

EDITO

Déjà décembre les jours ont considérablement diminué, heureusement les lumières de Noël scintillent dans les vitrines et sur les maisons. Peu de temps encore et 2018 va s'en aller, pour laisser place à une nouvelle année. Avec de nouvelles perspectives. Nous vous remercions de votre participation, continuons ensemble. L'Association a besoin de vous tous. Les droits acquis sont menacés. A l'occasion de cette lettre info, nous vous offrons nos meilleurs vœux, ainsi qu'à votre famille.

«Bonne année 2019 »

Le conseil d'Administration, la Présidente



Appel de Cotisation 2019

Nous rappelons que la cotisation reste inchangée à 22€ pour l'année 2019. Elle sera encaissée en **Janvier 2019** par les responsables qui distribueront la lettre d'informations

Si vous le souhaitez, vous pouvez

consulter le site internet

www.entraideavenir.fr

Il est effet important aujourd'hui de pouvoir être référencé sur Internet pour être connu et reconnu par tous. Le site est le moyen actuel, avec l'adresse mail, pour que les personnes qui ont besoin de nous puissent nous trouver facilement

en quelques clics sur leur ordinateur. Cela correspond au mode de recherche actuel, le plus utilisé par les nouvelles générations et ainsi de pouvoir les aider.

Retour sur la sortie du 14 Juillet 2018 à Corcoué/Logne



Une bonne quarantaine d'entre nous se retrouve ce 14 juillet en fin de matinée afin de passer un bon moment. Le but étant de visiter la Maison de l'Eau et le village miniature à Corcoué sur Logne et de jolis paysages. Bien évidemment est prévu un déjeuner au restaurant « l'Odelyss » à Legé afin de bien commencer cette sortie. Après ce repas très copieux et agréable, nous reprenons les voitures. Arrivés sur les lieux et après avoir emprunté des chemins ombragés nous arrivons et sommes accueillis avec beaucoup de chaleur par 2 personnes de l'association gérant cet endroit magnifique et la Maison de l'eau !!! Elles nous expliquent la vocation de cette association, le démarrage, les avancées, les projets pour la gestion de l'eau de ce bassin versant etc... tout cela autour d'un verre d'eau bien rafraîchissante.

Ensuite nous descendons vers ce petit village miniature qui a été construit par des bénévoles, avec l'aide d'éducateurs, des enfants et des jeunes de la commune. Un nouveau breuvage bien mérité (il fait très chaud!!!) nous est servi et nous restons encore quelque temps pour discuter avec les responsables. Très agréable visite. Puis c'est la séparation au gré des participants, certains vont rester encore un peu pour profiter au maximum de la nature et des frais ombrages, d'autres vont retrouver leur voiture pour une soirée à la maison. Puis il est midi un bon déjeuner nous attend ainsi que des moments de détente « jeux » dans l'après-midi. Cette journée se termine vers 18h. Et chacun s'en retourne vers son domicile.



Journée du 28 Septembre 2018

Vendredi 28 septembre, journée d'information sur le CICAS (centre d'information conseil et accueil des salariés) au Restaurant Le Cheval Blanc à Machecoul. Nous sommes environ 80 participants à nous retrouver.

Mesdames THUILLIER Sylvie responsable de ce centre et DAVID Maryline conseillère Retraite nous accueillent.

Le CICAS peut vous renseigner, sur les droits à l'information, les différentes structures, les pensions de réversions, l'action sociale. Pour les personnes en difficulté ou pour éventuellement effectuer des travaux s'adresser à l'action sociale de vos caisses complémentaires,

Il est rappelé quelques dates :

1673 : 1ère mise en place du régime de retraite des marins,

1945 : mise en place de la Sécurité Sociale,

1947 : installation de l'AGIRC

1962 : installation de l'ARCO

1971 : C.I.C.A.S

1982 : Abaissement de la retraite de 65 à 62 ans.

1999 – Régime unique

2003 - Loi FILLON – droit à l'information

2005 – Régime additionnel

2019 – Fusion A.G.I.R.C – A.R.R.C.O..

Les retraites sont obligatoires : retraite de base, retraite complémentaire (sans condition de ressources)

Retraite supplémentaire facultative

Les droits pour la retraite de la C.A.R.S.A.T, plafond de ressources 1 personne 1712 € bruts pour 2 personnes 2740 € bruts.

Nous avons actuellement 35 régimes de Retraite, les souhaits vont vers une réduction importante.

Actuellement, notre Régime de Retraite dit par « répartition » est basé sur un financement consistant à alimenter les caisses par les cotisations prélevées sur les salaires des actifs et le montant global est réparti entre tous les pensionnés. Ce régime est fondé sur le principe de solidarité intergénérationnelle.

LE NUMERO POUR CONTACTER UN CONSEILLER ET PREPARER VOTRE RETRAITE COMPLEMENTAIRE Un seul N° 0 820 200 189 du lundi au vendredi, de 8h 30 à 18h



Nos DATES PREVUES pour 2019

Les points dimanche au 17, rue des Bancs à Machecoul

20 janvier 10 mars (à chacune de ces dates un repas au restaurant est proposé)

19 mai 18 août inscription dès le début de la semaine

15 septembre 20 octobre

17 novembre 8 décembre

3 Février 2019 Repas et Galette des Rois au restaurant » Le Cheval Blanc » Machecoul

Une charte pour les Seniors du Pays de Retz

Chiffres Clés en Loire Atlantique

308000 personnes âgées de 60 ans et plus en 2014 + 8600 seniors par an entre 2009, et 2014

26% de seniors en 2025 soit 395000 personnes

45% des personnes âgées de 60 ans et plus vivent seules en 2014

1 senior sur 10 est dépendant en 2016

Le 15 Novembre dernier, la MSA Loire-Atlantique /Vendée, le Département, les différents CLICS et le Centre Social intercommunal Mireille Moyon validaient la Charte élaborée par le Comité de pilotage le septembre 2017.

Les Chartes de solidarité avec les Seniors s'inscrivent dans la Convention d'objectifs et de gestion 2016-2020 conclue entre l'Etat et la MSA.

L'objectif est de mettre en place des actions concentrées en direction des personnes âgées sur les thématiques :

- lien social
- prévention et autonomie
- soutien à domicile
- santé

Les personnes âgées de 60 ans et plus représentent 25% de la population totale du territoire du Pays de Retz. L'espérance de vie ne fait que s'accroître.

On vit de plus en plus longtemps en bonne santé,

Mais on se perçoit en moins bonne santé qu'on ne l'est réellement.

L'estime de soi : influe sur le stress et sa capacité à être en bonne santé mentale.

Plusieurs actions permettant de renforcer l'estime de soi existent ou pourraient être organisées.

Par ailleurs, s'engager dans une association peut être considéré comme un déterminant essentiel pour la santé des aînés puisque certains témoignages de bénévoles peuvent faire état d'un impact important pour « conserver des contacts, rester actif, acteur et altruiste ».

L'isolement relationnel

C'est la diminution du cercle de sociabilité. L'isolement relationnel des personnes âgées s'explique par :

L'augmentation de la probabilité de vivre seul (décès du conjoint, départ des enfants...)

Baisse des activités sociales : le passage à la retraite peut entraîner une diminution des relations.

Le repli sur le domicile : il réduit les rencontres.

En 2017, 300000 personnes de plus de 60 ans ne rencontrent quasiment jamais ou très rarement d'autres personnes (réseau familial, amical, voisins, réseau associatif). Cette vie recluse, sans contacts physiques extérieurs, à l'écart de la société touche plus fortement les personnes de plus de 85 ans.

Avancée en âge, éloignement familial, faible niveau de ressources, problèmes de santé...

L'état d'isolement est provoqué par un cumul de facteurs. Il est plus ou moins réversible selon son importance et les leviers mobilisables. Les personnes peuvent chercher à s'y adapter en développant des modes de communication indirecte : téléphone, courrier, courrier électronique....

De manière générale, l'isolement, qu'il soit physique ou relationnel, ne dépend pas que d'indicateurs : il repose pour beaucoup sur le ressenti de la personne. Il sera synonyme de mal-être s'il est subi.

Chauffeurs solidaires : A votre service

Pour toute personne qui a besoin de se déplacer, sans en avoir les moyens, sur l'ensemble du territoire de l'intercommunalité Sud Retz Atlantique. Déplacement accompagné.

Renseignements : 07 82 54 30 47

Quelques dates des activités de nos amies d'Entr'Aide Avenir Sud Loire

17 mars 2019 : Revue Bonne Garde à Nantes

12 mai : Assemblée Générale, avec repas

Fin mai ou juin : Voyage d'une journée (à définir)

9 juin : Randonnée pique-nique «Plan d'eau du Chêne à St Julien de Concelles »

14 juillet : Randonnée pique-nique « au site de loisirs du Pertuis Churin à Barbechat »