

FLASH INFO JUILLET 2024

Mesdames et Messieurs,

Chers Adhérents,

Alors que la saison estivale approche à grands pas, je tiens à m'adresser à vous tous pour vous souhaiter de très bonnes vacances. Cette période de l'année est l'occasion idéale pour se ressourcer, passer du temps en famille et entre amis, et d'essayer d'oublier tous les soucis qui nous entourent.

Que vous choisissiez de vous évader vers de nouveaux horizons ou de simplement vous détendre chez vous, j'espère que ces vacances seront pour vous une source de bonheur et de sérénité.

N'oubliez pas de prendre soin de vous et de vos proches. Restez en pleine forme, Nous restons à votre disposition pour tous renseignements concernant votre INITIATIV' Retraite 49

. Mon Conseil d'administration et moi-même vous souhaitons d'excellentes vacances ;

Le Président
François FOIN et son Conseil

Le plaisir simple de flâner dans sa ville ou son village

Pour nombreux d'entre nous, la voiture a longtemps été le symbole de la liberté et de la mobilité. Cependant, il arrive un moment où laisser sa voiture au garage devient une option non seulement viable mais également bénéfique, surtout lorsqu'il s'agit de petites tâches quotidiennes comme aller chercher son pain ou faire les courses.

Rester en forme et autonome

Opter pour une marche tranquille dans sa ville ou son village peut se révéler être une décision judicieuse aux multiples bienfaits.

En premier lieu, la marche à pied offre une opportunité précieuse de rester actif physiquement.

Avec l'âge, maintenir une vie saine et active devient une priorité et la simple action de marcher contribue à l'entretien de la santé cardiovasculaire, à la préservation de la mobilité articulaire et à la stimulation du métabolisme. En plus des bienfaits physiques, la promenade à pied permet une connexion plus profonde avec son environnement immédiat.



Rester vert et responsable

En laissant la voiture au garage, on devient plus attentif aux détails du paysage, aux changements subtils de saison et aux rencontres fortuites avec les voisins.

C'est une occasion de redécouvrir sa ville ou son village, d'apprécier ses charmes souvent négligés lorsqu'on circule en voiture. Par ailleurs, la marche à pied est une alternative écologique et économique à la conduite automobile.

En réduisant l'utilisation de la voiture pour de courtes distances, on contribue à la préservation de l'environnement tout en économisant sur les coûts liés au carburant et à l'entretien du véhicule.

Rester en contact avec les habitants du quartier

Sur le plan social, la marche offre une chance de tisser des liens avec la communauté locale. Rencontrer d'autres personnes en faisant ses courses crée une atmosphère conviviale, favorisant un sentiment d'appartenance et de solidarité.



Ces interactions informelles peuvent également être l'occasion de partager des conseils, des anecdotes et de cultiver des amitiés précieuses.

Marcher peut donc être une source de plaisir, de convivialité et de culture, qui enrichit la vie des seniors.

En conclusion, laisser la voiture au garage pour les trajets courts dans son village n'est pas seulement une décision pratique, c'est aussi une démarche qui favorise la santé, le bien-être physique et mental, la connexion sociale, et le respect de l'environnement.

Opter pour une vie à pied, c'est embrasser une philosophie de simplicité et redécouvrir le plaisir des choses simples au quotidien.

C'est une façon simple et agréable de prendre soin de soi, des autres et de la planète.

Spéciale FRANCHISES MEDICALES

Par communiqué de presse en date du 22 janvier, et suite à la déclaration du Président de la République lors de sa conférence de presse du 15 janvier, le Gouvernement a annoncé vouloir engager les consultations liées à la procédure de publication des textes réglementaires nécessaires pour fixer le montant des franchises qui s'appliquent sur les boîtes de médicaments et les actes paramédicaux à 1 €, celles sur les transports sanitaires à 4 €, ainsi que le montant des participations forfaitaires appliquées aux actes et consultations réalisés par un médecin, et aux examens et analyses de biologie médicale, à 2 €.

Ces nouveaux montants des franchises et des participations forfaitaires devraient entrer en vigueur respectivement à la fin du mois de mars et d'ici début juin.

Sans préjuger du résultat de ces concertations, la Fédération INITIATIV'Retraite rappelle son opposition à toutes mesures qui freinent l'accès aux soins pour les plus démunis, et ceux qui sont le plus à risque de renoncer aux soins.

Ainsi le doublement des franchises conjugué avec les difficultés d'accès à un médecin traitant n'augmente-t-il pas d'augmenter le recours à une automédication non contrôlée chez les patients souffrant d'une affection perçue comme légère et passagère retardant d'autant la prise d'un traitement médicalement efficace et approprié ?

En complément, pour garantir un accès aux soins juste et équitable, notamment pour les retraités les plus démunis, la Fédération INITIATIV'Retraite renouvelle sa demande que le seuil d'accès à la Complémentaire Santé Solidaire (CSS) soit réévalué jusqu'au montant plafond de revenu pour l'accès au minimum contributif (MICO) et invite l'ensemble des associations de son réseau à renforcer l'information pour l'accès à ce droit des retraités pouvant en bénéficier.

Quel plaisir d'admirer les fleurs de son jardin ou les légumes de son potager avec une certaine fierté !

Jardiner apporte force et longévité à condition de privilégier la sécurité

On parle souvent des accidents de la route et moins des accidents de la vie courante qui sont très nombreux. Pourtant, les seniors n'y font pas suffisamment attention. Des précautions simples pour sécuriser les jardiniers existent: il suffit de s'attarder quelques instants sur les causes.

Les spécialistes nous disent que les seniors vivent dans le temps présent.

S'ils sont prêts à dépenser pour un voyage, un cadeau à leur petits enfants, ils ne sont pas prêts à envisager quelques achats ou pratiques pour anticiper leur baisse d'autonomie et encore moins dans le jardin où l'économie est de règle !

Les séquelles, pour une personne restée longtemps sur le sol, avec des difficultés à se relever, peuvent se révéler graves.

On estime qu'après une chute, le risque de tomber à nouveau est multiplié par 20. Mais il n'y a pas que les chutes !

Évitez de porter des arrosoirs de 10 ou 15 litres !

Il existe des arrosoirs de 3 ou 5 litres qui feront bien l'affaire et qui vous éviteront un mal de dos difficile à soigner.

Également, le fait d'installer un bidon de 500 litres au milieu du jardin vous permettra de limiter les déplacements et ainsi de la fatigue !

Gare aux chutes !

Dans le jardin, il faut trouver des astuces pour faire en sorte que les outils, tuyaux d'arrosage soient correctement rangés pour éviter de « se mélanger les pinceaux » comme on dit entre jardiniers.

Pour cela, il est conseillé d'installer un support pour remettre un tuyau d'arrosage et un lieu spécifique pour ranger les outils.

Vos plantes ont soif ? N'oubliez pas aussi le jardinier !

Il est aussi primordial que les personnes âgées boivent beaucoup d'eau pendant qu'elles jardinent, même lorsqu'elles n'ont pas soif.

C'est d'autant plus vrai en été avec des risques de déshydratation.

Une brouette ou une carriole à deux roues fera l'affaire !

Il est conseillé d'éviter de porter de charges lourdes.

A chaque occasion où vous aurez à porter des charges plus ou moins lourdes, privilégiez la brouette ou encore mieux, la carriole à deux roues !

Vous ne le regretterez pas !

De bons vêtements et une chaise pour profiter du spectacle !

Faites attention aux mauvaises économies.

Portez des vêtements de protection tels que des gants, des chaussures fermées et un chapeau.

Vous avez sûrement une vieille chaise (en bon état !) qui ferait bien l'office pour profiter d'un moment de repos et admirer votre travail !

Il existe également des tabourets de jardin, agenouilloirs et pliables !

Adapter sa surface à sa capacité

Faire rimer jardiner avec « plaisir » plutôt qu'avec « difficulté », cela passe par l'aménagement d'un espace adapté aux capacités des retraités.

Cela nécessite d'abord l'optimisation de l'espace :

Privilégier des zones réduites et adaptées afin qu'y jardiner ne soit pas épuisant: délimiter l'espace à cultiver, c'est aussi faciliter son entretien en fonction de ses propres capacités.

L'installation de jardinière surélevée peut être une bonne solution pour des jardiniers ressentant des douleurs quand il faut se pencher car, souvent dans les jardins, la terre est basse . . .

Epargnez-vous de trop grands efforts pour vider votre composteur

Au lieu d'un composteur "plastique", fabriquez vous-même votre composteur avec des montants de fer en forme de "U", et des planches en bois ou en composite.

Vous enlevez les planches de devant au fur et à mesure de l'enlèvement du compost sans être obligé de lever votre fourche à la verticale.

La pénibilité en est d'autant réduite !

Protégez votre corps du soleil !

Le vieillissement entraîne une fragilisation de l'épiderme qui devient de plus en plus vulnérable: les seniors sont donc tout particulièrement touchés par le cancer de la peau.

Appliquer de la crème solaire et porter un chapeau avant toute activité à l'extérieur est essentiel afin de prévenir cette maladie.

Pour éviter les expositions au soleil prolongées, nous conseillons également de jardiner en début de matinée ou en début de soirée.

Bien évidemment, chaque jardinier vérifiera son calendrier des vaccinations et notamment contre le tétanos !

Le jardinage pour les retraités : une activité à conseiller et à partager

Les bienfaits du jardinage que ce soit pour un jardin ou un potager, ne sont plus à démontrer. C'est aussi une bonne occasion de partager cette activité avec son conjoint mais également un sujet passionnant à discuter avec ses voisins et ses connaissances.

C'est un bon moyen de garder la forme, de rester en bonne santé mais aussi d'entretenir ses capacités cérébrales en développant les sens



Président : M. François FOIN Portable. 06 27 99 02 82 Secrétariat : Mme Janine SAINT GILLES

tél. 06 44 25 11 33 -- 158 rue Grand Douzillé – 49000 ANGERS

E-MAIL aropamaineetloire@gmail.com