

Le mot d'Isabelle

*“Cher abonné,
Le soleil pointe tout doucement le bout de son nez, quel plaisir de pouvoir à nouveau sortir de chez soi ! Profitez-en pour vous déplacer jusqu'à chez vos voisins, invitez-les à venir boire un café ou déguster un bon gâteau à votre table. N'hésitez pas non plus à demander à votre entourage de vous accompagner le temps d'une petite balade. Dans tous les cas, ne restez pas isolé !*

En toute amitié.”

LUNDI - VENDREDI
9H - 12H / 14H - 18H
02 51 88 78 01



Bien vivre

Bougez, c'est le printemps !

**Finis les longs après-midi chez soi,
place aux balades !**

**Le retour du printemps est l'occasion
rêvée pour refaire un peu d'exercice
sans en avoir l'air.**



Les températures remontent et les jours rallongent. Pas de doute, le printemps est de retour ! Après de longs mois de sommeil, la nature se réveille et se pare des belles et douces couleurs de cette saison de transition. Et vous, êtes-vous prêt à refaire un peu d'exercice et profiter du grand air ? Les heureux propriétaires d'un petit jardin ont sûrement déjà retrouvé le plaisir de s'occuper de leurs fleurs ou de préparer leur potager avant d'imminentes plantations. En plus du bonheur que procure l'entretien d'un petit carré de terre, le jardinage permet aussi d'entretenir sa santé à son rythme. Sans présumer de ses forces, manier la bêche ou arracher les mauvaises herbes permettent en effet de se dépenser sans toujours en avoir conscience.

UN PEU D'EXERCICE

Si vous n'avez pas le courage de sortir vous promener seul, n'hésitez pas à contacter votre commune ou le club des Aînés Ruraux le plus proche de chez vous. L'association propose en effet de nombreuses promenades à ses membres : l'occasion est idéale pour bouger et prendre plaisir à faire de nouvelles rencontres. Depuis quelques années, certaines associations dispensent également des séances de gymnastique adaptées aux seniors. Votre commune saura très certainement vous renseigner. En faisant chaque jour un peu d'exercice, vous conserverez votre autonomie plus longtemps et votre moral sera au beau fixe !

Bien entourés

Fernande Gaudinet est en sécurité

Ancienne exploitante agricole, Fernande, 88 ans, vit dans le village de Noidans-le-Ferroux (Haute-Saône) non loin de ses enfants qui demeurent eux aussi dans la commune. Mais il y a un an, une chute l'a contrainte à passer la nuit allongée sur le sol sans pouvoir se relever ni prévenir sa famille pourtant proche. Elle a donc choisi de s'abonner à Présence Verte. Désormais en sécurité, Fernande considère la téléassistance comme une personne bienveillante qui l'accompagne au quotidien !

DE DROITE À GAUCHE :

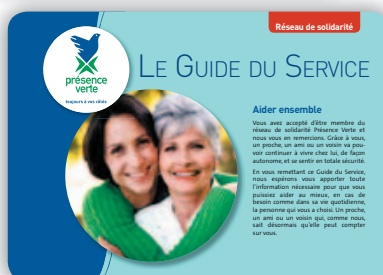
Fernande Gaudinet,
accompagnée de sa fille **Annie**.



Présence Verte, toujours à vos côtés !

Guide du réseau

Un petit guide expliquant le fonctionnement de la téléassistance a été conçu pour les personnes de votre réseau de solidarité. N'hésitez pas à le demander à votre conseiller local.



Tout va bien ?

Un mois après la mise en place de votre service de téléassistance, nous vous rappelons pour savoir si tout fonctionne correctement et si vous êtes satisfait de votre équipement. Pour vous, c'est l'occasion de poser vos questions si vous n'avez pas tout compris.

Numéro utile

Si vous avez besoin de joindre votre association, sachez que toutes les coordonnées et notamment le numéro de téléphone se trouvent sur votre contrat. Pour le retrouver facilement, constituez-vous un dossier pour ranger vos documents !

Lexique

RÉSEAU DE SOLIDARITÉ :

Ensemble des personnes du voisinage qui ont donné leur accord pour apporter de l'aide à un abonné sur la demande de l'interlocuteur de la centrale d'écoute.

TRANSMETTEUR :

Appareil connecté à la centrale d'écoute par le téléphone. Installé chez l'abonné, il relaie le signal émis par le déclencheur et permet le dialogue entre l'interlocuteur Présence Verte et l'abonné.

OPÉRATEUR :

Professionnel de la centrale d'écoute spécialement formé pour répondre à vos appels via votre transmetteur et vous apporter la réponse appropriée.

Vivre chez soi

Services à la personne

De nombreux services auxquels vous pouvez faire appel bénéficient d'aides financières par les conseils généraux et les caisses de retraites. De plus, les montants payés font l'objet d'avantages fiscaux.

Le réseau Laser emploi et ses associations locales proposent les services suivants :

- assistance à domicile
- portage de repas à domicile
- ménage, entretien du linge
- petits travaux de jardinage et bricolage

Trouver de l'aide pour l'entretien de la maison, le ménage, le repassage, continuer à manger équilibré même quand on a plus envie de faire la cuisine tous les jours en se faisant livrer ses repas, appeler quelqu'un

pour des petits travaux, désherber le jardin par exemple, c'est possible dans certaines régions avec le réseau Laser emploi.

Pour connaître les coordonnées de l'association la plus proche de chez vous, appelez Isabelle au 02 51 88 78 01.



Présence Verte, ça marche !

“ Il faut toujours mettre à jour son réseau ”



La mésaventure arrivée à Madeleine Grivot (Marne) aurait pu avoir des conséquences plus graves. Elle nous raconte.

“En fin d'après-midi, j'ai voulu fermer mes volets mais ma béquille a glissé et je suis tombée. J'ai donc déclenché mon médaillon. La centrale a appelé ma petite-fille, la première personne de mon réseau, mais elle avait déménagé et changé de téléphone. Ils ont ensuite appelé ma fille qui est arrivée aussi vite que possible mais elle habite à 20 minutes de chez moi. Elle a dû appeler le médecin car elle n'a pas réussi à me relever. Il m'a auscultée et dit que tout allait bien. Je sais désormais qu'il est indispensable de mettre à jour son réseau !”

Près de chez vous !

Marne-Ardennes-Meuse

SALON DES SENIORS

En novembre dernier, Châlons-en-Champagne a accueilli le Salon des seniors au parc des expositions. Sur son stand, Présence Verte a reçu beaucoup de visites.

Pays d'Ouest

TREMLIN POUR PRÉSENCE VERTE

Organisé par la Carsat Pays de la Loire, le RSI et la MSA du Maine-et-Loire, le salon Tremplin Retraite a accueilli plus de 2000 personnes à Angers en décembre dernier. L'occasion pour Présence Verte de mieux se faire connaître.



Limousin

MAINTIEN À DOMICILE

Le 17 novembre, à Isles, Présence Verte et une vingtaine d'exposants, tous spécialisés dans le maintien à domicile, ont participé à un forum sur le thème “ Bien vieillir chez soi ”.



Alpes-Vallée du Rhône

LES 100 ANS DE JOSÉPHINE

Abonnée à Présence Verte depuis 2004, Joséphine Guerrito a fêté ses 100 ans. Pour l'occasion, l'association lui a offert un bouquet de fleurs et un chèque. Joyeux anniversaire Joséphine !

Cantal

NOUVELLE CONVENTION

En décembre, Présence Verte a signé une convention avec la CMCAS (Caisse mutuelle complémentaire et d'activités sociales du personnel des industries électriques ou gazières) pour reprendre le service de téléassistance de 28 abonnés, sur la partie ouest du Cantal.

Aude-Grand Sud

DU NEUF !

La municipalité de Gruissan, qui a décidé de financer la mise en place de la téléassistance chez ses habitants les plus fragiles, a signé une convention avec Présence verte. Les nouveaux services, notamment les détecteurs de fumée et le système de géolocalisation en dehors du domicile sont aussi proposés.

“Isabelle, bonjour !”

Merci à tous

Mes chers amis, quel plaisir, une nouvelle fois, de recevoir vos courriers d'amitié ! Je vous en remercie chaleureusement.

Blanche (Hautes-Pyrénées) nous ouvre les portes de son cœur :

*Ainsi passe le temps, au fil des ans
On prend de l'âge, on mûrit
Et toujours on apprend
Bien sûr, on attrape aussi
Quelques cheveux blancs (...)*

À l'occasion de leurs noces de platine, René (Cher) a déclaré à nouveau sa flamme à Suzanne :

*Quand j'étais petit garçon,
je n'aimais pas beaucoup les filles (...)*

*Depuis, une fille, j'ai pris
Qui m'accompagne désormais
Il y a donc soixante-dix printemps
Qu'a débuté ce bel amour
En espérant qu'il dure longtemps
Longtemps pour moi
veut dire toujours.*

Nous n'avons malheureusement pas la place pour tous les bons mots de Philippe Noël (Lot-et-Garonne) mais voici pour vous Statistiques :

- On a constaté que neuf personnes sur dix ont des dons d'acteur.
- Oui, et c'est le dixième qui le devient !

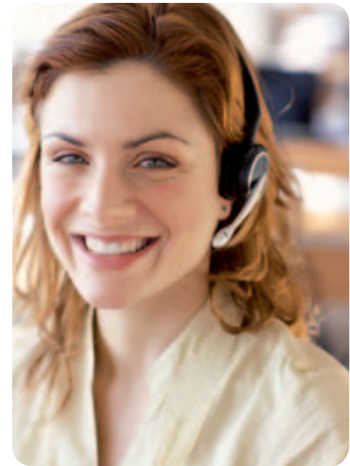
Une fois n'est pas coutume, on vous livre la recette sans cuisson à faire avec vos petits-enfants de l'Arretjes cake de Hettie (Seine-Maritime) :

Mélangez 200 g de sucre et 2 cuillerées à soupe de cacao puis ajoutez un œuf et bien mélanger. Versez sur ce mélange 200 g de beurre fondu. Ajoutez 200 g de biscuits secs en petits morceaux. Beurrez un moule à cake et versez la préparation. Conservez 2h au frais. Bon appétit !

Si, vous aussi, vous souhaitez apporter votre témoignage ou écrire un mot, vous êtes les bienvenus :

**L'OISEAU BLEU - PRÉSENCE VERTE
LES MERCURIALES
40, RUE JEAN JAURÈS
93547 BAGNOLET CEDEX**

Du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 18h
au : 02 51 88 78 01



Démonstrations d'amitié
Je veux également remercier Rosalia (Gard) pour son napperon et son panier en crochet, Françoise (Vosges) pour ses jolies mitaines et Denise-Flugette (Gironde) pour ses magnifiques chaussons.



L'assistance immédiate, comment ça marche ?

1



Appel

Sur simple pression du bouton d'appel, l'alarme est reçue.

2



Dialogue

L'opérateur dialogue avec vous et apporte la réponse adaptée.

3



Intervention et secours

Présence Verte prévient votre réseau de solidarité et si nécessaire votre médecin ou les services d'urgence.

Créé il y a 25 ans par la MSA et ses partenaires, Présence Verte, premier service de téléassistance en France, rassemble aujourd'hui **près de 100 000 abonnés**.

Présidente de l'association nationale : Anne Gautier - Directrice de la publication : Françoise Valès - Responsable de la rédaction : Céline Buet - Membres du comité de rédaction : Philippe Armand, Alix Torres, Jean-Patrick Pourtal, Julien Picq - Ont participé à ce numéro : Dominique Bernier (Auvergne), Florence Cailleux (Marne-Ardenne-Meuse), Laurence Demézières (Grand Sud), Jean-Claude Dudouit (Pays d'Ouest), Chrystelle Pradel-Castex (Alpes-Vallée du Rhône), Frédéric Prevot (Limousin). Maquette : GALINKS - photos : associations locales Présence Verte et caisse centrale de la MSA - février 2013. www.presenceverte.fr