

IRCEM infos

Le magazine des retraités des emplois de la famille

**Une alimentation
équilibrée participe
à votre "bien-vieillir"**

**L'Action sociale IRCEM Retraite
vous accompagne au quotidien**

Numéro 32
Décembre 2011

IRCEM
GROUPE

“ Pour la seconde année consécutive, le Groupe IRCEM a pris part au Train Alzheimer. Cet événement de dimension nationale nous a permis de faire découvrir à certains d’entre vous les avancées de QUATERSPERANTO, projet en cours d’expérimentation par le Groupe IRCEM auprès d’un groupe de résidents âgés d’un foyer-logement situé à Roubaix, site-pilote national. Nous serons en mesure de vous proposer QUATERSPERANTO en 2012 pour vous accompagner et participer au maintien de votre autonomie en toute sérénité.

Le service “Action sociale” d’IRCEM Retraite est bien présent pour vous accompagner dans votre quotidien. Par une écoute active, les conseillers du service “Action sociale” sauront vous orienter vers des solutions adaptées à vos besoins.

Enfin, dans ce numéro nous vous proposons notamment une nouvelle rubrique “Prévention” qui, je l’espère, vous sera utile. En effet, la prévention est l’une des raisons d’être du Groupe IRCEM. Nous avons réuni dans ce numéro quelques conseils simples à suivre pour une alimentation saine et équilibrée, clé d’une bonne santé. ”

Bonne Lecture



France GROLIN
Présidente du Groupe IRCEM



Sommaire

Edito	page 2
Montant des retraites complémentaires	page 3
Train Alzheimer 2011	pages 4 et 5
Action sociale IRCEM Retraite	pages 6 et 7
Prévention : une alimentation équilibrée	pages 8 et 9
IRCEM Mutuelle	page 10
Votre situation change	page 10
Les réponses à vos questions	page 11

Montant des retraites complémentaires : une revalorisation conforme à l'accord du 18 mars 2011

Avril, juillet, octobre, le montant des retraites complémentaires versées ces trois derniers trimestres a varié. Voici quelques explications.

Chaque année, l'augmentation du montant des retraites complémentaires Agirc et Arrco, décidée par les partenaires sociaux, s'applique aux pensions versées au 1^{er} avril (échéance trimestrielle pour la période d'avril à juin), puis aux trois échéances trimestrielles suivantes : juillet à septembre, octobre à décembre, janvier à mars.

Or, vous avez sans doute été surpris, début avril, de constater que le montant de votre retraite complémentaire était le même que celui que vous aviez perçu au 1^{er} trimestre 2011. Cette année, en effet, le calendrier a été différent.

Quelle en est la raison ?

A la suite de la réforme des retraites, puis des négociations

paritaires concernant les retraites complémentaires, les partenaires sociaux ont conclu en mars 2011 un accord prévoyant notamment de nouvelles modalités de revalorisation des retraites Agirc et Arrco (voir ci-dessous).

La prise en compte de ces augmentations a été, pour des raisons techniques, réalisée à l'échéance de juillet. Aussi, le montant des allocations versées en juillet a été significativement plus élevé puisqu'il a intégré à la fois l'augmentation prévue par l'accord et la régularisation de l'échéance d'avril.

Dès l'échéance d'octobre, puis aux échéances suivantes, le montant des versements sera conforme aux conditions

prévues dans l'accord.

La prochaine revalorisation de votre retraite complémentaire est programmée pour l'échéance d'avril 2012.

Les retraites seront indexées sur l'évolution du salaire moyen des cotisants des régimes Arrco et Agirc moins 1,5 point, avec la garantie que cette augmentation ne puisse pas être inférieure à l'inflation. Cette mesure est favorable aux retraités si les salaires augmentent plus que les prix. Si ce n'est pas le cas, ils bénéficieront cependant du maintien du pouvoir d'achat. ■

Prenons l'exemple de Mme Dubois, pour laquelle le montant trimestriel de la retraite Arrco était de 1185€ en janvier 2011. A l'échéance d'avril, la caisse de retraite a viré 1185€ sur son compte bancaire. Puis, elle a procédé à un rattrapage lors de l'échéance de juillet afin de respecter l'augmentation de 2,11% de la valeur du point Arrco à effet du 1^{er} avril 2011. Elle a donc versé à Mme Dubois 1235€ qui correspondaient au montant trimestriel de sa retraite, soit 1210€, plus le différé de paiement dû au titre de l'échéance d'avril, soit 25€. A l'échéance d'octobre, le virement équivalra au montant trimestriel de sa retraite, soit 1210€. Le paiement de janvier 2012 sera identique*. ■

* Sauf si une modification des prélèvements obligatoires (CSG, CRDS et assurance maladie) opérés sur le montant brut de la retraite complémentaire intervient.



Le Groupe IRCCEM présent dans le Train Alzheimer 2011

La seconde édition du Train Alzheimer placée en 2011 sous le haut patronage de Monsieur Nicolas SARKOZY a été inaugurée mercredi 21 septembre à Paris en gare du Nord. Madame Roselyne BACHELOT, Ministre des Solidarités et de la Cohésion Sociale, a représenté le Président de la République pour ce temps fort inscrit au programme de la journée mondiale Alzheimer. En présence de hautes personnalités et des responsables des grands partenaires associés, le cortège et la Presse ont notamment découvert une voiture complète

présentée par le Groupe IRCCEM, votre Groupe de Protection sociale.

Aidants professionnels, aidants familiaux, aidés, ou tout simplement curieux, ont pu découvrir les innovations développées par le Groupe IRCCEM. La voiture du Groupe IRCCEM a mis en lumière les avancées du projet QUATERSPERANTO testé à Roubaix (voir encadré).

Les visiteurs du train découvraient dans un premier temps une exposition photographique consacrée aux résidents du foyer logement Beaumont situé



à Roubaix, site-pilote national de l'expérimentation.

Ces utilisateurs pionniers participent par leur implication à la mise en adéquation de la solution QUATERSPERANTO avec les besoins de la personne qui avance en âge.



Madame Roselyne BACHELOT, Ministre des Solidarités et de la Cohésion Sociale visite la voiture du Groupe IRCCEM en compagnie de Monsieur Jean-Charles GROLLEMUND, Directeur Général du Groupe IRCCEM.



Voiture du Groupe IRCEM - Espace des écrans tactiles.

Les visiteurs du train pouvaient, dans un second temps, expérimenter par eux-mêmes QUATERSPERANTO du bout des doigts grâce aux écrans tactiles mis à leur disposition.

La tournée du Train Alzheimer 2011 a été également l'occasion pour les collaborateurs du Groupe IRCEM présents de mieux cerner et comprendre les besoins et les attentes des visiteurs ; vous en faisiez peut être partie ? ■

“ Le nom QUATERSPERANTO signifie espérance du quaternaire, c'est-à-dire la rencontre entre l'Homme et les nouvelles technologies. ”

Jean-Charles GROLLEMUND
Directeur Général du Groupe IRCEM

Quatersperanto

Le projet QUATERSPERANTO allie le numérique, le social et l'humain. Il a pour vocation d'accompagner les personnes dans leur vie. QUATERSPERANTO s'inscrit dans le développement de services au bénéfice de la personne à domicile. Il répond aux interrogations liées à l'accompagnement de la personne âgée et de la dépendance.

Grâce à un écran tactile, l'utilisateur a accès à des applications qui, non seulement l'aident dans son quotidien, mais lui permettent aussi de conserver du lien social. Les applications participent à une meilleure coordination entre les intervenants, aide soignant ou auxiliaire de vie qui interviennent chez la personne en perte d'autonomie. Elles facilitent aussi l'échange d'informations en temps réel entre les équipes soignantes et la famille. ■



Voiture du Groupe IRCEM
Espace exposition.

L'Action sociale IRCCEM Retraite vous accompagne au quotidien

Etre aidé à domicile après une hospitalisation, bénéficier de conseils dans le choix d'une structure d'accueil et de retraite ou pouvoir se faire accompagner lors de vos déplacements ; ce sont autant de points sur lesquels l'Action sociale IRCCEM Retraite peut intervenir.

Après une hospitalisation, le retour au domicile est souvent difficile, du fait d'une perte d'autonomie momentanée.

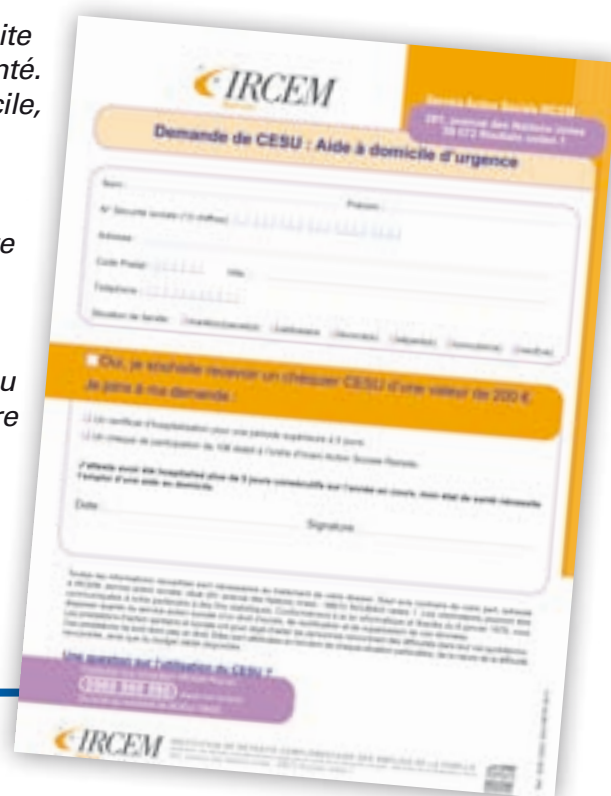
L'Action sociale IRCCEM Retraite peut vous aider à financer l'emploi d'une personne au domicile.

Avec une hospitalisation d'au moins cinq jours consécutifs, et moyennant un chèque de participation de 10 euros, vous pouvez obtenir un chéquier de CESU Aide à domicile d'Urgence (CESU ADU) d'une valeur de 200 euros.

Pour recevoir le formulaire de demande de CESU, contactez le service IRCCEM Plus de l'Action Sociale IRCCEM Retraite ; nos conseillers sont à votre écoute afin d'évaluer vos besoins.

« J'ai été hospitalisée 15 jours cette année suite à des problèmes de santé. A mon retour au domicile, j'ai eu besoin d'une personne pour m'aider momentanément pour le ménage et ma toilette quotidienne. Le service social de l'IRCCEM m'a envoyé un carnet de CESU avec lequel j'ai pu rémunérer une auxiliaire de vie. Sans cette aide la dépense aurait été trop lourde pour mes petits revenus.»

Marie-Thérèse P.
(Retraitée) - Alençon ■



Trouver une structure d'accueil : pas toujours simple !

Quand la décision est prise d'entrer en structure d'accueil et de retraite, beaucoup de questions se posent.

Il n'est pas toujours facile de s'y retrouver :

- devant la diversité des établissements : foyers-logements, Résidences-Services, Maisons de Retraite, EHPAD

(Etablissements d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes), USLD (Unités de Soins de Longue Durée),...

- devant la diversité des types d'accueil : hébergement permanent, hébergement temporaire, accueil de jour...
- devant la diversité des services proposés : existence ou non

d'unités spécialisées appelées unités "cantou", existence ou non d'un service d'animation, d'un service de soins, etc.

Au total, aujourd'hui, en France, 10 400 établissements sont susceptibles de vous accueillir.

Afin de vous en faciliter l'accès, les institutions de retraite complémentaire du régime .../...

.../...

AGIRC-ARRCO, grâce à un partenariat, y ont réservé plus de 20000 places d'accueil.

A l'écoute de vos difficultés, l'Action Sociale IRCHEM Retraite a mis en place un nouveau service d'Ecoute, de Conseil

et d'Orientation spécifique pour l'hébergement en établissement. Pour toute information, contactez le service IRCHEM Plus de l'Action Sociale IRCHEM Retraite. ■



Rompre l'isolement : le dispositif "Sortir Plus" à 10 ans en 2012 !

Garder la capacité à se déplacer en dehors de son domicile n'est pas toujours simple. Vos proches ne sont pas toujours disponibles. Votre perte d'autonomie ou le manque de transport en commun ne doit cependant pas vous décourager. Il est important de sortir de chez vous pour rompre l'isolement et maintenir une activité physique, même minime.

L'Action Sociale IRCHEM Retraite, dans le cadre des orientations des fédérations AGIRC-ARRCO, a fait le choix d'aider et

de faciliter les déplacements des retraités de plus de 80 ans grâce au dispositif "Sortir Plus".

Ce dispositif s'articule autour d'un Chèque Emploi Service Universel (CESU) qui finance le transport accompagné. 4000 chéquiers ont été distribués par l'IRCEM en 2010.

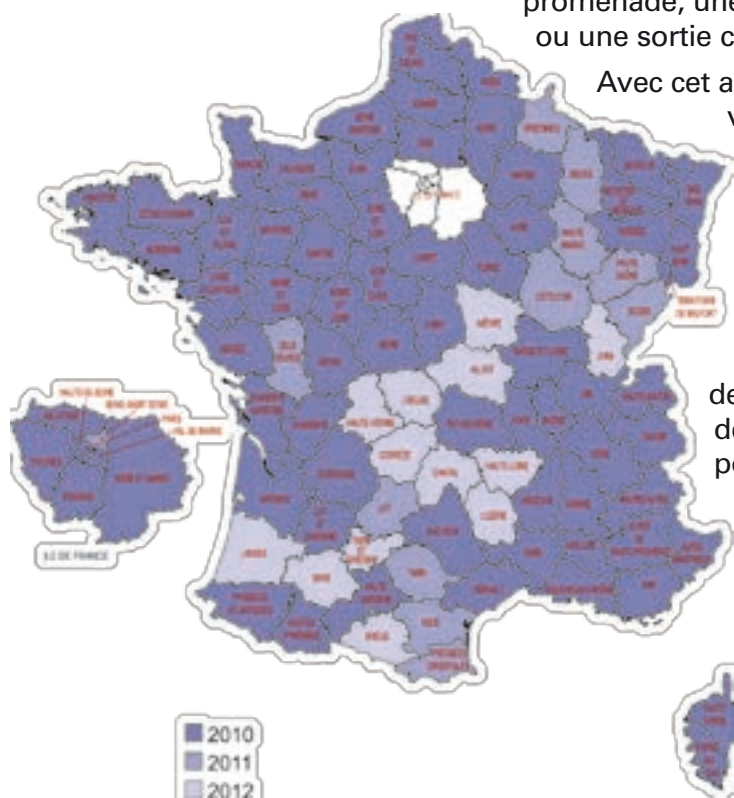
Le dispositif "Sortir Plus" couvre tous les types de déplacements comme la visite chez un médecin, les démarches administratives, les courses, un rendez-vous chez le coiffeur mais aussi une simple promenade, une visite à un ami ou une sortie culturelle...

Avec cet accompagnement vous n'aurez plus d'appréhension à sortir seul et à utiliser les transports en commun. En cas de problèmes de santé, de difficultés pour vous déplacer, vous bénéficierez

d'un accompagnement adapté.

Le dispositif "Sortir Plus" permet au retraité, d'être mis en relation avec une plateforme téléphonique de services à la personne, chargée de la mise en rapport avec les accompagnateurs agréés. Trois chéquiers par retraité, d'une valeur de 150 euros chacun, peuvent être attribués chaque année. Une participation financière progressive est demandée au bénéficiaire : 15 euros pour le 1^{er} chéquier, 20 euros pour le second et 30 euros pour le troisième.

En 2012, "Sortir Plus" fêtera ses dix ans d'existence, cet anniversaire coïncidera également avec la couverture de tous les départements métropolitains. Ce qui veut dire qu'en 2012, tous les retraités du Groupe IRCHEM, de 80 ans et plus, pourront bénéficier du dispositif ! ■



Pour plus d'informations, contactez un conseiller Action sociale IRCHEM Plus au 0 980 980 990 (appel non surtaxé)

Une alimentation équilibrée participe à votre "bien-vieillir"

Votre mode de vie évolue avec l'avancée en âge. Contrairement aux idées reçues, les besoins nutritionnels de votre organisme ne diminuent pas avec l'âge mais ont plutôt tendance à augmenter. Bien manger et adapter son alimentation participe à votre "bien-vieillir". L'activité physique, même minime, contribue aussi à votre bonne santé. Une alimentation équilibrée, basée sur le choix de certains aliments, vous aide à prévenir les risques de maladies liées à l'âge.

L'ostéoporose

En vieillissant, les os se fragilisent. Ils deviennent poreux, plus minces et plus fragiles. Les risques de fractures sont alors plus importants. L'ostéoporose peut parfois être en cause. Le calcium et la vitamine D sont les deux apports les plus demandés par le corps pour fortifier les os.

Il est donc recommandé de manger 3 à 4 produits laitiers par jour. Les eaux minérales qui contiennent au minimum 150 mg de calcium sont aussi recommandées.

La fortification des os passe aussi par l'entretien de sa forme physique. En étant sollicités régulièrement par la marche (30 minutes par jour), les os sont stimulés et donc

renforcés. Vous évitez ainsi les risques de fractures.

La mémoire

Les acides gras et la vitamine B sont les principales sources de nutriments bons pour les neurones. Ils sont principalement présents dans des aliments comme le poisson et les huiles végétales (huile de colza, de noix ou de soja). Des aliments comme le foie, les abats, les légumes, les céréales complètes, le jaune d'œuf, les agrumes et les crustacés sont aussi très bons pour votre mémoire.

Entretenir sa mémoire c'est aussi la stimuler par des jeux et des lectures.

Les troubles digestifs

Les intestins se fragilisent avec l'âge. Ils sont parfois la cause de troubles digestifs. Pour préserver vos intestins, suivez ces conseils :

- Bougez, cela stimule les abdominaux et facilite le transit.



Les repères d'une alimentation équilibrée

Une alimentation équilibrée repose sur ces quelques règles :

Les matières grasses, produits sucrés et le sel sont à limiter.

Au niveau de la fréquence de consommation des aliments ; les fruits et légumes sont à consommer au moins 5 fois par jour, les produits laitiers 3 à 4 fois, les sources de protéines (viande, poisson et œuf) 1 à 2 fois. Enfin, les féculents doivent être présents à chaque repas. Il faut boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour.

Pratiquer une activité physique au moins 30 minutes par jour. La marche et les travaux ménagers sont à considérer comme des activités physiques. ■

- Buvez beaucoup d'eau, elle aide à l'élimination en cas de constipation.

Privilégiez les aliments riches en fibres (légumes, fruits, légumes secs et céréales complètes), qui facilitent le transit.

Adopter des comportements sains

Changer ses habitudes n'est pas une chose aisée, pour vous y aider suivez ces quelques conseils qui vous aideront à adopter de bons réflexes.



Boire régulièrement

Pour boire régulièrement, laissez en évidence une bouteille d'eau à portée de main. Le but du jeu est qu'elle soit vide le soir venu. Variez les plaisirs ; vous pouvez également boire de la soupe, du bouillon, du thé, de la tisane ou du café léger.

Produits laitiers

Il est nécessaire de consommer des produits laitiers ; vous pouvez accompagner vos plats de sauce béchamel, manger des flans, crèmes, clafoutis et gratins. Vous pouvez aussi ajouter un nuage de lait à vos boissons chaudes.

Les sources de protéines

Les protéines sont essentielles à une alimentation équilibrée. Il faut savoir qu'elles ne sont pas seulement présentes dans la viande. On les trouve aussi dans le poisson, les œufs et certains légumes comme les pois cassés ou le soja.

Pour stimuler votre appétit, n'hésitez pas à varier les plats, testez de nouvelles recettes, de nouvelles saveurs. Pour assaisonner vos plats que vous pourriez trouver trop fades, ajoutez-y des épices et des aromates plutôt que du sel. Enfin il est préférable de manger en petites quantités mais plus souvent. Prenez par exemple des collations en fin de matinée ou dans l'après-midi : un fruit ou un yaourt conviennent parfaitement. ■

**Pour en savoir plus,
connectez-vous à :
www.ircem.com**

Selon une étude récente réalisée par l'UFC-Que Choisir, le coût d'une complémentaire-santé pour les seniors atteint en moyenne 90 euros par mois et par assuré. Aussi, devient-il de plus en plus difficile pour les personnes en retraite de protéger efficacement leur santé.

Bon nombre de nos retraités nous font part de cette inquiétude. C'est pourquoi nous vous rappelons qu'une facilité d'accès à la complémentaire santé existe pour les personnes à revenu modeste.

Le dispositif CMUC (couverture maladie universelle complémentaire), permettant aux plus démunis de bénéficier d'une complémentaire santé

gratuite, est assez bien connu du grand public.

Néanmoins, une autre aide a été mise en place par le Ministère de la Santé depuis 2005 :

l'Aide à l'acquisition d'une complémentaire santé.

Cette aide permet aux personnes qui ne peuvent pas bénéficier de la CMUC, d'obtenir une aide financière ("chèque santé"*) pour payer une partie des cotisations de leur complémentaire santé.

Elle est accordée sous conditions de ressources et révisée tous les ans.

Son montant est plus élevé pour les personnes à partir de 60 ans. En 2011, il s'élève à 500€ par an et par personne.

Pour en savoir plus sur l'Aide à l'acquisition d'une complémentaire santé ou sur la CMU Complémentaire :
Contactez votre caisse de régime obligatoire (CPAM, RSI, MSA,...) afin de récupérer le formulaire de demande "CMU complémentaire et aide pour une complémentaire santé" (formulaire n° S 3711d).
Vous pouvez également télécharger ce document sur le site www.ameli.fr

* Pour information, l'**IRCEM Mutuelle** accepte le chèque santé pour la complémentaire santé proposée aux retraités IRCEM (complémentaire accessible jusqu'à l'âge de 70 ans) : la garantie SANTE. Le montant de votre aide est déduit directement de vos cotisations.

Mémento

Votre situation change ?

Pour nous permettre le bon suivi de votre dossier et vous apporter, ainsi, un service de qualité, il est indispensable que vous nous informiez de tout changement concernant les situations suivantes :

Modifications à nous signaler et documents à envoyer

(avec mention de votre numéro de Sécurité sociale) :

- **Situation familiale** (mariage, divorce, séparation, veuvage) : une photocopie du livret de famille (en cas de divorce, précisez le nom d'usage conservé).
- **Décès de l'allocataire** (retraité(e)) : un acte de décès et les coordonnées des héritiers.
- **Adresse** : Un simple courrier précisant votre nouvelle adresse.
- **Mode de paiement** : Un relevé d'identité bancaire, postale ou de caisse d'épargne à votre nom* (RIB, RIP ou RICE).
* s'il s'agit d'un compte joint (Mr ou Mme / Mr et Mme) le co-titulaire doit nous adresser, sur papier libre l'attestation sur l'honneur suivante : « Je soussigné, (Nom Prénom), m'engage à informer l'IRCEM Retraite de toute modification qui pourrait intervenir au cotitulaire du compte N°..... et à rembourser, le cas échéant, les sommes versées en trop lors du décès du bénéficiaire de la retraite. » Date et Signature
- **Enfants à charge** : Une photocopie du certificat de scolarité ou du contrat d'apprentissage ou une attestation de prise en charge par Pôle Emploi en cas d'invalidité ou pour un enfant invalide : une photocopie de la carte mentionnant le taux.
- **Situation fiscale** (vous devenez imposable alors que vous étiez non imposable ou inversement) : une photocopie de votre dernier avis d'imposition.

Ces informations doivent nous être communiquées exclusivement par courrier accompagné des pièces justificatives. Inscrivez votre numéro de Sécurité sociale pour que votre demande soit traitée rapidement.

Pour faciliter nos futurs échanges, nous vous remercions de bien vouloir nous communiquer vos numéros de téléphone (fixe et/ou portable), ainsi que votre adresse mail.

Des questions, un seul numéro

Pour toutes questions, l'IRCEM a mis en place un numéro de téléphone unique.

Composez le **0980 980 990***
puis laissez-vous guider.

*(appel non surtaxé)
du lundi au vendredi
de 8h30 à 18h00.

Par exemple, vous pourrez ainsi :

- obtenir des **informations sur votre retraite**,
- contacter IRCEM Plus pour accéder à des **informations sur l'Action sociale**.

Vous pouvez également nous envoyer, en précisant l'objet de votre demande, un mail à **info@ircem.com** ou nous écrire à :

Groupe IRCEM
261, avenue des Nations Unies
59672 ROUBAIX cedex 1

(merci de préciser le service concerné : Retraite, Action sociale ou Distribution directe pour nos garanties mutuelle)

**Vous n'êtes pas satisfait
de la réponse
ou du service apporté
lors de vos précédents contacts ?**

Dans ce cas, adressez votre courrier de réclamation au :

Médiateur du Groupe IRCEM
261, avenue des Nations-Unies
BP 10504
59672 ROUBAIX cedex 1

qui s'engage à résoudre votre litige dans les meilleurs délais.

Vous pouvez aussi le contacter par e-mail à l'adresse suivante :
lemediateur@ircem.fr



**Protéger votre santé,
garantir vos proches
en cas de décès,
prévenir le risque
de dépendance* ...**

*L'IRCEM Mutuelle vous propose
une solution spécifique
adaptée à vos besoins.*

Appelez nos conseillers au :

0 811 025 030

(prix d'un appel local depuis un poste fixe).

Vous pouvez également accéder aux informations concernant nos garanties sur internet à l'adresse suivante : **www.ircem.com**.

*Nos garanties prévoient un âge maximum à l'adhésion. Pour la garantie SANTE il est de 70 ans, pour la garantie Obsèques de 79 ans et pour la garantie Capital Autonomie de 74 ans.

**Consultez aussi
notre site internet :
www.ircem.com**

