nutrition, la qualité de vie et le sommeil.

tre de prévention

Permettre à chacun de s'approprier son propre vieillissement, de mieux appréhender l'évolution de sa santé ou de parler de dépendance.

d'échanges et de paroles adaptés à vos besoins. Vous pouvez également assister à des conférences thématiques sur la mémoire, le sommeil, la nutrition, la motricité, mais aussi sur tous les autres troubles liés au vieillissement (incontinence, dépression…). Des journées de dépistage (ostéoporose, troubles de la vue ou de l'audition …) peuvent également être organisées.
L'objectif de ce bilan global ? Permettre à chacun de s'approprier son propre vieillissement, de mieux appréhender l'évolution de sa santé ou de parler de la dépendance. Et, si nécessaire, d'adapter soi-même son comportement tout au long de son avancée en âge.

Dix centres dans toute la France

Dix centres de prévention sont actuellement ouverts au public. Ils réalisent chaque année plus de 10 000 bilans individuels personnalisés. Vauban Humanis est pilote de deux centres de prévention, Renouvance à Rouen et Prévenlys à Lille (voir encadré), et possède des places réservées à ses adhérents dans tous les centres existants. Les centres de prévention sont des associations loi 1901 gérées par les institutions de retraite complémentaire Agirc et Arrco, dans une démarche de prévention initiée dès 1980, avec l'ouverture du centre Les Arcades à Troyes. Puis, ont successivement été créés l'Observatoire de l'âge à Paris, l'Institut régional d'information et de prévention de la sénescence (Irips) à Marseille, et les centres de Lyon, Toulouse, Grenoble, etc. Plus récemment, ce sont les centres de prévention de Valence (2006) et Rouen (2008) qui ont ouvert. Après l'inauguration du nouveau centre de Lille en décembre 2010, d'autres projets verront prochainement le jour à Clermont-Ferrand, Strasbourg, Montpellier…

Retrouvez les coordonnées des centres de prévention sur www.vaubanhumanis.com, rubrique Action sociale.

En bref

50 000 téléchargements en 6 mois !

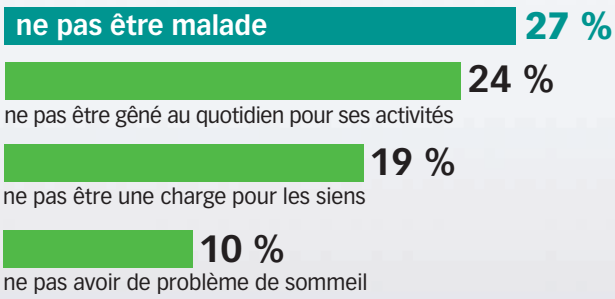
Lancée par Vauban Humanis le 23 juin, l'application gratuite "Défibrillateurs en France" pour iPhone et autres smartphones permet de localiser et de signaler les défibrillateurs les plus proches parmi les 5 100 déjà recensés.

> Vous souhaitez télécharger l'application iPhone, rendez-vous sur www.defibrillateurs-en-france.com

Des médicaments pris en charge

Certains médicaments jusque-là pris en charge par l'Assurance Maladie à 35 % vont être déremboursés à hauteur de 15 %. Suite à cette annonce des pouvoirs publics, les mutuelles du groupe Vauban Humanis ont décidé de prendre en charge ces produits pour toutes les prescriptions à compter du 1er janvier 2011.

Bien vieillir, c'est quoi ?*



** Critères prédominants retenus parmi les 16 critères proposés par le questionnaire « Bien vieillir » rempli entre octobre 2008 et septembre 2009 par 4 163 personnes de plus de 55 ans reçues dans les six centres de prévention ayant participé à l'étude.*

Ce qu'il faut savoir sur **l'assurance habitation**

Souscrire une « multirisques habitation » est essentiel. Alors que cette assurance est incontournable, ses options sont souvent méconnues. Véronique Deshayes, chef de marché en charge de ce type de produit pour Vauban Humanis vous renseigne.

***Horizon*: Que couvre l'assurance habitation ?**

Véronique Deshayes : Elle couvre l'habitation et les biens qu'elle contient : les bâtiments, les biens personnels, le mobilier, les objets de valeur, les aménagements extérieurs, les biens à usage professionnel, ainsi que la responsabilité de chacun des membres du foyer en cas de dommages causés à des tiers. Il s'agit de protéger l'essentiel du patrimoine.

***H*: Pourquoi y souscrire ?**

V. D. : Propriétaire ou locataire, vous devez être assuré pour les risques liés à votre habitation. C'est une garantie indispensable pour couvrir votre responsabilité civile et vos biens, en cas d'incendie, de dégât des eaux, de vol… Elle est d'ailleurs imposée aux locataires.

***H*: Quels sont les points qu'il faut penser à contrôler lors du choix d'une assurance habitation ?**

V. D. : Il faut bien sûr vérifier si toutes les pièces de la maison sont assurées (possibilité d'inclure les espaces extérieurs). Il faut également veiller à estimer correctement le montant de vos biens puisque c'est sur ce montant que l'assurance basera ses remboursements en cas de dommage. Il est également nécessaire de prêter attention aux limites du contrat : les causes de dégâts non prises en compte et la durée d'habitation à l'année. En effet, la plupart des assureurs majorent les tarifs des résidences secondaires, qui ne sont pas habitées plus de six mois de l'année, ou même la résidence principale si celle-ci est souvent inhabitée.
Lorsque vous comparez des devis, ne comparez pas que le prix ! Faites attention à ces détails qui font toute la différence.

> Pour découvrir l'assurance habitation Vauban Humanis, connectez-vous sur www.vaubanhumanis.com

En bref

Horizon… La newsletter !

Vauban Humanis lance la newsletter *Horizon*, bi-annuelle, qui vient compléter le magazine et la lettre. Retrouvez des informations pratiques, ludiques et des conseils pour vous accompagner dans votre vie de retraité et répondre ainsi à vos préoccupations. Abonnez-vous en vous connectant à votre Espace client, rubrique « Services + ».

Une charte pour mieux vous satisfaire

Garantie des ressources, démarches simplifiées, réponses personnalisées, sécurité des informations… sont autant d'engagements pris par Vauban Humanis envers ses allocataires retraite et inscrits dans une charte certifiée.
> Retrouvez ces engagements sur www.vaubanhumanis.com rubrique « Particulier – retraite ».

Valeur annuelle des points de retraite

Agirc : 0,4216 €
Arrco : 1,1884 €
Prochaine revalorisation prévue en avril 2011

Destination vacances

Profitez des offres Vauban Humanis !

Pensez à préciser, lors de votre réservation, que vous êtes adhérent du Groupe pour en bénéficier.

- Saint-Raphaël
  Brise de Mer 04 94 95 31 69
  www.hotel-brisedemer.com
- Juan-les-Pins
  Le Grand Pavois 04 92 93 54 54
  www.bestwestern-legrandpavois.com
- **Maeva*** 0 825 05 90 60
- **Pierre et Vacances*** 0 825 00 20 20

Vacances Bleues
0 825 39 49 59 (0,15 €TTC / minute)

- Nice
  Hôtel-club Le Royal
- Aix-les-Bains
  Résidence La Villa Marlioz
- La Croix-Valmer
  Résidence Grand Cap

*** Jusqu'à - 25 % de remise sur le prix public de votre hébergement de la saison 2010-2011, en mentionnant le code partenaire : 81243**

Nos résidences à Bandol (83)

Découvrez Bandol en louant, pour trois semaines maximum et à un tarif privilégié, l'un des douze appartements que le Groupe possède dans les résidences « Les Hauts du Port » et « Le Voltaire ». Ces appartements, entièrement rénovés et fonctionnels, peuvent accueillir pour certains jusqu'à 4 personnes.

Offre spéciale : du 8 janvier au 23 avril 2011 et du 1er octobre au 17 décembre 2011.
Informations et réservations : 01 41 58 64 40.

Vauban Humanis
N° 5 – janvier 2011 – La Lettre des retraités du Groupe Vauban Humanis – 8, bd Vauban – 59024 Lille CEDEX – Tél. : 03 20 63 36 36 – Fax : 03 20 63 36 97 – **Directeur de la publication :** Damien Vandorpe – **Directeur de la rédaction :** Joël Delgove – **Rédaction :** Fanny Dhedin, Delphine Goater – **Iconographie :** Getty Images **Conception :** Service communication Vauban Humanis et ENTRECOM – **Impression :** Léonce Deprez – **Dépôt légal :** janvier 2011 – **Numéro d'ISSN :** 1957-4002