LE BIEN PUBLIC

Génération seniors

MARDI 3 FÉVRIER 2015 - N°1826 - TROISIÈME CAHIER

2e salon des seniors

5-6 février 2015 • 9h-17h
Palais des Congrès • Dijon
entrée gratuite

un salon organisé par
Conseil Général Côte d'Or
www.cotedor.fr

famille
santé culture
voyages
sport argent...

Centrale d'écoute à Dijon

SERVICE DE TÉLÉASSISTANCE de BOURGOGNE

La sécurité, la convivialité en plus
Vous ne nous dérangez jamais !

- Pas d'engagement de durée
- Aucun frais annexe
- Service technique assuré à domicile

Démonstration à domicile sur demande

abri
ASSOCIATION BOURGUIGNONNE DE RECHERCHES ET D'INTERVENTIONS
Notre proximité optimise votre sécurité

03 80 57 01 63 TOUS LES JOURS - 24h/24
15-17, avenue Jean-Bertin - DIJON
assistance.abri@yahoo.fr • www.teleassistance-abri.fr

637926100

Peaufinez votre projet de vie

Bien qu'ils soient pour la plupart impatients de partir à la retraite, une partie des Français se disent mal préparés. Ce manque d'information peut impacter leur projet de vie et leurs finances personnelles.

Eh oui, la retraite, ça se prépare ! Cette étape importante de la vie doit être envisagée sous tous ses aspects. Selon une étude Harris Interactive réalisée pour l'Institut français des seniors et publiée en mars 2014, seulement 52 % des actifs affirment avoir assez d'informations concernant leurs finances à venir et seulement 47 % estiment avoir assez peaufiné leur projet de vie.

La retraite, synonyme de liberté et de finances serrées

Lorsqu'ils parlent de la retraite, les seniors mettent principalement en avant les dimensions de « temps libre » et de « liberté ». Mais l'image de l'aîné passant sa journée devant la télévision ou ses mots croisés est révolue. Désormais, les pensionnés restent actifs. Ils veulent profiter de leurs années pour voyager, s'amuser et pour s'occuper de leur famille. « En mineur, on voit cependant émerger quelques évocations négatives, tournées principalement autour de la vieillesse, de la santé qui se dégrade, ou encore de la solitude et du manque d'argent », précise l'étude. Car les personnes qui ne se sont pas assez préparées peuvent s'étonner de voir leurs revenus chuter. « En matière d'argent, 52 % font état d'un différentiel négatif sur la question financière, pour seulement 10 % un différentiel positif, signale le document. Les femmes (57 %), les personnes seules (59 %) et les retraités ayant un niveau de revenus compris entre 1 200 et 2 300 euros par mois (62 %), sont plus nombreux à se dire déçus sur ce point. »

Un départ plus tardif qu'espéré

Bien que l'âge légal de départ à la retraite soit fixé à 62 ans, 54 % des Français se révèlent nostalgiques et se verraient bien quitter leur emploi à 60 ans. Dans les faits, la plupart se montrent pragmatiques et « anticipent plutôt un départ à l'âge de 62 ans et demi », note l'étude du sondeur. Reste tout de même quelques irréductibles (30 % des actifs), qui rechignent à passer le relais. « On retrouve surtout les indépendants et chefs d'entreprise (51 %), ainsi que les cadres et professions libérales (40 %) et les personnes qui déclarent les revenus les plus élevés (43 %), alors que ce n'est le cas que d'environ un quart des professions intermédiaires et des catégories populaires », note l'étude. Mais une fois l'heure du départ arrivée, la plupart des Français demeurent philosophes. 55 % des retraités «l'attendaient sereinement » et 33 % avaient même hâte.

© Monkey Business Images

SOMMAIRE

PRÉPAREZ-VOUS

PAGE 4 Rendez-vous au salon des seniors
PAGE 4 Programme
PAGE 5 Le conseil général accompagne les seniors au quotidien

BIEN-ÊTRE

PAGE 6 faites la peau aux taches

SANTÉ

PAGES 8 - 9 - 11 - 14 Des services pour prendre soin de sa santé

LOGEMENT

PAGE 16-17 Villéo préserve le « bien vieillir »
Être bien chez soi
PAGE 13 Assurance : faire jouer la concurrence

LOISIRS

PAGE 19 Le camping-car trace la route
PAGE 16 Régime ou pas ?
Quels dépistages pour les séniors ?
PAGE 17 Sport : Limitez les risques

FINANCES

PAGE 20 Quel financement immobilier après 55 ans ?
PAGE 21 Le prêt viager hypothécaire pour financer autrement ses projets

SÉCURITÉ

PAGE 23 Un senior averti en vaut deux !

LE BIEN PUBLIC
Président-directeur général
Directeur de la publication :
Pierre FANNEAU
S.A. EST BOURGOGNE MÉDIA
7, bd Chanoine-Kir - BP 21550 - 21015 Dijon Cedex
Imprimerie : S.A. EST BOURGOGNE MÉDIA
71880 CHATENOY-LE-ROYAL
Commission paritaire : 0416 C 80667
ISSN : 0998-4593

Avec les Résidences Services VILLA MÉDICIS, profitez de

7 jours offerts* au cœur du vignoble bourguignon.

Vous avez plus de soixante-cinq ans ? Vous souhaitez découvrir la vie en Résidences Services? La **VILLAS MÉDICIS de Beaune** vous accueille pour un **séjour gratuit*** d'une semaine dans l'un de ses appartements meublés. Piscine couverte, salle de sport, salons de jeux, restaurant gastronomique... Vous profiterez pleinement des services et du confort de cette Résidence Services pensée exclusivement pour votre bien-être. Une opportunité idéale à saisir ou à faire profiter à vos amis ou vos proches !

Plus d'information, téléphonez au **03 80 21 73 18**
ou retrouvez-nous sur internet ou par mail :
www.villamedicis-beaune.com
info@villamedicis-beaune.com

*Offre réservée aux 65 ans et plus, sans obligation d'achat, sur la base de 6 nuitées, petits-déjeuners inclus, pour deux personnes maximum par appartement. Offre valable pour toutes réservations faites avant le 31 mars 2015, au sein de la Villa de Beaune sous réserve de disponibilité à la date choisie. Un seul séjour par personne durant toute la durée de l'opération.

VILLA MÉDICIS
Beaune
Résidence Services

BNE_SDOBP_050215_02 + ATN_SDOBP_050215_02

637686200

Rendez-vous au Salon des seniors les 5 et 6 février 2015

Fort du succès de sa première édition, le conseil général invite les retraités de plus de 55 ans à son Salon des seniors 2015, les 5 et 6 février prochains.

La Côte-d'Or recense environ 95 000 personnes âgées de plus de soixante ans. Avec son Schéma départemental des seniors et de l'autonomie 2013-2017, le conseil général compte bien continuer d'accompagner les personnes âgées vers ce qu'une majorité d'entre elles souhaitent toujours : rester à domicile dans les meilleures conditions et maintenir le lien social pour « Bien vieillir en Côte-d'Or ».
Chef de file de l'action auprès des personnes âgées, le conseil général a souhaité faire de ce second salon un grand rendez-vous incontournable pour tous les seniors de Côte-d'Or. Les exposants proposeront une large vitrine de solutions et des nouveautés dédiées à ce public pour bien vieillir en Côte-d'Or. Plus de 5 000 visiteurs ont découvert, en février 2014, la 1ère édition du Salon des seniors mis en place par le conseil général, initiative unique en Bourgogne. Pour l'édition 2015, en partenariat avec l'ARS, la CARSAT, le RSI et la MSA, le salon revient avec encore plus d'animations et une centaine d'exposants et d'associations : des démonstrations culinaires axées sur la santé/nutrition, un village associatif, un village loisirs et tourisme, un espace logement et services à la personne, un espace patrimoine, fiscalité, prévoyance, deux expositions : « Images de bénévoles » et « 14-18, la Côte-d'Or un territoire en guerre », des ateliers autour de la santé, l'activité, le lien social, l'habitat, l'informatique… Sans oublier des tables rondes et conférences.

70 EXPOSANTS, DES ASSOCIATIONS, DES ANIMATIONS

Avec ce salon, le conseil général de la Côte-d'Or favorise la rencontre, l'échange, l'information et la valorisation des seniors : entreprises, associations, institutionnels… 70 acteurs et prestataires qui œuvrent avec et pour les seniors seront présents pour exposer leurs solutions, leurs nouveautés en lien avec les thématiques de la forme et du bien-être, de la retraite, du patrimoine, des lieux de vie

adaptés, des activités des jeunes retraités, des équipement du logement, des nouvelles technologies, des loisirs, du tourisme, de la retraite active et de la vie associative…
A l'âge de la retraite, de nombreux seniors choisissent de se tourner vers le monde associatif. Une trentaine d'associations côte-d'oriennes œuvrant avec les seniors présentent leurs missions et projets.A découvrir aussi des associations qui agissent pour le bien-être des seniors dans les domaines de l'aide à la personne, les loisirs et animation, la solidarité, l'intergénérationnel, les jeux, les sports, la culture
Tout au long du salon, le conseil général invite le public à participer à des animations

PROGRAMME

Tables rondes

Jeudi 5 fevrier : bien préparer et bien vivre sa retraite

10h-11h30 : bien préparer sa retraite
Comment anticiper cette nouvelle période de vie ? Quelles sont les démarches administratives et financières à envisager ? Quels sont les droits des retraités ? Comment maintenir son niveau de vie une fois à la retraite ? Comment transmettre son patrimoine dans les meilleures conditions ? Quelle stratégie d'optimisation fiscale mettre en place ? Notaire, avocat, fiscaliste répondront à vos questions.

15h30-17h : bien vivre chez soi
Rester chez soi coûte que coûte dans la dignité et la sérénité est le vœu de la majorité des français. Seuls 3% des seniors vivent en maison de retraite ou assimilées. Quelles sont les solutions pratiques, adaptées et personnalisées pour favoriser le maintien à domicile et soulager l'entourage ? Comment s'y retrouver dans les nombreuses propositions d'offre de services à domicile ? Bien vieillir chez soi, cela s'organise !

Vendredi 7 février : forme et bien-être

11h-12h30 : bien s'aimer pour mieux vieillir
Le vieillissement peut-être une expérience féconde si l'on trouve l'estime de soi. Vieillir est l'occasion d'un nouveau rapport à soi, plus serein et plus libre. Comment faire un bilan de sa vie passée ? Poser le constat des difficultés ? S'accepter et s'aimer tel que l'on est, sans se comparer aux autres ? Comment occuper son temps de retraité ? Comment vivre l'instant présent ? Comment continuer d'évoluer tout en vieillissant ?

Table ronde en présence de Christiane Collange

Journaliste et écrivain, elle a été chef de rédaction de *Madame Express* , rédacteur en chef de *L'express* et du Jardins des Modes, et chroniqueuse pour *Elle*, Europe 1, Télématin et de la Chaîne Info. Ses nombreux livres ont pour sujet la vie des femmes et leur libération ainsi que la famille et les relations entre les génération dans la société contemporaine.

15h30-17h : bien vieillir dans son corps et dans sa tête
C'est prouvé, nous pouvons agir contre le vieillissement. Une deuxième vie commence, il est temps de penser à vous mais pas question de se laisser aller ! Contre les troubles de l'âge et de la santé, mieux vaut prévenir, se forger un cœur d'acier et garder l'esprit alerte ! Activité physique, jardinage, bricolage, lecture, musique, études, art….rester actifs intellectuellement et physiquement le plus longtemps possible pour vivre sa retraite avec passion et sérénité. Vieillir est une façon d'être et de devenir à redéfinir pour avancer en âge avec un véritable sentiment de bien-être.

Conférences

Jeudi 5 février : bien préparer et bien vivre sa retraite

14h-15h : les « zastuces » de la retraite avec les caisses de retraite Carsat, MSA et RSI
14h-15h : aides à domicile et nouvelles technologies

Vendredi 7 février : forme et bien-être

9h30-10h30 : bien manger pour bien vieillir avec le docteur Da Silva, gériatre au CHU de Dijon
9h30-10h30 : vie de couple
14h-15h : AVC et après… avec le professeur Giroud, neurochirgien au CHU de Dijon
14h-15h : bien gérer son sommeil

Ateliers

- Ateliers informatiques : s'initier à l'informatique et à internet avec un animateur du réseau Sati.
- Découverte de la généalogie : avec le site des Archives départementales
- Présentation du site internet, en particulier du volet généalogie

Informations pratiques

- Dates et horaires : jeudi 5 et vendredi 6 février 2015 de 9h à 17h à Dijon Congrexpo (parc des Expositions et congrès)
- Inauguration Jeudi 5 février 2015 à 11h30 en présence de François Sauvadet président du conseil général et des partenaires.

Entrée gratuite et tout public

- Lieu : Centre Clemenceau 3, bd de Champagne – BP 67827 21078 DIJON CEDEX. Tél. : 03.80.77.39.00 - E-mail : contact@dijon-congrexpo.com- Site internet : http://www.dijon-congrexpo.com
- Infos pratiques sur le site du conseil général : http://www.cotedor.fr

Devenez bénévole avec le speed dating du bénévolat

Le conseil général , dans le cadre de la semaine du bénévolat et en partenariat avec France Bénévolat, invite les retraités à un « speed dating » avec des associations. Ces courtes rencontres se dérouleront sur deux après-midi de 14h à 17h et permettront à ceux qui souhaitent s'investir dans l'action associative de trouver celle qui leur convient.

Le conseil général accompagne les seniors au quotidien

Le conseil général est l'acteur territorial majeur de la solidarité à l'égard des seniors. En 2015, il consacre 74,1 millions d'euros aux seniors avec un objectif simple : garantir le bien vieillir en Côte-d'Or en favorisant au maximum le maintien à domicile.

Le département finance en effet l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA), l'allocation compensatrice tierce personne, différents dispositifs de maintien à domicile et l'Aide sociale aux personnes âgées résidant dans un établissement… L'accueil familial est aussi encouragé et les associations œuvrant pour les seniors sont accompagnées et financièrement soutenues.

En lien avec le nouveau Schéma départemental des seniors et de l'autonomie, adopté en octobre dernier par l'Assemblée départementale, la première édition de ce salon sera l'occasion pour le Département de promouvoir les actions qu'il mène ou qu'il soutient en faveur de l'autonomie, du maintien à domicile et du lien social…

Le conseil général conduit sa politique à destination des seniors avec une philosophie claire : sa vocation ne se résume pas à la distribution d'aide sociale, mais il a la volonté d'être un acteur de l'autonomie de nos aînés. L'efficacité des aides versées dépend en effet de la démarche dans laquelle elles s'inscrivent. C'est le rôle de la Maison Départementale de l'autonomie, dont les agents sont là pour accueillir, informer et accompagner les seniors de Côte d'Or.

C'est aussi dans cette philosophie que s'inscrit le Salon des seniors : donner à chacun les outils adaptés pour bien vivre, en fonction de ses besoins, de ses capacités et de ses aspirations.

L'autonomie ne se résume pas à des prestations financières : elle dépend aussi de l'aménagement du logement, des relations sociales, de la santé et de la confiance en soi.

Autant d'éléments que le conseil général intègre dans ses politiques à destination des seniors.

A découvrir sur le stand du conseil général

Une antenne délocalisée de la Maison départementale de l'autonomie.

Sur son stand, le conseil général délocalisera pour l'occasion une antenne de la Maison départementale de l'autonomie pour répondre à toutes les questions que peuvent se poser les seniors sur les aides à l'autonomie, l'aménagement du domicile, les aides financières…

en partenariat avec

Informations et programme sur *www.cotedor.fr*

un salon organisé par Conseil Général Côte d'Or www.cotedor.fr

Tout savoir sur les aides pour les personnes âgées

- Présentation du schéma départemental des seniors et de l'autonomie.
- Présentation du dispositif Allocation Personnalisée d'autonomie (APA).
- Adaptation du logement : présentation des différents dispositifs, en présence notamment d'une ergothérapeute.
- Distribution du guide *bien Vieillir en Côte-d'Or* et consultation sur borne multimédia.
- Présentation des différentes aides du conseil général, notamment pour l'hébergement en établissement.

Chiffres clés 2015

- 74,1 millions d'euros : le budget consacré à l'aide aux personnes âgées.
- Plus de 10 000 bénéficiaires de l'Aide personnalisée d'Autonomie (APA) dont près de 5 500 pour rester à leur domicile.
- 42,2 millions d'euros : le montant de l'APA dont 20 millions d'euros pour l'APA à domicile.

France Bleu prend ses quartiers au salon

Partenaire du Salon des seniors, La radio France Bleu Bourgogne délocalise son studio le temps de trois émissions spéciales. Au programme : La célèbre matinée avec Pascal Gervaize (les Experts, la Brigade culinaire, le Jeu des bobards bourguignons…) et des interviews de spécialistes, des témoignages de professionnels, des réactions de visiteurs…

Jeudi 5 février : de 9h à 16h

Informez-vous et jouez avec le *Bien public* : venez acheter votre journal et participer à un grand tirage au sort sur le stand du *Bien Public* ! Tentez votre chance pour peut-être gagner une croisière en Hollande pour 2 personnes du 8 au 13 avril 2015.

Faites la peau aux taches

Taches, peau grise, perte d'homogénéité... les rides ne sont pas les seuls signes du temps qui passe sur le visage ! Le nouveau soin correcteur à la protection renforcée Pigment clar UV Spf 30 de La Roche-Posay vous aide à retrouver un teint unifié et éclatant. Il combine un pouvoir correcteur anti-taches à une efficacité quotidienne protectrice ultra performante : antipollution, anti-UVA longs, anti-oxydant. L'hyperpigmentation est prise en charge dans toutes ses dimensions : taches, teint gris, teint terne et irrégulier. La peau est plus lumineuse et protégée. Avec sa texture hydratante et fondante, Pigmentclar UV Spf 30 est idéal pour le visage, le décolleté et le dos des mains.
En pharmacie.

Contre les douleurs articulaires

Co-développé par l'université de Bordeaux Segalen et Nutrivercell, Neogil® est un complement nutritionnel à haute teneur en polyphénols , à base de malvidine (pigment de la peau du raisin rouge) et de propolis.
Il aide à lutter contre l'inflammation articulaire localisée. Neogil® agit sur les composantes de l'inflammation et de la douleur sans aucune toxicité.
Près de 15 millions de personnes sont touchées par des problèmes articulaires liés aux pathologies sportives, traumatiques et rhumatologiques comme l'arthrose.
Neogil® apporte une réponse en cas de crise aigüe ou en prévention. Il concerne particulièrement les personnes en surpoids, les diabétiques, les femmes pré-ménopausées, les sportifs ou les antécédents de traumatismes.
En pharmacie et parapharmacie.

Lisser et combler les rides

Après 35 ans, la peau perd sa substance et les volumes du visage se modifient. L'une des causes principales est la perte d'acide hyaluronique, molécule naturellement présente qui joue un rôle essentiel dans l'hydratation. Entre 19 et 75 ans, la peau peut perdre jusqu'à 70% de son acide hyaluronique ! Le tout nouveau complément alimentaire Inneov pré-hyaluron 465 associe 3 actifs contre les rides : la glucosamine, le manganèse et l'hespéredine. Ces substances sont des précurseurs et activateurs de l'acide hyaluronique. Présenté en gélules et comprimés, Inneov pré-hyaluron 465 est notamment efficace sur le sillon nasogénien, ride difficile à traiter.
En pharmacie et parapharmacie.

Duo de choc anti-âge

L'Oréal Paris lance une nouvelle gamme antirides Revitalist Filler en créant deux soins fortement concentrés en acide hyaluronique. Le soin jour revolumisant anti-âge Revitalift Filler améliore la fermeté et la tonicité du matelas cutané pour une peau immédiatement plus élastique et hydratée. Le sérum hyaluronique concentré revolumisant Revitalift Filler s'utilise seul ou avant le soin : son diffuseur exclusif protège le produit de l'air et de la lumière et permet de délivrer la juste dose aux endroits « critiques » du visage. En grande distribution et magasins.

DÉCOUVREZ LES NOUVELLES SOLUTIONS POUR LES SOINS À DOMICILE

Les Conseils Pro

TENA®

Votre point conseil propose d'aider les aidants et soignants

Enfants, parents, conjoints dans la prise en charge de l'incontinence

Gants de toilette jetables

Lingettes imprégnées

Crème lavante sans rinçage

Lotion lavante hydratante

Crème réparatrice

Crème protectrice zones sensibles

Shampooing et après-shampooing sans rinçage

Shampooing sans rinçage pour personnes alitées, fragiles ou immobiles

Avec un conseil et une solution personnalisés
et une aide à la gestion des budgets

ET LA PRISE EN CHARGE DES PERSONNES MOBILES ET AUTONOMES

Incontinence légère, suite de maternité, opérations chirurgicales

1 PAQUET ACHETÉ = 1 PAQUET OFFERT JUSQU'AU 31/03/2015*

TENA Lady : protections féminines

TENA Men : protections masculines

TOUTE UNE ÉQUIPE À VOTRE ÉCOUTE, 400 M² D'AIDES TECHNIQUES POUR MIEUX VOUS SERVIR ET TOUTE L'ANNÉE LES TARIFS LES MOINS CHERS DE LA RÉGION

PRESTATION HANDICAP

ET MAINTIEN A DOMICILE: NOS SERVICES

un **accueil** et une **disponibilité**

une **livraison** à domicile

une **assistance** et un suivi administratif

la **formation** et la démonstration

une **carte fidélité** pour des avantages personnalisés

un **S.A.V.** de proximité

LCM DIJON FRANCHE COMTE LE CARRE MEDICAL®

MCM MATERIEL CHIRURGICAL MEDICAL

11 impasse Boirac – **21000 DIJON**
Tél : 03 80 32 07 17
du lundi au vendredi: 9h-12h 13h30-18h30
le samedi: 9h-12h

341, rue Maréchal Juin – **39100 DOLE**
Tél : 03 84 69 07 11
du lundi au vendredi: 14h-18h

Membre du Réseau National la vitrine médicale

Fax : 03 80 32 90 44

e-mail : contact@lcmbfc.com

www.lavitrinemedicale.fr

* Pour chaque nouveau client, pendant la durée de la promotion. Valable sur la gamme incontinence TENA.

638144600

Des services pour prendre soin de sa santé

Pour rester en forme et prévenir certaines Maladies, il existe des dispositifs simples et gratuits proposés par l'Assurance Maladie ou d'autres acteurs, des associations... Tour d'horizon des principaux services à votre disposition.

© Goodluz

Trois bonnes raisons de se faire vacciner contre la grippe

La grippe n'est pas une maladie anodine, surtout après 65 ans car l'organisme réagit moins bien aux infections.

On est donc plus fragile face à la grippe. Elle peut entraîner des complications graves voire des hospitalisations. De plus, la grippe est très contagieuse : le vaccin est le moyen le plus efficace pour s'en prémunir et protéger ses proches. Alors n'attendez pas pour vous faire vacciner contre la grippe chaque année !

Utilisez les invitations de dépistages gratuits

Régulièrement, votre caisse d'Assurance maladie vous envoie une invitation pour bénéficier d'un dépistage du cancer du sein et du cancer colorectal.

Ces dépistages sont gratuits et simples à réaliser : ils permettent de détecter le plus tôt possible ces cancers et augmentent considérablement les chances de les soigner. Alors répondez à ces invitations et parlez-en avec votre médecin.

Un bilan de santé gratuit

En Côte-d'Or, le centre d'Examens de Santé de l'Assurance maladie situé à Dijon propose aux assurés sociaux et à leurs ayant-droits, quel que soit leur âge, de bénéficier gratuitement d'un examen de santé périodique.

Le contenu de l'examen est modulé selon l'âge, le sexe et les facteurs de risque.

Une équipe de professionnels, infirmières, psychologues, diététiciennes, dentistes, médecins vous accueillera pour des tests, des examens, des analyses et une consultation médicale de synthèse.

Si nécessaire vous serez accompagné dans vos démarches administratives d'accès aux soins ou orienté dans votre parcours de soins. Le centre d'examens de santé propose également des ateliers d'éducation thérapeutique pour les patients diabétiques.

Renseignements: Centre d'examens de santé, 16/18, rue Nodot. Tél. 03 80 76 21 50

Pour entretenir votre santé :

le programme « Prévention santé seniors » proposé à partir de 60 ans. Ce programme propose 6 modules pour rester en forme et préserver votre autonomie :

- Peps Eurêka « pour donner du peps à ses neurones et à sa vie »
- L'équilibre, où en êtes-vous ? Pour prévenir les chutes et apprendre à se relever en confiance.
- Alimentation, bien vieillir c'est aussi savoir adapter son alimentation
- Les médicaments, mieux les comprendre pour mieux les prendre.
- Le sommeil, bien dormir, bien vivre, bien vieillir

Les ateliers du Bien vieillir. Informations et inscriptions : www.sante-seniors-bourgogne.fr

Mieux vivre avec le diabète.

inscrivez-vous au service « Sophia » !

Sophia est un service d'accompagnement gratuit proposé par l'Assurance maladie proposé aux personnes ayant un diabète.

Il vous aide à mieuxconnaître votre diabète et à adapter vos habitudes afin d'améliorer votre qualité de vie et de réduire les risques de complications.

En relais,des recommandations de votre médecin traitant, Sophia vous apporte un soutien, des informations et des conseils personnalisés, adaptés à votre situation et à vos besoins.

Plus de 15 000 Bourguignon diabétiques ont déjà adhéré à sophia : pour connaître les conditions d'inscription, rendez-vous sur ameli-sophia.fr ou parlez-en à votre médecin.

Contre le blues, exposez-vous à la lumière

En hiver, le manque de lumière du soleil peut dérégler notre horloge biologique et entraîner une déprime passagère. Voici comment lutter contre cette dépression saisonnière.

Pas envie de vous lever, d'aller faire des courses, d'organiser un dîner ? Moral en baisse et grosse fatigue ?

Une explication plausible : vous souffrez de dépression saisonnière ou déprime hivernale.

Cette baisse de tonus, qui intervient généralement à la fin de l'automne ou au début de l'hiver, serait due essentiellement au manque de soleil et de lumière.

En effet, lors d'une belle journée, notre corps reçoit jusqu'à 100 000 lux (unité de mesure de la lumière). En hiver, ce chiffre peut tomber à 2 000. Or, la lumière joue un rôle important dans la régulation de notre horloge biologique interne. C'est elle qui détermine, par exemple, notre taux de mélatonine, une hormone qui intervient dans le cycle d'éveil et de sommeil ou celui de la sérotonine, une hormone qui régularise l'humeur. Ces dérèglements hormonaux entraînent une « baisse de régime », qui peut se transformer en un état dépressif.

UNE LAMPE TRÈS SPÉCIALE

Pas de quoi s'inquiéter pour autant. Cette déprime hivernale, que l'on appelle aussi « trouble affectif saisonnier » (TAS), n'est pas une « vraie » dépression, cette dernière étant caractérisée par une très grande tristesse, des pensées très négatives, une perte de sommeil ou de l'appétit (ou l'inverse), voire des pulsions suicidaires. Puisque la déprime saisonnière est due au manque de lumière, il est assez aisé de lutter contre.

Première préconisation : sortir et bouger ! Profiter des heures ensoleillées pour marcher, même s'il ne fait pas très chaud. D'autant que l'activité physique est un très bon antidépresseur.

Deuxième idée : une cure de luminothérapie qui va compenser le manque de lumière. On peut l'effectuer à la maison avec une lampe spéciale que l'on trouve aujourd'hui dans le commerce et dont le spectre est proche de celui de la lumière du soleil (sauf pour les ultraviolets). Son intensité doit être d'environ 10 000 lux, et

© altafulla

une exposition de 20 à 30 minutes par jour, en travaillant ou en lisant, suffit généralement à corriger le manque de lumière, en bloquant la mélatonine et en resynchronisant notre horloge interne. Les premiers effets se font ressentir habituellement au bout d'un mois. Troisième idée : la « lampe d'aube ». Programmée pour éclairer la chambre progressivement (une demi-heure, par exemple, avant le lever), elle simule la luminosité d'un lever de soleil et aurait des effets bénéfiques sur la dépression hivernale.

Dernière recommandation : de bons repas et des soirées entre amis ! Effets positifs garantis.

François ROUSSELLE

Un nouveau site internet pour les seniors bourguignons

Plus de 450 000 Bourguignons ont plus de 60 ans : près de 30 % de la population, 37 % en 2030.

Pour répondre au défi du vieillissement, plusieurs partenaires se mobilisent depuis 2008 autour du Programme prévention santé seniors Bourgogne (PPSSB), qui vise deux objectifs prioritaires : préserver la qualité de vie et l'autonomie, et maintenir le lien social.

Cette initiative se déploie sur l'ensemble de la région grâce à un réseau de près de 650 relais (associations, clubs, collectivités locales, CCAS...) sur la quasi-totalité des cantons bourguignons. Le PPSSB est piloté dans chaque département par un coordonnateur. En Côte-d'Or, la FAPA (Fédération départementale des retraités et personnes âgées).

Afin de mieux faire connaître ses propositions, le Programme prévention santé seniors Bourgogne a mis en ligne depuis le mois d'octobre un nouveau site internet dédié aux personnes de 60 ans et plus. Clair, direct, facile d'accès, il diffuse en temps réel les dates et lieux des actions mises en place et permet de s'inscrire en quelques clics.

A travers ce site pratique et convivial, les personnes intéressées peuvent découvrir les animations collectives organisées près de chez elles pour les aider à améliorer leur bien-être. Le but est d'encourager les seniors à devenir acteurs de leur santé.

Au cours de différents ateliers, des spécialistes délivrent explications, astuces, conseils et proposent des exercices simples pour être au mieux de sa forme physique et mentale.

Entretenir sa mémoire, préserver son équilibre, bien s'alimenter, faire bon usage des médicaments, mieux dormir, bien vieillir, plusieurs modules thématiques se déroulent tout au long de l'année dans de nombreuses communes de la région. Le site du PSSB les recense tous.

Chouettes services Seniors
03 80 38 01 99

VITAME
Services et Repas à domicile
Aide à domicile 03 80 66 71 45
Repas à domicile 03 80 66 01 29

Depuis 10 ans, nous proposons nos services personnalisés à domicile pour aider au maintien des personnées âgées, handicapées ou en perte d'autonomie afin qu'elles restent chez elles le plus longtemps possible.

Aide à Domicile 21.50 € T.T.C. de l'heure

Plutôt qu'un long discours,
venez nous rencontrer lors de nos **portes ouvertes**
le **vendredi 6 février 2015 de 09h à 17h**
dans nos locaux
267 cours de gray - 21850 SAINT APOLLINAIRE

Repas livré à domicile 10.50 € T.T.C.

Aide à la toilette

Travaux ménagers

Livraison de repas à domicile

Présence

Téléassistance

Bricolage, jardinage

Accompagnement, aide aux repas et aux courses

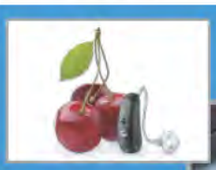
Collecte et livraison de linge
SI services à la personne

6406677700

AUDITION CONSEIL

Dans **Audition Conseil**, il y a conseil

www.auditionconseil.fr



DISCRÉTION

FACILITÉ DE MANIPULATION

TECHNOLOGIE HAUTE PRÉCISION

PERFORMANCE

*voir conditions en magasin

TEST GRATUIT de votre audition*

DEVIS ET ESSAI GRATUIT* chez vous

AGRÉÉ TIERS PAYANT ET MUTUELLE

Sur rendez-vous :
AUDITION CONSEIL
10, rue Michelet - Dijon
03 80 33 25 09
dijon@auditionconseil.fr

MARC DEWOLF
Audioprothésiste
diplômé d'État
Spécialiste
de l'audition

632427400

le Vœu

Meurdra
POMPES FUNÈBRES

Indépendants depuis 1952

Le vœu funéraire : prévoir aujourd'hui pour partir serein

Prévoir et organiser ses obsèques à l'avance est une démarche personnelle à laquelle de plus en plus de gens ont recours. Une démarche simple en soi mais qui se doit d'être accompagnée par de véritables professionnels du funéraire.

Depuis trois générations, les PF Meurdra sont à l'écoute des familles et proposent, par l'intermédiaire des contrats obsèques « le Vœu », des solutions sur mesure adaptées à chaque demande.

Pour quelles raisons souscrire un contrat obsèques ?

Souscrire un contrat obsèques permet de soulager ses proches. En effet, le jour venu, pas de problème financier à leur charge, tout aura été réglé à l'avance. C'est aussi le moyen d'être certain que les dernières volontés seront respectées. Un devis personnalisé avec un conseiller funéraire donne la possibilité d'envisager les moindres détails de la cérémonie qui sera à l'image de ce que l'on souhaite réellement. Et cela en toute sérénité et transparence.

Pourquoi choisir un contrat obsèques « le Vœu » ?

Fiscalité avantageuse, financement sur mesure, ces contrats apportent une garantie immédiate sans aucun délai d'attente. Ils bénéficient également d'une revalorisation annuelle du capital garanti et offrent des garanties d'assistance nationale et internationale.

Qu'apportent-ils de plus que d'autres contrats ?

Les contrats d'obsèques « le Vœu » existent sous plusieurs formes en fonction des souhaits et des besoins de chacun. L'avantage essentiel des ces contrats réside dans le fait que ce sont des contrats en prestation et à valeur testamentaire, ce qui n'est pas le cas de tous les produits d'assurance et d'épargne funéraire.

588985600 HP 2014/01 DC/14 - ORIAS 07026885

une famille au service des familles
Dijon - Saint-Apollinaire
www.pompes-funebres-meurdra.com
Tél. 03 80 65 21 22
107, rue Jean-Jacques-Rousseau
21000 DIJON

europ assistance

631703500

L'habitat, projets de vie
Villéo
Action Logement

Une Solution pour tous vos projets Habitat :

➔ **en devenant Locataire** : avec une offre de logements à louer sur la Côte d'Or et la Saône et Loire

➔ **en devenant Propriétaire** : avec nos offres de logements neufs en accession, de lotissements et de terrains à bâtir sur la Côte d'Or mais aussi nos offres de ventes HLM sur la Côte d'Or et la Saône et Loire

Pour connaître nos offres, rejoignez-nous sur www.villeo.fr

Villéo c'est aussi :

La garantie de préserver votre « Bien Vieillir » avec :
l'adaptation des logements, la création d'habitats spécifiques, et un accompagnement sur mesure.

28 bd Georges Clemenceau 21000 DIJON – 03 80 68 28 00 – contact : ste@villeo.fr

638870700

Les médicaments : ne les prenez pas n'importe comment !

La France reste le pays qui consomme le plus de médicaments en Europe. Chaque Français consomme en moyenne 48 boîtes de médicaments par an, 3 médicaments achetés sur 10 sont des génériques. Pourtant, un médicament n'est pas un produit anodin. Voici quelques conseils pour bien les utiliser.

CONSEIL N° 1 :
N'utilisez pas les médicaments des autres.
Chaque traitement correspond à un cas particulier : c'est votre médecin qui évalue votre état de santé et décide du traitement adéquat. Ainsi, toute consultation n'aboutit pas systématiquement à une prescription.
De la même manière, ne donnez pas vos médicaments à d'autres personnes : ceux-ci vous ont été prescrits ou conseillés dans une situation bien précise. Ils peuvent se révéler inutiles ou nocifs dans une autre situation ou pour une autre personne.
Ne jetez pas vos médicaments non utilisés ou périmés à la poubelle : rapportez-les systématiquement à votre pharmacien qui les collectera.

CONSEIL N° 2 :
Indiquez à votre médecin et à votre pharmacien les médicaments que vous utilisez afin d'éviter les interactions avec d'autres médicaments.
Signalez-leur votre état de santé et vos antécédents médicaux (allergie, grossesse, opération chirurgicale, maladie chronique…).

CONSEIL N° 3 :
Respectez scrupuleusement la prescription (dosage, heure de prise et durée du traitement) et n'interrompez pas votre traitement même si vous trouvez que votre état s'est amélioré.
Indiquez à votre médecin ou à votre pharmacien les effets indésirables que vous avez pu remarquer.

CONSEIL N° 4 :
Conservez vos médicaments dans un seul endroit de la maison, hors de portée des enfants.
Ils doivent être à l'abri de la lumière, de l'humidité et de la chaleur : l'idéal est de les conserver dans une armoire à pharmacie, placée en hauteur et fermée à clé. Conservez-les dans leur boîte d'origine avec leur notice et séparez les médicaments pour adultes de ceux pour enfants : cela évitera des risques de confusion.

CONSEIL N° 5 :
Ne gardez pas tous les médicaments à la maison.
Les médicaments sont prescrits ou conseillés pour une indication bien précise et une durée déterminée, notez-le sur la boîte si vous craignez de l'oublier ! Certains médicaments, comme les antibiotiques par exemple, ne doivent pas être repris sans avis médical : rapportez-les à votre pharmacien à la fin du traitement.

CONSEIL N° 6 :
N'abusez pas des antibiotiques.
Les Français sont les plus gros consommateurs d'antibiotiques en Europe, en particulier chez les enfants. Plus on utilise les antibiotiques, plus les bactéries s'y habituent et deviennent résistantes !
N'utilisez pas les antibiotiques à tort, et surtout pas sans prescription médicale. Ils ne sont d'aucune efficacité contre les maladies d'origine virale.
Pour soulager certains symptômes (fièvre, douleur), votre médecin pourra vous prescrire un traitement symptomatique, mais pas forcément d'antibiotiques !
S'il vous reste des antibiotiques à la fin de votre traitement, rapportez-les à votre pharmacien.

OUI aux médicaments génériques !

75 % des Français se disent prêts à consommer des médicaments génériques à la place des médicaments de marque pour participer à la maîtrise du déficit de la Sécurité sociale [1]. Et c'est tout à fait normal puisque les génériques sont des médicaments comme les autres, tout aussi efficaces.
Les doutes qui peuvent encore persister sur l'efficacité et la sécurité de ces médicaments ne sont bien souvent que des idées reçues : n'hésitez pas à en parler avec votre médecin et à votre pharmacien.
Sur le site **ameli.fr** (rubrique « Votre caisse 21 »), retrouvez également l'interview de deux experts de l'Université de Bourgogne qui ont accepté d'apporter leurs précisions sur la sécurité et l'efficacité de ces médicaments.

(1) Source : CNAMTS, enquête BVA réalisée du 3 au 27 décembre 2013 sur un échantillon de 1 852 assurés.

SITES INTERNET À CONNAÎTRE

■ **medicaments.gouv.fr**
Retrouvez toutes les informations officielles sur les médicaments en France.

■ **ameli-sante.fr**
Accédez à des informations sûres et validées sur plus de 250 maladies et maux du quotidien, conseils santé et prévention, quiz…

Conseils pour être remboursé vite et bien

Vous êtes allé chez le médecin récemment et vous souhaitez être remboursé rapidement ? Voici quelques conseils et bons réflexes pour faciliter vos remboursements.

La carte Vitale : le meilleur moyen d'être remboursé rapidement
La carte Vitale est attribuée à chaque assuré dès l'âge de 16 ans. Pensez à l'avoir toujours sur vous et à la présenter systématiquement à tous les professionnels de santé que vous consultez (médecin, kiné, ophtalmologiste, dentiste...). Grâce à votre carte Vitale, vous êtes remboursé par l'Assurance maladie en 5 jours.
Pour trouver la liste des professionnels de santé qui acceptent la carte Vitale, rendez-vous sur ameli-direct.fr ou sur l'application mobile « ameli » !
N'oubliez pas que vous devez mettre à jour votre carte Vitale au moins une fois par an, et à chaque changement de situation dans votre situation personnelle.

Pensez à déclarer votre médecin traitant !
Même si la majorité des assurés ont choisi et déclaré un médecin traitant, il y en a encore plus de 25 000, en Côte-d'Or, qui n'ont pas de médecin traitant ! Avoir un médecin traitant, c'est l'assurance d'être mieux suivi et mieux soigné, et aussi mieux remboursé. Donc n'oubliez pas de déclarer votre médecin traitant à votre caisse d''Assurance maladie, surtout si vous venez de déménager par exemple. Vous pouvez choisir un médecin à votre convenance, près de chez vous ou de votre lieu de travail. Les jeunes doivent aussi déclarer un médecin traitant dès l'âge de 16 ans. Pratique : le médecin peut faire la déclaration en ligne (avec votre carte Vitale), ce qui évite de compléter un formulaire papier !

De moins en moins de feuilles de soins papier, mais il ne faut pas les oublier !
Certains professionnels de santé n'acceptent pas encore la carte Vitale : ils vous remettent alors une feuille de soins papier, que vous devez toujours signer et envoyer à l'Assurance maladie pour vous faire rembourser. N'oubliez pas de l'envoyer rapidement à votre caisse d'Assurance maladie, après avoir soigneusement inscrit votre numéro de Sécurité sociale et signé chaque feuille de soins. Pour connaître les délais de remboursements de la CPAM, rendez-vous sur ameli.fr (rubrique Assurés > Votre caisse (21) > Vous informer).

Besoin d'une aide pour vos dépenses de santé ?
Vous pouvez peut-être bénéficier d'une aide pour vos dépenses de santé, en fonction de votre situation et de vos revenus. Renseignez-vous auprès de votre Caisse d'assurance maladie qui peut notamment vous accorder une aide pour payer votre cotisation à la complémentaire santé (mutuelle) : il s'agit de l'Aide pour une complémentaire santé (ACS). Cette aide vous permet également d'accéder aux tarifs réduits pour l'électricité et le gaz. Il existe un simulateur en ligne pour estimer vos droits : www.ameli.fr/simulateur-droits

PRATIQUE !
Pour mieux suivre et comprendre vos remboursements de soins, n'hésitez pas à consulter votre compte ameli sur le site internet de l'Assurance maladie. Dans cet espace personnel et sécurisé (également accessible depuis l'application mobile «ameli»), vous accédez au détail de vos remboursements de soins, au suivi de vos franchises et participations forfaitaires. Vous pouvez vérifier la bonne transmission des informations de vos paiements à votre organisme complémentaire et rechercher un paiement sur les 6 derniers mois.

(Publi-information)

Comment Stopper l'Arthrose ?

Votre système nerveux est le principal centre de contrôle de votre corps. Son point le plus faible réside dans le fait que les nerfs sont constitués d'un tissu très fragile qui ne supporte pas la moindre pression.

Une vertèbre bloquée peut physiquement comprimer un nerf ou provoquer une inflammation générant une pression néfaste pour le tissu nerveux. Ce blocage vertébral perturbe le mouvement, forçant l'articulation à fonctionner de travers ou en porte à faux. Cela va engendrer, au fil du temps, une érosion articulaire puis une modification permanente de l'articulation. Ce type d'usure est plus connu sous le nom d'arthrose, une pathologie encore trop souvent considérée comme étant un processus naturel lié au vieillissement, contre laquelle on ne peut rien.

Pourtant la chiropractie peut apporter un vrai soulagement. En libérant l'articulation, les ajustements vertébraux spécifiques du chiropracteur réduisent la pression qui s'exerce sur vos nerfs. Le mouvement retrouvé, l'articulation reprendra une amplitude de mouvement correcte qui lui permettra de guérir plus rapidement.

L'ajustement chiropratique améliore aussi les apports nutritifs nécessaires aux articulations et favorise l'évacuation des déchets. Tous les tissus d'une articulation sont nourris et régénérés par le mouvement. Si votre articulation est bloquée ou gênée par des muscles abîmés,

©bildarpool

contractés, enflammés ou immobilisés, votre souplesse articulaire va diminuer. Une sensation de raideur, d'ankylose va s'installer. D'où l'intérêt de se faire ajuster régulièrement par son chiropracteur!

Ne souffrez plus ! La pire des choses serait de ne rien faire en pensant que tout s'arrangera avec le temps.

Pour en finir avec les douleurs articulaires, de tendinites ou d'arthrose, contactez-nous dès maintenant :

Pré-visite GRATUITE + DOSSIER COMPLET OFFERT
sur RDV au 03 80 50 03 03
Découvrez tous nos Témoignages sur :
www.chirodijon.com

Centre de Santé Chiropratique
Parc Valmy- Les jardins de Valmy
38, av. Françoise-Giroud - Dijon

Tram. ligne T2 Valmy, arrêt Giroud

641521400

Une société côte d'orienne invente un pain « spécial seniors »

L'avancée en âge peut engendrer une perte d'appétit liée aux troubles physiologiques et physiques du vieillissement. Les signaux de la faim étant aussi moins bien perçus, la dénutrition guette les personnes les plus fragiles. Les compléments nutritionnels traditionnels en poudre ou sous forme liquide ont fait la preuve de leur efficacité sur la santé des seniors, mais leur présentation, proche de celle d'un médicament, est peu incitative et les consommateurs s'en lassent vite.

Développé par un groupement d'entreprises et de laboratoires experts dans la filière céréalière, au premier rang desquels Cérélab® , centre de recherche et d'application basé à Aiserey, le pain G-Nutrition® a été créé pour répondre précisément aux problématiques nutritionnelles des seniors.

Ce pain brioché hyperénergétique et hyperprotéiné a reçu le trophée de l'innovation en 2013 et a été salué comme une avancée majeure par la communauté scientifique, Sa composition est proche de celle d'un complément nutritionnel classique. Enrichi en protéines, vitamines et minéraux spécifiques, il permet de combler les déficits et carences de la personne âgée. Conçu pour être facilement consommable et stimuler l'appétit, il tient compte des besoins particuliers des seniors : sa texture a été adaptée pour convenir aux personnes rencontrant des difficultés de mastication et des troubles de la déglutition, son goût et son odeur ont été étudiés pour pallier aux problèmes sensoriels. Les ainés retrouvent le plaisir de manger grâce à un produit d'alimentation courante, le pain.

Adopté par les maisons de retraite et les hôpitaux, G-Nutrition® est également désormais proposé, uniquement sur prescription médicale, par le service de livraison des repas à domicile du CCAS de Dijon.

©Cérélab®

Mon habitat en Orvitis

"Quel plaisir d'habiter en ville pour aller faire mes courses"

Des résidences paisibles, proches des commerces.

Orvitis est là pour moi !

Un habitat fonctionnel et confortable

- Accessible
- Salle de bains équipée de baignoire ou douche
- Interphonie
- Appartements spacieux et lumineux

Un environnement convivial

- En ville ou centre-bourg
- Commerces, services publics, de santé
- Tissu associatif dynamique
- Cadre agréable avec espaces verts, lieux d'échanges
- Transport en commun

Une location avantageuse

- Loyer encadré, des charges maîtrisées
- Logements aux normes, contrôlés
- Ecoute 24h24, 7j/7

Des résidences pour l'avenir

Asnières-lès-Dijon Résidence séniors de 20 appartements T2 et T3.

Arnay-le-Duc
Résidence intergénérationnelle, avec des logements transformés pour faciliter le bien vieillir à domicile, une salle de convivialité et un espace destiné aux professionnels de santé. Une offre de service adaptée aux attentes des résidants.

Avec 13 000 logements sur 125 communes de Côte-d'Or, Orvitis peut vous proposer un habitat qui répond à vos attentes.

0 810 021 000 www.orvitis.fr
Office Public de l'Habitat de la Côte-d'Or - 21000 DIJON

Orvitis L'habitat en Côte-d'Or

6324B500

Fédération dijonnaise des œuvres de soutien à domicile

« La FEDOSAD et le DOMICILE »

Au service de chacun...

... Parce que nous faisons de votre quotidien, Notre Priorité »

Du lundi au vendredi de 8 h à 18 h + Astreintes 24h/24 et 7j/7 (week-ends et jours fériés)

15/17, avenue Jean-Bertin, DIJON - siege.social@fedosad.fr

Service d'Aide et d'Accompagnement A Domicile – SAAD FEDOSAD 03.80.73.92.92.

Un service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile

Une prise en charge adaptée à toutes les problématiques liées à la perte d'autonomie partielle ou totale, consécutive à la pathologie, le handicap et/ou le vieillissement.
Mais aussi, des prestations de confort venant alléger les contraintes du quotidien.
Des actes ordinaires: ménage, repassage, courses, préparation de repas ...
Des actes essentiels: aide à la mobilisation, toilette, accompagnement extérieur, aménagement de l'habitat, soutien psychologique, intégration sociale ...

TOUT PUBLIC quels que soient les stades de la vie : près de 2600 personnes aidées à ce jour.
Une équipe pluridisciplinaire est à votre disposition et partagera son expertise afin d'envisager un accompagnement optimisé tout au long de votre prise en charge.

Mais aussi... de nombreux services connexes: *Petits Travaux à Domicile, Accompagnement véhiculé, Gardes de Nuits Itinérantes, SOS Chutes,...*

Service d'Hospitalisation A Domicile – HAD FEDOSAD 03.80.73.92.50.

Un service d'Hospitalisation à Domicile

« L'expertise de l'hôpital, le confort de sa maison »

Ce service vous propose une prise en charge hospitalière, médicalisée, appropriée à votre état de santé. Elle se distingue des autres prises en charge soignantes par la technicité, la fréquence et la complexité des actes médicaux, continus et coordonnés. Ce service met à votre disposition son expertise par le biais de soignants diplômés d'état et hautement qualifiés.

Tous nos services assurent la continuité et vous proposent des astreintes **24h/24 – 7j/7**

Service de Soins Infirmiers A Domicile – SSIAD Fedosad 03.80.73.92.92.

Un service de Soins Infirmiers à Domicile

Des soins techniques, classiques et relationnels.
Ce service vous propose un accompagnement infirmier approprié à votre état de santé, sur prescription médicale. Soins réalisés par des équipes soignantes diplômées.
Mais également une **Equipe Spécialisée Alzheimer (ESA)** assurant un accompagnement spécifique au domicile du patient, sous forme de séances individualisées sur prescription médicale.

Les Services à Domicile adhérent à

Tous les services à domicile de la FEDOSAD militent pour la Bientraitance et contre la Douleur en travaillant en étroite collaboration avec le CHU, les professionnels de santé libéraux, médicaux et paramédicaux...

« La FEDOSAD, ses ETABLISSEMENTS et formules de répit »

DES ETABLISSEMENTS D'HEBERGEMENT

EHPAD « Val Sully »

Intégré dans l'espace « Générations » à **Saint-Apollinaire**, il se divise en deux petites unités de vie qui accueillent des personnes âgées physiquement et psychiquement dépendantes.

Pour tout renseignement appelez au : 03.80.73.92.52

EHPAD « Domiciles Protégés »

Ce sont des petites unités de vie au nombre de 6 situées dans différents quartiers de **Dijon et de son agglomération**, qui accueillent chacune 5 à 7 résidents atteints de la maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés.

Pour tout renseignement appelez au : 03.80.73.92.52

EHPAD « Les Roches d'Orgères »

Situé à **Fleurey-sur-Ouche**, il accueille 62 résidents physiquement dépendantes ou atteints de la Maladie d'Alzheimer dans trois unités différentes et dispose d'un accueil de jour intégré de 6 places, pour des personnes présentant des troubles de la mémoire vivant à domicile.

Pour tout renseignement appelez au : 03.80.76.05.76

Des places d'hébergement temporaire et d'accueil de nuit existent sur ces trois EHPAD.

Une plateforme de répit Alzheimer

pour les familles et les proches qui accompagnent une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés

Ce service vous propose des formules de répit s'adressant aux personnes malades, aux aidants et aux couples « aidant-aidé »
Vous êtes confronté à la maladie d'Alzheimer et à des problèmes de mémoire par votre conjoint ou par un proche.
Vous vous sentez isolés, votre quotidien devient de plus en plus compliqué...

Pour tout renseignement,

appelez le 03 80 70 29 29

DES ACCUEILS DE JOUR

L'accueil de jour est une formule de répit mise en place afin de favoriser le maintien à domicile des personnes présentant des troubles de la mémoire.

C'est aussi un moment qui permet aux proches de souffler.
Les personnes accueillies sont invitées à participer à des activités d'animation.

Le transport est assuré par la structure. Le coût de l'accueil de jour peut être intégré dans l'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA) versée par le Conseil Général de la Côte d'Or.

➢ **3 accueils de jour autonomes sur Dijon et son agglomération**

- « Marguerite VEROT » à Saint-Apollinaire, ouvert du lundi au vendredi
- « Robert SCHUMAN » à Dijon, ouvert 365 jours/an
- « Le Bois Joli » à Asnières-lès-Dijon, ouvert du lundi au vendredi (avec la collaboration de France Alzheimer Côte d'Or)

➢ **1 accueil de jour itinérant sur le secteur rural**

Auxonne, St-Jean-de-Losne, Ladoix-Serrigny, Mirebeau-sur-Bèze, Is-sur-Tille.

Pour tout renseignement,

appelez le 03 80 73 92 31

www.fedosad.fr

632462700

Apnée du sommeil : des traitements sur mesure

Une étude révèle que, parmi les personnes qui se savent sujettes aux apnées, 60 % n'entreprennent aucun traitement, considérant majoritairement que les solutions proposées sont inefficaces, inconfortables ou trop chères. L'arrivée de nouveaux traitements simples et efficaces peut tout changer.

Si le ronflement, qui concerne 1 adulte sur 2 après 55 ans, a surtout des conséquences sur le conjoint, l'apnée du sommeil doit être prise très au sérieux. Elle concerne 7 % de la population française, soit 3,5 millions de personnes. L'origine de l'apnée du sommeil est mécanique et se produit de façon involontaire par le relâchement de la langue qui vient obstruer les voies aériennes, stoppant la respiration jusqu'au réveil du dormeur.
Elle entraîne un manque d'oxygénation et une fragmentation du sommeil qui n'est plus récupérable. On parle de syndrôme d'apnée du sommeil lorsque les interruptions de la respiration ont lieu au moins 5 fois par heure pour une durée toujours supérieure à 10 secondes. Pendant la période d'apnée, le cœur s'accélère, la tension artérielle monte, le muscle cardiaque est en souffrance. Résultat : un risque augmenté d'hypertension, d'infarctus, de fibrillation auriculaire ou encore d'accident vasculaire cérébral (AVC). Une étude réalisée dans sept hôpitaux universitaires espagnols, sur 5 000 personnes évaluées pour apnée, montre un lien direct avec l'apparition de cellules cancéreuses. Quant aux coupures répétées du cycle de sommeil, empêchant le dormeur de passer en sommeil profond et paradoxal, elles sont responsables d'un état de somnolence diurne, signe qui doit vous amener à consulter le médecin. Ces cycles de sommeil tronqués ont un impact direct au niveau hormonal et sur les neurotransmetteurs favorisant le surpoids, l'impuissance, la dépression et le diabète de type 2. Enfin, l'état de fatigue chronique multiplie par 15 le risque d'accident de la route et par 5 celui d'accident du travail.
Une obligation est faite aux médecins de faire signer au patient atteint d'apnée du sommeil une déclaration destinée à la Commission du permis de conduire, afin de passer une visite médicale de contrôle.

CONSULTEZ À LA MOINDRE ALERTE

Après consultation chez le généraliste, le diagnostic doit être confirmé par une polysomnographie (test du sommeil) réalisée en clinique ou en ambulatoire. Pendant trop longtemps, le manque d'information et les traitements proposés étaient un frein à l'action. Le patient avait le choix entre une chirurgie du voile du palais ou l'installation à domicile d'une machine de ventilation nasale par pression positive continue (PPC), qui insuffle de l'air dans les voies respiratoires. Cette machine est encore aujourd'hui la solution la plus utilisée.
Plus récemment, un traitement moins lourd est apparu avec la pose d'une prothèse chez son dentiste. C'est un appareil dentaire qui décale les mâchoires et libère les voies aériennes. Ce système a été simplifié avec l'orthèse d'avancée mandibulaire autopersonnalisable et réglable d'Oniris, où le patient fait tout lui-même. Elle est disponible avec ou sans prescription médicale au prix de 70 euros et permet aussi de traiter le ronflement.

Philippe Seriey

Les facteurs favorisant les symptômes

- La surcharge pondérale est un risque majeur. Perdre du poids permet dans certains cas de régler le problème.
- La consommation d'alcool avant d'aller se coucher et le tabagisme.
- La prise de médicaments qui entraînent un relâchement musculaire.
- Certaines maladies : diabète de type 2, maladie cardiovasculaire et des pathologies endocriniennes (hypothyroïdie, acromégalie, cushing...), qui peuvent provoquer des difficultés respiratoires.
- Les anomalies ORL et faciales. Mauvais développement ou malformation des maxillaires ou voies respiratoires. Des polypes peuvent aussi gêner la respiration.
- Les hommes sont plus touchés que les femmes. Après la ménopause, le nombre de cas a tendance à s'équilibrer.

Presbyacousie : quand l'oreille vieillit

Avec l'âge, les sens s'émoussent naturellement. Alors qu'il nous semble normal, par exemple, de consulter un ophtalmologiste en cas de baisse de notre vision, nous rechignons à nous rendre chez un ORL lorsque nous constatons une baisse de notre capacité auditive.

Trop souvent ignorée, la presbyacousie, cette surdité progressive liée au vieillissement, peut aussi parfois être aggravée par diverses agressions et traumatismes subis au cours de la vie. On peut se rendre compte de ce phénomène lorsque l'on est obligé de regarder la bouche de son interlocuteur pour comprendre ce qu'il dit, que l'on ne perçoit plus les voix féminines alors que celles des hommes restent audibles, que le déficit est surtout ressenti dans les environnements bruyants et qu'il devient de plus en plus difficile de suivre la télévision. En effet, 80 % de l'énergie de la parole se trouve dans les graves, ce qui conduit la personne à recevoir une proportion importante de l'énergie de la parole, sans pour autant être « sourd « à la plupart des bruits de son environnement. Mais 60 % de la compréhension est basée sur les 5 % de l'énergie qui se trouve dans l'aigu.
Cette perte d'audition est dangereuse à plus d'un titre : chez plus d'un tiers des personnes âgées de plus de 65 ans, elle entraîne une gêne sociale. Ne plus comprendre l'autre, le contraindre à répéter, ne plus entendre la TV, la radio, être mal à l'aise lors des conversations de groupe conduit les malentendants à se retirer progressivement de la vie sociale, professionnelle, voire familiale. Cette exclusion engendre des risques de repli sur soi, de perte de repères, de dépression et de vieillissement prématuré des capacités cérébrales par manque de stimulation.
Or, bien souvent, le patient ne se rend pas compte que cet isolement est de son fait : il accuse les autres de parler mal, de ne pas articuler. Deux grandes causes expliquent ce déni de la presbyacousie. D'une part, le coût et la faiblesse du remboursement de l'appareillage - seule solution pour lutter contre la malaudition - , et d'autre part le tabou social que représente la perte auditive. Même si les progrès de la technologie rendent aujourd'hui les appareils auditifs extrêmement performants et discrets, être appareillé, encore pour certains, fait vieux et demeure psychologiquement mal vécu.
Pourtant, pour être bien toléré et bien utilisé, l'appareillage doit intervenir le plus tôt possible, avant que la personne ne s'habitue à sa mauvaise audition, sachant que l'adaptation demande un certain temps.

Retrouvez ces informations et bien d'autres sur le site très complet de l'Association de la Journée nationale de l'audition:
www.journee-audition.org

LE 12 MARS 2015, TENDEZ L'OREILLE !

La Journée nationale de l'audition se tiendra partout en France le 12 mars 2015. Si le thème retenu pour cette 18e édition est « La santé auditive des jeunes », cette manifestation concerne toutes les personnes jeunes ou pas qui souhaitent s'informer sur les risques liés à l'audition.
Audioprothésistes, orthophonistes, ORL des services hospitaliers, associations, médecines du travail, entreprises, villes et collectivités, CRIJ, services de médecine préventive des écoles, lycées, collègues et universités, institutions de retraite et de prévoyance, mutuelles de santé, mutuelles des étudiants... se mobilisent à cette occasion pour recevoir et sensibiliser le public.
De nombreux spécialistes proposeront des bilans auditifs et répondront à toutes les questions. Des dépistages, des conférences, des expositions, des animations culturelles et pédagogiques sont également au programme. La liste des animations et des participants est disponible sur le site : www.journee-audition.org
C'est ainsi que, lors de l'édition 2014, on a dénombré, pour la campagne précédente, près de 2 200 points d'accueil et relais d'information mis à la disposition du public, ce qui a permis d'accueillir près de 200 000 personnes, qui ont pu bénéficier d'un test de leur audition.

Renseignements : www.journee-audition.org

ROC·ECLERC

Préparer ses obsèques en toute **tranquillité**

avec l'aide d'un vrai professionnel c'est simple et rassurant.

Pour 19 € 99 par mois*

Retrouvez-nous à :

CENTRE FUNÉRAIRE
922, rue d'Auxonne - DIJON
03 80 67 20 73

MAGASIN
21 bis, avenue des Stades - BEAUNE
03 80 24 98 98

GRANDE SURFACE Grand Marché
17, rue des Chalands - QUETIGNY
03 80 71 92 92

roc-eclerc.dijon@orange.fr

Exemple : Mme ROSSIGNOL	50 ans	60 ans	75 ans
Son devis funérailles.....	3 000 €	3 000 €	3 000 €
En réglant à l'avance en une seule fois, elle règle tout en étant couverte pour 3 000€	2 636.55 €	2 856.56 €	2 995.47€
Ou au moins, en 10 ans..... prise en charge dès la signature	26.18 €	29.13€	37.78 €

* Exemple pour une personne de 60 ans et un devis funéraire de 4 054 € sur un contrat LPO en règlement mensuel viager. Frais de dossier et assistance en sus. Garantie immédiate dès le premier versement avec attestation de bonne santé.
FAPE Obsèques - SAS au capital de 40 000 € - RCS Lille B 478 782 615 - Assurance responsabilité civile et garantie financière en application des art. L. 530.1 et L. 530.2 du Code des assurances. Siège social : 7, place Pierre-de-Coubertin, 59790 Ronchin - Tél. 03 28 01 05 10 - Fax. 03 28 01 05 19 - N° ORIAS : 07 009 092.
GENERALI - Société anonyme au capital de 299 197 104 €, entreprise régie par le Code des assurances - 602 062 481 RCS Paris - Siège social : 11, boulevard Haussmann - 75009 Paris - Tél. 01 58 38 27 00 - Société appartenant au Groupe Generali, immatriculé sur le registre italien des groupes d'assurances sous le numéro 026.

N° d'habilitation préfectorale : 08-21-27

639519500

Avec mon **compte ameli**

Gérer ma santé est un jeu d'enfant

Rendez-vous sur ameli.fr ou sur l'appli ameli

Sécurité sociale — L'Assurance Maladie — CÔTE-D'OR

CPAM 21 - 01/20

632666200

ARATAL

laissez-vous transporter...

Depuis 1976, le service d'une PME locale !

- **Ascenseur privatif**
- **Siège monte-escalier**
- **Monte-charge professionnels et EPMR public**

Devis gratuit

14 rue du Golf - 21800 QUETIGNY
Tél. 03 80 71 87 51

90 rue de la Ronze - 71850 CHARNAY-lès-MÂCON
Tél. 03 85 29 91 81

www.aratal.fr

638509500

Villéo préserve le « bien vieillir »

La question du vieillissement est aujourd'hui au cœur des préoccupations des acteurs de l'habitat et des collectivités locales.

La Bourgogne est particulièrement concernée : selon l'INSEE, la part des octogénaires dans notre région constituera l'une des plus importantes de France d'ici 2040 (soit le double d'aujourd'hui).
S'il n'entre pas dans ses responsabilités de prendre en charge tous les problèmes liés au vieillissement, Villéo, comme bailleur social, se doit d'accorder une attention particulière à la préservation du lien social et à la lutte contre la solitude et l'isolement des personnes âgées et/ou handicapées. C'est ainsi que Villéo propose des solutions d'habitat adapatées à leurs besoins, à la ville comme à la campagne. Soutenir et accompagner les populations les plus fragiles, en coordination avec les acteurs publics concernés, constitue une des missions fondamentales et essentielles de Villéo.
Pour ce faire, Villéo s'est doté d'un service dédié à ces questions : Habitat solidaire.

DES SOLUTIONS LOGEMENT POUR TOUS

Adapter les logements pour permettre le maintien à domicile

Pour une personne âgée ou handicapée, chargée de souvenirs et d'habitudes cela est primordial. A condition de pouvoir continuer d'y vivre dans les meilleures conditions. C'est la raison pour laquelle Villéo a fait du maintien à domicile une question prioritaire et met en œuvre un programme d'adaptation des logements, sans augmentation de loyer.

L'accompagnement :

Dans un premier temps, Villéo aide les familles, locataires dans son parc, à définir les travaux qui seront nécessaires pour adapter le logement aux difficultés de la personne âgée. Puis les accompagnés tout au long du chantier.

Les interventions proposées

Remplacement de baignoire par une douche, installation de toilettes rehaussées, élargissement des portes, pose de volets roulants électriques, rampe d'accès, barre d'appui, etc.

L'échange de logement

Villéo favorise le changement de logements pour les personnes âgées au sein de leur résidence ou d'une résidence proche en leur permettant d'accéder à un logement dont l'accessibilité est favorisée : bas étage ou encore immeubles avec ascenseur.

CONCEVOIR UN HABITAT SUR MESURE

Quand rester dans son logement ne permet plus de garantir de bonnes conditions de vie, Villéo développe un habitat spécifique.

Des logements neufs ou réhabilités

Villéo construit des maisons, des appartements neufs ou adaptés, achète et rénove des logements existants en tenant compte des questions liées au handicap.
Les « Vill'âge Bleu » ou villages seniors, des maisons individuelles dédiées aux personnes âgées
Entre établissement et domicile, ce concept de village développé en partenariat avec la Mutualité française bourguignonne s'adresse aux personnes âgées autonomes qui souhaitent rester à domicile en toute sécurité. Forte d'une convention qui prévoit un engagement de réalisation de 5 villages, Villéo et Mutualité ont œuvré auprès des collectivités pour faire progresser la réalisation de ces projets. Venarey-Les Laumes, Bretenières seront livrés en 2015 .
A Dijon, une construction a été livrée en 2013.
Le premier village qui a été construit et livré se situe à Chatillon-sur-Seine. Il regroupe une quinzaine de pavillons modernes, confortables, accessibles et dotés d'une domotique adaptée au vieillissement. Ces villages sont organisés autour d'une salle commune, lieu de vie collectif dans lequel sont proposées des activités, une hôtesse accompagne et entoure ces habitants.
Une priorité : ces villages sont idéalement en centre ville ou centre-bourg avec une proximité certaine de tous les services : commerces, médecins, etc …

Des résidences spécifiques

Villéo conçoit et construit des structures dédiées aux personnes âgées dépendantes ou en situation de handicap qui ont besoin d'une assistance permanente telle que Ehpad, foyers pour public handicapé…

Les alternatives aux maisons de retraite

La très grande majorité des seniors préfère rester à domicile plutôt que de rentrer dans une maison de retraite.

Il existe de nombreuses alternatives à l'entrée en institution pour personnes âgées.
La France vieillit… et connaît un vrai papy-boom.
Aujourd'hui, les personnes âgées de 60 ans ou plus représentent plus de 14,5 millions de personnes, soit 23 % de la population totale. Selon les estimations de l'INSEE, elles seront plus de 17 millions en 2020 et 23 millions en 2050 (soit 29 % à 35 %de la population totale). Autrement dit, en 2050, un Français sur trois aura plus de 60 ans. Cela s'explique par l'augmentation de l'espérance de vie (actuellement de 84,5 ans pour les femmes et de 77,8 pour les hommes) et le passage à la retraite des Français issus du baby-boom.
Si la plupart des seniors désirent rester chez eux au moment de la retraite, la perte d'autonomie chez certains les contraint à rechercher un établissement pouvant les prendre en charge.
Pour les plus dépendants, l'entrée dans un établissement d'hébergement de personnes âgées s'avère souvent nécessaire.
Pour les plus autonomes, diverses solutions existent. En voici quelques unes.
La colocation entre seniors, si elle reste encore marginale, représente une alternative aux Maisons de retraite et aux EHPAD (Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes).
Un film de Stéphane Robelin, *Et si on vivait tous ensemble ?* », sorti en 2012, raconte avec humour et tendresse ce type d'expérience. Cette même année, France 3 a diffusé un très intéressant documentaire de 52 minutes, Cohabiter *à mon âge*, qui raconte les aventures de seniors (de 60 à 85 ans) qui ont voulu vivre cette expérience inédite. Devant la caméra de Rémy Batteault, ces pionniers racontent comment ils en sont arrivés à sauter le pas et à partager maison ou appartement.
Autre choix possible : le logement intergénérationnel. Aujourd'hui, le réseau de ce type de logement, où une personne âgée partage un logement avec un ou une jeune, le plus souvent étudiant, (e) est entièrement associatif. Il existe déjà plusieurs réseaux nationaux d'associations comme LIS (Logement Intergénérationnel et solidairewww.logement-solidaire.org), Ensemble2 Générations (qui propose un logement gratuit pour l'étudiant en échange de sa présence le soir, lors du dîner par exemple, ou économique, en échange de petits services www.ensemble-2generations.fr) ou COSI (Cohabitation solidaire intergénérationnelle www.reseau-cosi.com), qui réunit sous le même toit des jeunes en quête d'un logement et des seniors à la recherche d'une compagnie ou d'un complément de revenus.
Plusieurs formules sont donc possibles : le logement gratuit, économique ou avec loyer. Les « résidences seniors » ou encore les « villages seniors », en plein développement, offrent de nombreux services dans un cadre sécurisant.
Conçu spécialement pour les aînés, ce type d'hébergement offre différents niveaux de prestation. Le montant des charges augmente avec leur niveau.

François ROUSSELLE

Etre bien chez soi

L'environnement doit évoluer avec l'âge : un logement mal adapté est non seulement inconfortable mais aussi dangereux. Il est essentiel d'aménager son domicile lorsque l'on est plus aussi solide et réactif qu'avant.

Il faut sécuriser les accès pour prévenir les chutes, aménager la cuisine pour éviter les accidents lors de la manipulation d'appareils électroménagers, adapter la salle de bains pour faciliter la toilette, réorganiser la chambre pour la rendre confortable.

Ci-dessous, quelques conseils pour mieux vivre chez soi.

© Ben Carlson

Pour éviter les chutes

- Prévoir un éclairage suffisant et bien dirigé pour éviter les zones d'ombre ;
- Privilégier les revêtements de sol non lisses ;
- Installer suffisamment de prises électriques pour supprimer les fils qui traînent ;
- Équiper les couloirs et les escaliers de mains courantes ;
- Aménager les escaliers pour que les marches soient bien visibles ;
- Poser des poignées de porte faciles à manipuler.

Dans la cuisine

- Installer un plan de travail suffisamment grand ainsi que des placards accessibles pour rendre la préparation des repas moins fatigante ;
- Installer des prises de courant nombreuses et bien localisées pour faciliter l'utilisation des appareils ménagers ;
- Choisir une plaque de cuisson avec un dispositif de sécurité (coupure automatique pour le gaz, contrôle de chaleur pour les plaques électriques).

Dans la salle de bains

- Installer des barres d'appui murales près de la baignoire ou de la douche ;
- Équiper la douche d'un siège ;
- Faire surélever les w.-c. pour se relever aisément ;
- Utiliser des mitigeurs pour régler facilement la température de l'eau ;
- Placer un revêtement antidérapant au fond de la douche ou de la baignoire.

Dans la chambre

- Installer des volets électriques plus faciles à ouvrir et à fermer ;
- Surélever le lit pour se lever facilement ;
- Équiper la chambre d'un poste téléphonique ;
- Aménager les rangements avec des tiroirs peu profonds et des portes coulissantes faciles à manipuler.

L'Agence nationale pour l'amélioration de l'habitat (ANAH) donne des informations plus précises sur l'adaptation du logement des personnes âgées. Elle peut également financer des travaux sous certaines conditions, tout comme certaines caisses de retraite (CNAV, MSA, etc.).

Renseignements :
ANAH
57, rue de Mulhouse
21000 Dijon
Tél. 03.80.29.42.81.

Se faire aider

Pour financer une aide à la personne, les seniors peuvent bénéficier de certains financements ou allocations. Il existe différentes possibilités.

- **L'Allocation personnalisée d'autonomie (APA)**

L'allocation personnalisée d'autonomie est destinée à couvrir en partie les dépenses de toute nature concourant à l'autonomie des personnes âgées ayant besoin d'aides pour accomplir des actes essentiels de la vie ou dont l'état nécessite une surveillance régulière.
Elle est attribuée, sous certaines conditions, par les conseils généraux aux personnes hébergées à domicile.
Pour bénéficier de l'APA, vous devez :
- Être âgé de 60 ans ou plus ;
- Être en situation de perte d'autonomie nécessitant une aide pour l'accomplissement des actes essentiels de la vie ;
- Résider de façon stable et régulière en France ;
- Si vous êtes de nationalité étrangère, être en situation régulière en matière de séjour en France.

- **L'Allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA)**

L'allocation de solidarité aux personnes âgées est une allocation destinée aux personnes âgées disposant de faibles revenus, en vue de leur assurer un niveau minimum de ressources.
Elle remplace depuis 2006 le minimum vieillesse.

- **Les aides sociales proposées par la commune ou le département**

Pour en savoir plus sur ces aides, contactez les services sociaux de votre commune ou de votre département :
- **La Maison des seniors,** rue Mère-Javouhey, 21000 Dijon, tél. 03.80.74.71.71.
- **Maison départementale de l'autonomie de la Côte-d'Or,** Conseil général de la Côte-d'Or, 1, rue Joseph-Tissot, 21000 Dijon, tél. 03.80.63.69.70 (numéro Azur) pour les personnes âgées, tél. 0.800.801.090 (numéro vert) pour les personnes en situation de handicap.

La liste des services d'aide à domicile est disponible auprès de la DIRECCTE (Direction régionale des entreprises, de la concurrence, de la consommation, du travail et de l'emploi), 21, boulevard Voltaire, BP 81110, 21011 Dijon Cedex, tél. 03.80.45.75.00.

© Goodluz

LES AUDIOvisuelles

1ères lunettes auditives à branches interchangeables

INNOVATION
Mieux **voir** et **entendre** en toute discrétion.

EXCLUSIF
le 1er système 3 en 1
Vos lunettes et vos aides auditives fonctionnent **ensemble** ou **séparément**

BREVETÉ
Des branches interchangeables pour répondre à toutes vos envies

Les Lunettes auditives sont composées de :
un équipement optique (monture + verres) vendu séparément et exclusivement chez votre opticien.
des branches interchangeables pour aides auditives vendues en exclusivité chez Audio 2000, avec les aides auditives compatibles suivantes : Gamme Discreto Mood pile 312 et Gamme Siemens Pure pile 312.
L'achat d'une aide auditive est soumis à prescription médicale.Produit présent dans les magasins Audio 2000 participants.

www.audio2000.fr

638727900

VALABLE EXCLUSIVEMENT
DANS LES CENTRES AUDIO 2000

DIJON
9, rue de la Liberté
15, rue de la Poste

FONTAINE-LÈS-DIJON
C.c. Géant Casino
Route d'Ahuy

MAGASIN OPTIC 2000 **03 80 30 02 02**

AUDIO 2000

Centre Agréé
Optic 2000
Spécialiste
BASSE VISION
AIDE AUX MALVOYANTS

NOUVEAU : LE MAGASIN Optic 2000 DE DIJON ACCUEILLE LES PERSONNES MALVOYANTES

Le magasin Optic 2000 Dijon est désormais Centre Agréé Spécialiste BASSE VISION
Il propose aux personnes malvoyantes :

1. **Un accueil personnalisé, sur rendez-vous par un opticien spécialement formé**
2. **Un examen, spécifique pour déterminer l'aide visuelle la mieux adaptée**
3. **Des prêts d'aides optiques pour des tests à domicile**
4. **Des informations portant sur les aides financières possibles**

Optic 2000 PADIEU
9, rue de la Liberté -21000 Dijon
03 80 30 50 70 - www.optic2000.com
Proximité parkings Grangier et Darcy
Parking et ticket de bus offerts (selon conditions en magasin)

Optic 2000

638726900

DU 5 AU 8 FÉVRIER 2015

4 jours de l'occasion
100 véhicules disponibles*

OUVERT DIMANCHE 8 FÉVRIER

Magasin Expo
TOP ACCESSOIRES

VÉHICULES RÉVISÉS ET GARANTIS
LES PLUS GRANDES MARQUES
EUROPÉENNES DE CAMPING-CARS

CONSEILS ET FINANCEMENTS

challenger
HYMER
McLOUIS
SunLiving
ROLLER TEAM
burstner
PILOTE
RAPIDO CAMPING-CARS

à partir de 9 900 €

* Sur plusieurs sites

Ypo Camp JEANNIOT BOURGOGNE
14 *bis*, rue Antoine-Becquerel - **21300 Chenôve**
Tél. : 03 80 54 94 91 - jeanniot-bourgogne@ypocamp.fr

Ypo Camp Distributeurs de Confiance
www.ypocamp.fr

638366000

Le camping-car trace la route

Même en temps de crise, le camping-car continue son petit bonhomme de chemin !

Si dans l'Hexagone les ventes ne sont certes plus celui des belles années, elles demeurent soutenues comparées à celles de l'automobile. Et, cocorico, le marché est dominé par les Français, talonnés par les fabricants allemands et italiens. L'engouement pour les véhicules de loisir ne se dément pas, également porté par les occasions. Toujours plus performantes et confortables, ces véritables « maisons sur roues » séduisent particulièrement les seniors. Le point avec Stéphane Guiguet, responsable des sociétés Ypo Camp Jeanniot Bourgogne, à Chenôve, et Ypo Camp Loisirs 71, à Chalon-sur-Saône, qui représentent huit marques.

Qui sont les camping caristes ?

Notre clientèle est constituée à 60% de seniors. Ce sont des personnes qui ont le temps, un certain budget et qui peuvent partir hors saison. Après des années de travail, le camping-car incarne la liberté, le plaisir de voyager, la possibilité de faire ce que l'on veut, quand on veut. A côté des périples individuels, il existe des voyages organisés en camping-car qui connaissent un grand succès. Ces circuits se déroulent en groupes sur tous les continents. Ils sont encadrés et permettent de faire de belles découvertes et de belles rencontres en toute sécurité. Des partenariats ont même été établis avec un réseau d'agriculteurs qui accueille les camping-caristes à la ferme. Il faut aussi savoir que les aires d'accueil se multiplient partout en Europe.

Quels sont les différents types de camping-car ?

Il y a le fourgon, une catégorie qui se développe. Il est très apprécié pour son petit gabarit et remplace de plus en plus la 2e voiture. La capucine, avec un couchage au-dessus de la cabine de conduite n'est plus guère d'actualité, car trop imposante. Le profilé est un véhicule où la cabine d'origine est reconnaissable. Son prix est intéressant. Par contre, il nécessite des manipulations pour le couchage. Dans l'intégral, la cabine de conduite est intégrée à l'espace de vie. C'est le plus luxueux et le plus spacieux, avec différentes zones bien séparées.

Quelle sont les dernières innovations ?

En matière d'équipement intérieur, il devient difficile de progresser ! On peut noter sur certains modèles de profilés l'apparition d'un lit qui descend et qui offre deux grands couchages sans bouger la table. Côté technique, je dirais le réservoir d'eau hors gel et le plancher en polyester résistant au gel et au sel.

Qu'en est-il des prix ?

Il faut compter 40 000 euros pour un modèle neuf de base. C'est un investissement mais les produits sont assemblés à la main, ils sont fiables et solides et se revendent très bien même dix ans après !
Les camping-caristes sont généralement des gens soigneux qui roulent en moyenne 13 000 km par an, sans pousser le moteur. L'entretien est donc réduit.

entendre
L'INNOVATION AUDITIVE

Rencontre avec vos audioprothésistes Entendre :
Nous vous invitons à découvrir les nouvelles solutions auditives et à profiter de toutes nos offres :

Test gratuit de votre audition
Entretien et suivi
Essai gratuit
Garantie et assurance 4 ans

Nous apportons à chacun la solution la plus adaptée
Bénéficiez en permanence des dernières innovations technologiques des plus grandes marques :

Confort auditif
Meilleure compréhension de la voix en milieu bruyant
Légèreté et discrétion
Aide auditive rechargeable

ENTENDRE-OPTIQUE KRYS
Laurent Lamy Au Rousseau
9, rue du Mal de Lattre de Tassigny
21400 CHÂTILLON-SUR-SEINE
03 80 91 06 09

16, rue Edmé Piot
21500 MONTBARD
03 80 92 03 32

CENTRE D'AUDITION BRUANT
Claude Gagneux et Maëlle Bard
20, rue de la Liberté
21000 DIJON
03 80 44 16 43

Flora Moulin
70 ter, avenue du Drapeau
21000 DIJON
03 80 31 00 31 NOUVEAU

635481800

mutuelle mos
la mutuelle de toutes les familles

Une mutuelle proche de vous et de vos besoins

4 Garanties
6 sur-complémentaires
pour une protection santé sur-mesure

SANTÉ
PRÉVOYANCE
ÉPARGNE
RETRAITE

NOUVELLE ADRESSE

Immeuble Apogée B
8 Rond Point de la Nation
CS 76714 - 21067 DIJON CEDEX
Tél. : 03 80 78 91 50
contact@mutuelle-mos.fr

MUTUALITÉ FRANÇAISE

Retrouvez tous les détails des offres & infos supplémentaires sur notre site
www.mutuelle-mos.fr

634821000

Quel financement immobilier après 55 ans ?

Pour le crédit immobilier, l'âge n'est pas forcément une barrière. Il n'est jamais trop tard pour mener à bien ses projets, y compris dans l'immobilier. Que ce soit pour un achat ou un investissement, avoir 55 ans ou plus n'est pas synonyme de fin de non-recevoir auprès des banques.

© Iakov Filimonov

LA CONSTITUTION D'UN APPORT PERSONNEL CONSÉQUENT EST TRÈS APPRÉCIÉE DES BANQUES

Parmi les raisons qui expliquent pourquoi les établissements de crédit accordent des prêts immobiliers aux seniors, il faut d'abord regarder du côté des ressources de ces derniers. En général, un ménage en fin de carrière professionnelle présentera une plus grande solidité financière (et des revenus plus importants) qu'un jeune couple qui démarre par exemple. Dans le même ordre d'idée, la constitution d'un apport personnel conséquent est très appréciée des banques, quel que soit l'âge du client. À l'inverse, un client de plus de 60 ans sans aucun apport personnel, faute d'avoir pu épargner durant sa vie active, éprouvera toutes les peines du monde pour trouver un établissement qui veut bien de lui. Mais, dans le cas d'un prêt accordé à 55 ans, par exemple, un autre problème se pose : comment rembourser les mensualités une fois la vie active derrière soi ? Le passage à la retraite s'accompagne majoritairement par une perte de revenus plus ou moins importante, qui rend le remboursement d'un crédit plus difficile. À ce problème spécifique, des solutions existent et certains établissements bancaires prévoient cette situation en proposant des prêts aux mensualités adaptables : plus importantes durant la période de vie active, puis réduites au moment de la retraite. Ces offres peuvent être particulièrement modulables et l'emprunteur peut, dans la plupart des cas, choisir lui-même la date du changement de mensualité ou la modifier en cours de route, s'il ne sait pas exactement quand aura lieu son départ en retraite au moment de la signature du crédit.

Autre problème récurrent pour les seniors qui achètent de la pierre, l'assurance de prêt. Si certaines astuces existent, l'emprunteur présente malgré tout un profil jugé risqué pour une banque. Cette dernière proposera une assurance de prêt, mais à un taux majoré pour tenir compte de l'âge avancé.

D'où l'intérêt de regarder l'ensemble des options disponibles, en ayant par exemple recours à la délégation d'assurance, afin de trouver la meilleure offre.

FAITES JOUER LA CONCURRENCE !

Dernière chose à retenir : l'âge n'excuse pas tout. Un établissement qui propose un taux largement revu à la hausse (au-dessus des 4 % par exemple en cette période) ne joue pas le jeu. Il est important de faire jouer la concurrence entre les établissements bancaires, d'autant que ces derniers utilisent le crédit immobilier comme un produit d'appel pour gagner de nouveaux clients.

Nos conseils pour réduire ses factures

Électricité, téléphonie mobile, assurances… Les factures ne cessent d'augmenter. Des experts vous donnent leurs conseils pour les faire baisser.

Les petits ruisseaux font les grandes rivières. En matière d'économie, la règle reste la même. Pour faire baisser le prix de ses factures, le moindre éco-geste compte au quotidien.

Assurance auto : adaptez-la à vos besoins

Pour réduire le montant de votre prime d'assurance auto, modulez votre garantie. Une voiture vieille de dix ans ne doit pas être assurée « tout risque » mais plutôt « au tiers » ou « au tiers plus vol et incendie ». Si vous êtes un petit rouleur, assurez-vous au kilomètre parcouru. Mais évaluez bien vos besoins et surtout ne les sous-estimez pas. Si vous dépassez le forfait, cette formule vous coûtera beaucoup plus cher. Enfin, vous pouvez supprimer la garantie assistance si vous roulez toujours à proximité de votre domicile puisque cette option est liée à une franchise kilométrique qui prévoit la non-couverture de votre véhicule lorsque vous êtes près de chez vous (généralement à moins de 60 km).

Énergie : faites preuve de bon sens

Pour économiser les kilowattheures (kWh), suivez scrupuleusement les conseils de l'agence de l'environnement et de la maîtrise d'énergie (lire par ailleurs).

Lorsque vous devez changer un appareil électroménager, ayez le réflexe « classe A » : le surcoût à l'achat est amorti entre 4 et 6 mois d'utilisation.

Enfin, n'hésitez pas à brancher tous vos appareils sur une multiprise de façon à pouvoir tout éteindre d'un coup avant de partir. Car la mise en veille consomme 500 à 800 kWh chaque année, selon l'Ademe.

Téléphonie mobile : optez pour la concurrence

En France, les prix des services de téléphonie mobile ont été longtemps parmi les plus chers d'Europe. Aujourd'hui, la tendance s'est inversée.

Dans ces conditions, il est difficile de négocier une baisse de tarif auprès de son opérateur.

© Speedking

Pour bénéficier des prix les plus bas, jouez les infidèles et poussez la porte des concurrents.

© Pressmaster

Adoptez les « éco-gestes » de l'Ademe

L'Agence de l'environnement et de la maîtrise d'énergie publie quelques conseils pour économiser sur vos factures d'énergie ; à la maison, ne poussez pas le chauffage trop haut. « Car un degré supplémentaire, c'est 7 % d'énergie consommée en plus », entretenez votre chaudière à gaz chaque année pour consommer 8 à 12 % d'énergie en moins. En plus, c'est obligatoire ! Optez pour les ampoules basse consommation pour réaliser entre 75 % et 80 % d'économies d'énergie. Fermez le robinet lorsque vous vous lavez les dents pour économiser 10 000 litres d'eau par an. Installez un réducteur de débit ou un « aérateur d'eau » pour diviser par deux la consommation d'eau.

Le prêt viager hypothécaire pour financer autrement ses projets

Pour les seniors, réaliser un projet de vie par le crédit peut être difficile, voire impossible. Pour autant, pas question d'abandonner un « rêve » parce que l'on est âgé. Des alternatives au crédit « classique » existent, dont le prêt viager hypothécaire.

© Andy Dean Photography

Le prêt viager hypothécaire se décline sous la forme d'un crédit à la consommation, garanti par un bien immobilier possédé par le particulier. Inspiré de l'hypothèque inversée popularisée dans les pays anglo-saxons, ce type de prêt permet d'obtenir un financement sur la base d'une hypothèque inscrite sur une propriété immobilière.

La propriété en question peut être la résidence principale de l'emprunteur, sa résidence secondaire ou même un bien mis en location. Les fonds sont délivrés sans que l'emprunteur n'ait besoin de revendre ou de louer sa propriété : il peut ainsi continuer à occuper les lieux, dans le cas d'une résidence principale, et bénéficier du crédit.

Les intérêts sont capitalisés annuellement et exprimés sous la forme d'un taux effectif global (TEG). Ce dernier est en général assez élevé. Il est calculé sur la base d'exemples représentatifs, dans la mesure où l'échéance du prêt ne peut pas être déterminée lors de l'octroi du prêt. De plus, en cas de versements échelonnés, le montant n'est pas connu dès le départ.

PAS BESOIN D'EXAMEN OU DE QUESTIONNAIRE MÉDICAL

Les emprunteurs seniors peuvent tout particulièrement s'intéresser à ce type de financement. En particulier, aucune souscription d'assurance-décès n'est exigée de l'emprunteur, ce qui représente une charge financière en moins à considérer.

De même, aucun examen ou questionnaire médical n'est exigé pour l'obtention des fonds. Enfin, il n'est pas demandé d'assurer le prêt consenti, puisque la garantie est prise directement sur l'actif immobilier.

De plus, si le prêt peut être remboursé par anticipation (lorsque le capital est versé en une seule fois) ou suite à une vente, le remboursement se fait intégralement *in fine*, c'est-à-dire à l'échéance du prêt. En pratique, cette échéance correspond au décès de l'emprunteur.

Quel montant peut être prêté ?

Le montant accordé par une banque par le biais d'un prêt viager hypothécaire varie entre les différents acteurs.

Les banques doivent cependant s'appuyer sur trois critères essentiels afin de déterminer le montant du prêt alloué, dans le cas d'un versement en une seule fois.

Tout d'abord, le prêt varie en fonction de la valeur reconnue du bien immobilier qui est hypothéqué en garantie, sachant que le montant du prêt alloué correspond à une partie de la valeur du bien. Le sexe de l'emprunteur va également être pris en compte.

Ce paramètre est utilisé afin d'estimer l'espérance de vie de l'emprunteur ou des co-emprunteurs au moment de la délivrance du prêt. Surtout, c'est l'âge de l'emprunteur, en corrélation avec la valeur du bien expertisé, qui va jouer un rôle déterminant pour fixer le montant prêté.

En effet, en fonction de l'âge, un pourcentage plus ou moins important de la valeur du bien sera accordé en prêt. En l'occurrence, une règle générale s'applique : plus l'emprunteur est âgé, plus le prêt sera important. Le pourcentage varie en pratique de 15 % pour un emprunteur de 60 ans, jusqu'à 75 % dans les cas les plus poussés (90 ans et plus).

L'offre de prêt n'est acceptée qu'après un délai obligatoire minimal de 10 jours.

Comment le bien hypothéqué est-il expertisé ?

L'estimation de la valeur du bien immobilier mis en hypothèque est essentielle, pour l'octroi du prêt ainsi que son remboursement final, en cas de décès de l'emprunteur en particulier.

La loi impose que la banque et l'emprunteur s'accordent sur le choix d'un expert chargé de mener cette estimation, de sorte à limiter, du moins sur le papier, les conflits d'intérêts potentiels et les contentieux.

En revanche, il n'est pas demandé que l'expert soit agréé par un tribunal. Une fois l'expert choisi, ce dernier détermine une estimation du bien immobilier, qui sert notamment au calcul du montant du prêt.

Les frais d'expertise, soit la rémunération de l'expert, sont à la charge de l'emprunteur. Ils s'échelonnent entre 600 et 800 euros en général. Enfin, le montant estimé par l'expert doit être validé en définitive par un notaire. Ce dernier doit vérifier la cohérence de l'estimation avec les prix du marché pour le type de bien considéré.

ZOOM SUR...

© Andrey Popov

QUELLES SONT LES CONDITIONS À RESPECTER ?

L'emprunteur doit être propriétaire en tant que personne physique d'un bien immobilier destiné exclusivement à un usage résidentiel. Les biens détenus en société civile immobilière (SCI) et les locaux commerciaux sont exclus.

Les fonds ne peuvent être destinés à un usage professionnel. À cela s'ajoute une obligation d'entretien du bien : en cas de défaut, l'établissement prêteur peut exiger le remboursement immédiat.

COMMENT SE TERMINE LE CONTRAT DE PRÊT ?

La fin du prêt viager hypothécaire peut intervenir de plusieurs façons.

L'échéance la plus courte est en théorie le remboursement par anticipation du prêt. Celui-ci n'est possible qu'à partir du moment où le capital a été versé à l'emprunteur en une seule fois : un prêt avec versements réguliers ne permet pas à ce dernier de rembourser par anticipation.

Le remboursement par anticipation peut être légalement refusé par la banque s'il est inférieur à 10 % du capital versé.

Une indemnité peut être demandée à l'emprunteur, sachant qu'elle ne peut excéder certains montants : 4 mois d'intérêts avant la 5e année de prêt, 2 mois entre la 5e et la 9e année et un mois à partir de la 10e année.

L'emprunteur peut également décider de vendre le bien immobilier, intégralement ou sous la forme d'un démembrement de propriété. Le projet de vente doit obligatoirement être signalé au prêteur. Le démembrement aboutit à séparer la nue-propriété et l'usufruit ou la jouissance du bien.

La banque peut contester le prix de vente du bien ou l'estimation proposée dans le démembrement.

En cas de désaccord, un expert choisi par les deux parties doit trancher le litige.

Le prêt viager hypothécaire est cependant destiné à prendre fin au décès de l'emprunteur ou du dernier co-emprunteur. Les héritiers peuvent rembourser la dette auprès de la banque eux-mêmes, de façon à conserver le bien immobilier.

Résidence pour personnes âgées
« La Côte Dorée »

- Établissement médicalisé
- Surveillance 24 h/24
- Séjours permanents
- Chambres individuelles confortables & modernes
- Restauration de qualité
- Grande salle climatisée
- Unité protégée (14 places)

Hébergement à partir de 64,13 €/jour
Aides personnalisées : APA, APL... à déduire

1, rue Chaffotte
21200 BEAUNE
Renseignements : 03 80 25 99 50
secbeaune@asso-lesbruyeres.org

LBA
LES BRUYÈRES ASSOCIATION
636405000

Surfez sur la toile pour vous informer

Le web ne manque pas de site d'informations sur la retraite. Pour avoir plus d'informations sur les finances, connectez-vous sur : www. servicepublic.fr
www.lassuranceretraite.fr
www.socialsante.gouv.fr
www.inforetraite.fr
www.toutsurlaretraite.com
Pour préparer son projet de vie, des organismes de formation proposent des stages sur 2 à 5 jours pour un coût oscillant autour de 1 500 euros. Ces formations peuvent être prises en charge par l'employeur au titre du droit individuel à la formation (DIF).

EN HAUTE CÔTE-D'OR

Providom
Partenaire de votre autonomie

MEDILOC

- Location et vente de matériel paramédical
- Un magasin spécialiste pour l'aide à l'autonomie et le maintien à domicile

13, rue d'Abrantès MONTBARD
03 80 92 40 36 • Ouvert du lundi au samedi
638136100

C'est facile de faire l'expérience d'une meilleure audition :
IL SUFFIT D'ESSAYER

Bon pour un...
Test auditif OFFERT(1) !
Offre valable du 31/03/2015
(1) Test à but non médical

Bon pour un...
Essai(2) OFFERT
d'aides auditives les mieux adaptées à votre audition pendant 3 semaines.
Offre valable du 31/03/2015
(2) Sur prescription médicale

BIEN ENTENDRE

BEAUNE : 22, rue d'Alsace. 03 80 24 26 26 - NUITS-ST-GEORGES : 36, Grand-Rue. 03 80 30 23 22
632665100

UN SENS AIGUISÉ DE L'ÉPARGNE !

Depuis deux siècles, nous faisons fructifier au mieux votre argent.
Pour votre épargne, qui mieux que nous ?

CAISSE D'EPARGNE
DE BOURGOGNE FRANCHE-COMTE
LA BANQUE. NOUVELLE DÉFINITION.

Caisse d'Epargne et de Prévoyance de Bourgogne Franche-Comté - Siège social : 1, Rond Point de la Nation - B.P 23088 - 21088 Dijon Cedex 9. Banque Coopérative régie par les articles L. 512-85 et suivants du Code Monétaire et Financier – Société anonyme à Directoire et Conseil d'Orientation et de Surveillance – Capital social de 365 307 340 euros - 352 483 341 RCS Dijon - Intermédiaire en assurance, immatriculée à l'ORIAS sous le n° 07 002 200 — Titulaire de la carte professionnelle « Transactions sur immeuble et fonds de commerce sans perception de fonds, effets ou valeurs » n° 469 délivrée par la Préfecture de Côte d'Or. Document non contractuel. Crédit photo Fotolia.

Un senior averti en vaut deux !

Moins vigilants, plus fragiles, plus isolés, les seniors sont trop souvent les cibles privilégiées des malfaiteurs. Le Ministère de l'Intérieur met en garde les aînés contre la lâcheté et la ruse dont font preuve certains agresseurs pour parvenir à leurs fins et apporte quelques conseils pratiques pour déjouer les mauvais coups.

© KPG-Payless

Un environnement sécurisant

Pensez à garder à proximité de votre téléphone les numéros d'appel utiles et conservez un téléphone ainsi qu'une lampe de poche près de votre lit.
N'hésitez pas à faire appel aux sociétés de téléassistance. Signalez au commissariat de police ou à la brigade de gendarmerie tout fait suspect pouvant laisser présager la préparation ou la commission d'un cambriolage. Protégez votre domicile en le sécurisant : porte équipée d'une fermeture fiable, d'un viseur optique, d'un entrebâilleur, ouvertures dotées de volets, de grilles, installation d'un éclairage automatique intérieur/extérieur, d'une alarme… Fermez vos portes à double tour, même lorsque vous êtes chez vous ; ne laissez pas vos clés sur la serrure intérieure d'une porte vitrée ou sous le paillasson, dans la boîte à lettres, dans le pot de fleurs… confiez-les à une personne de confiance. Ne laissez pas traîner dans le jardin une échelle, des outils, un échafaudage…
N'inscrivez pas vos nom et adresse sur votre trousseau de clés.
Sur votre boîte à lettres ou votre porte, ne précisez que votre nom sans faire mention du prénom. De même, il n'est pas utile de préciser les mentions « veuf » pour les hommes, « madame », «mademoiselle » ou « veuve » pour les femmes.

Se protéger contre les visiteurs indélicats

Placez en lieu sûr et éloigné des accès, vos bijoux, carte bancaire, sac à main, clés de voiture et ne laissez pas d'objets de valeur qui soient visibles à travers les fenêtres. (Attention, les piles de linge sont les cachettes les plus connues !) Photographiez vos objets de valeur pour faciliter les recherches. Notez le numéro de série et la référence des matériels, conservez vos factures ou expertises pour les objets de très grande valeur.
En cas d'absence prolongée, avisez votre voisin ou le gardien de votre résidence. Faites suivre votre courrier ou faites-le relever par une personne de confiance. Votre domicile doit paraître habité, demandez que l'on ouvre régulièrement les volets le matin.
Créez l'illusion d'une présence, à l'aide d'un programmateur pour la lumière, la télévision, la radio… Ne laissez pas de message sur votre répondeur téléphonique qui indiquerait la durée de votre absence.
Transférez vos appels sur votre téléphone portable ou une autre ligne.
Dans le cadre des opérations « Tranquillité vacances » organisées durant les vacances scolaires, signalez votre absence au commissariat de police ou à la brigade de gendarmerie ; des patrouilles seront organisées pour surveiller votre domicile.

Alerte à la fausse qualité

Si une personne se présente à l'interphone ou frappe à votre porte, utilisez le viseur optique et l'entrebâilleur. Soyez vigilant lorsque des employés du gaz, de l'électricité, de la poste, des opérateurs pour des lignes internet ou téléphoniques, des policiers ou gendarmes se présentent chez vous. Même si la personne est en uniforme, demandez-lui de présenter une carte professionnelle, un ordre de mission ou un justificatif d'intervention.
Si vous avez un doute, ne la laissez pas entrer.
Vous pouvez lui proposer un autre rendez-vous afin de vous laisser le temps de procéder aux vérifications nécessaires.
Si vous effectuez un contre-appel, utilisez les numéros de téléphone que vous avez en votre possession (figurant généralement sur les factures) et non pas ceux donnés par la personne qui se présente ou vous appelle.

© EdBockStock

Si vous faites entrer une personne chez vous, essayez de solliciter la présence d'un voisin, accompagnez-la dans tous ses déplacements à l'intérieur de votre domicile.
Ne divulguez en aucun cas l'endroit où vous cachez vos bijoux, votre argent ou tout autre objet de valeur.
Ne vous laissez pas abuser en signant un papier dont le sens ou la portée ne vous semble pas clair. Sachez que pour tout démarchage à domicile, vous disposez d'un délai de rétractation de 7 jours.
Retrouvez d'autres précieux conseils sur le site : www.interieur.gouv.fr/A-votre-service/Ma-securite/Conseils-pratiques/Conseils-aux-seniors

Numéros utiles

- Numéro d'urgence : 112
- Police / Gendarmerie : 17
- Pompiers : 18
- SAMU : 15
- Carte de crédit perdue ou volée : 0 892 705 705
- Opposition chéquier : 0 892 683 208
- Infos escroqueries : 0 811 020 217

Bien vieillir en Côte-d'Or

2e salon des seniors

nouveauté 2015

Speed dating du bénévolat

5-6 février 2015 • 9h-17h

Palais des Congrès • Dijon

entrée gratuite

le bien-vivre 100% Côte-d'Or

Exposants, conférences, tables rondes, animations… Tout pour préparer et bien vivre sa retraite.

en partenariat avec

Carsat Bourgogne Franche-Comté · msa santé famille retraite services · RSI · ars Bourgogne · LE BIEN PUBLIC · bleu Bourgogne · VieSENIOR

Informations et programme
sur *www.cotedor.fr*

un salon organisé par

Conseil Général Côte d'Or
www.cotedor.fr

629405700