

# PRÉSENCE

N° 106 juillet 2013

de la Carsat Nord-Picardie

Revue trimestrielle / ISSN 2110-4700

➤ **Bien vivre**

A chacun son logement !

➤ **Retraite pratique**

Déposer sa demande de retraite

# Mon espace personnel sur [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr)

Sur le site de l'Assurance retraite, l'accès aux services en ligne personnalisés est sécurisé et gratuit. Il vous suffit de créer votre espace personnel. Vous souhaitez vous lancer ? Voici la marche à suivre !

## Des services utiles pour préparer puis vivre sa retraite

**Tout au long de votre carrière**, en accédant à votre compte personnel, vous pouvez notamment :

- consulter votre relevé pour faire le point sur vos droits déjà acquis ;
- calculer votre âge de départ ;
- obtenir une estimation du montant de votre retraite ;
- évaluer le coût de certains rachats (« versements pour la retraite ») ;
- consulter les questions les plus fréquentes et poser vos questions en ligne ;
- être informé par mail sur les mises à jour de votre dossier.

**Une fois retraité**, l'espace personnel permet notamment de :

- consulter vos derniers paiements et demander l'envoi d'une attestation ;
- consulter le montant à déclarer aux impôts.

## S'inscrire et obtenir un mot de passe

Pour vous inscrire à ces services, il vous suffit d'avoir sous la main les **13 premiers chiffres de votre numéro de Sécurité sociale** (sans espace entre les chiffres) et votre adresse email !

## Voici les étapes nécessaires à l'ouverture du compte personnel.

**1)** Depuis la colonne de droite des espaces « **Salariés** » ou « **Retraités** », cliquez sur « **Je m'inscris** ». Prenez connaissance des conditions d'accès aux services et cochez la case située en bas de page.

**2)** Renseignez les informations demandées (état civil, numéro de sécurité sociale, adresse électronique, etc.) et sélectionnez une question secrète qui vous permettra de vous connecter si vous oubliez votre mot de passe.

A l'issue de votre inscription, vous recevez un mot de passe provisoire à l'adresse électronique que vous avez communiquée lors de votre inscription.

**3)** A partir du courriel que vous recevez, cliquez sur le lien « **Activation du mot de passe provisoire** » puis saisissez un mot de passe personnalisé.

Pour garantir la sécurité de votre espace personnel, ce mot de passe doit être constitué au minimum de **9 lettres et chiffres**.

Pensez à conserver ce mot de passe, il sera nécessaire à toutes vos prochaines connexions !



## Se connecter et utiliser les services en ligne

Vous avez votre mot de passe ? Vous pouvez maintenant accéder aux services en ligne sur [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr) ! Depuis l'espace « **Connectez-vous** » (colonne de droite des espaces « **Salariés** » ou « **Retraités** »), saisissez votre **numéro de sécurité sociale et votre nouveau mot de passe**.

Vous accédez alors à votre espace sécurisé. Cet espace vous permet d'utiliser gratuitement des services adaptés à vos besoins. Vous pouvez également vous abonner pour être averti par email dès qu'une mise à jour est effectuée sur votre dossier.

## Besoins d'aide ?

Vous ne réussissez pas à vous inscrire ? Si vous avez besoin d'aide (connexion, mot de passe, navigation et accès aux services en ligne), vous trouverez certainement une solution en consultant notre base questions-réponses thématique « **Assistance technique** » ou « **Services en ligne** ».

Si la réponse proposée ne correspond pas à votre attente, vous pouvez poser votre question personnelle en sélectionnant l'onglet « **Posez votre question** ».

Si vous ne trouvez pas la réponse à votre question, vous pouvez également contacter le **0 971 10 20 10\*** (prix d'un appel local) du lundi au vendredi de 8 h à 17 h ou le **00 33 971 10 20 10** si vous appelez de l'outre-mer ou de l'étranger.

### A noter

**Ce numéro est réservé à l'assistance informatique. Aucune réponse ne pourra vous être apportée sur votre retraite.**

## Edito



La Carsat Nord-Picardie connaît depuis ce début d'année 2013 un accroissement notable de ses activités. Cette charge résulte à la fois de l'effet de la réforme 2010 qui a décalé les départs à la retraite de 9 mois pour la génération 1952 et du décret du 2 juillet 2012 permettant un départ à 60 ans pour carrière longue.

Je vous assure de la mobilisation des équipes qui mettent tout en œuvre pour traiter efficacement les dossiers et répondre à vos sollicitations dans les meilleurs délais.

La Carsat demeure également très impliquée dans le déploiement de projets favorisant le Bien vivre sa retraite. C'est pourquoi elle organise le concours Retraite et bénévolat pour la 6<sup>e</sup> année consécutive.

Ouverte aux candidatures à partir du 2 septembre, cette édition viendra à nouveau récompenser bénévoles et associations pour leur engagement quotidien dans la création de lien social.

J'ai enfin souhaité que la Carsat Nord-Picardie participe au salon Seniorêva du 3 au 5 octobre à Lille Grand Palais pour vous délivrer sur son stand toutes les informations utiles à une retraite active et en bonne forme. J'espère que vous y viendrez nombreux.

*Le Directeur Général  
Henri-Pierre Radondy*

« La Carsat lance la 6<sup>e</sup> édition du concours Retraite et bénévolat »



« Bien vivre sa retraite »

## 4 Le service clientèle vous répond

### BIEN VIVRE

- 6 **Dossier** : A chacun son logement (partie 1)
- 8 Je mets de l'ordre dans mes papiers...
- 10 L'Assurance Maladie « Des services pour mieux gérer ma santé... à chaque étape de ma vie »
- 11 Concours 2013

### RETRAITE PRATIQUE

- 12 Quand et comment déposer votre demande de retraite personnelle ?
- 14 La Carsat sur les ondes
- 15 Seniorêva, le salon de la retraite active  
Signaler une nouvelle adresse,  
demander une attestation de paiements...  
pensez au [www.carsat-nordpicardie.fr](http://www.carsat-nordpicardie.fr)

### DECOUVERTE

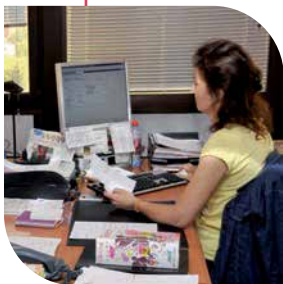
- 16 Vive les vacances
- 18 Balade en Nord - Pas-de-Calais - Picardie
- 20 Agenda des sorties



Agenda des sorties **20**

### ACTUALITÉS CARSAT

- 22 Les centres sociaux donnent la parole aux retraités
- 23 Contacts



Vous avez des questions à poser, vous vous interrogez sur la signification et la portée des décisions notifiées par la Carsat Nord-Picardie, vous avez besoin d'éclaircissements... Ayez le bon réflexe, adressez-vous à notre service clientèle. Ses experts vous fourniront tous les renseignements et compléments d'information sur votre situation particulière ou sur des dispositions plus générales.

Je dispose d'une faible retraite à taux plein du régime général, celle-ci n'a pas été portée au taux du minimum contributif. Pourquoi ?

Madame J. / Arras

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2012, le minimum contributif laisse place à la majoration du minimum tous régimes prévu par la loi n° 2008-1330 du 17 décembre 2008.

Même si vous bénéficiez d'une retraite du régime général à taux plein, vous devez réunir deux conditions cumulatives supplémentaires pour bénéficier de cette majoration :

- une condition de subsidiarité, à savoir que vous devez avoir obtenu l'ensemble des retraites auxquelles vous ouvrez droit (y compris à taux réduit)
- une condition de ressources : vos retraites personnelles de base et complémentaires ne doivent pas dépasser un plafond fixé par décret.

Si vous ne remplissez pas ces deux conditions, vous ne pouvez pas prétendre au versement du minimum contributif. Le total de vos pensions ne peut pas dépasser le plafond fixé à 1028,17 euros au 1<sup>er</sup> janvier 2013.

### Contacts

Vous pouvez contacter le service clientèle :

- par courrier en écrivant à :

**Carsat Nord-Picardie  
Service Clientèle  
11, allée Vauban  
59662 Villeneuve d'Ascq  
Cedex**

- par courriel à l'adresse suivante :

**serviceclientele@  
carsat-nordpicardie.fr**

Indiquez toujours vos coordonnées complètes : **nom, prénom, adresse et numéro de Sécurité sociale.**

Si **Présence** vous est adressée en double exemplaire, merci de nous préciser les coordonnées (nom, adresse et numéro de Sécurité sociale) d'envoi de la revue à supprimer et de celle à conserver, comme dans l'exemple ci-dessous :

**Exemplaire à supprimer** : M. Paul DUBOIS 36, rue des Acacias 59000 LILLE 1 42 07 59 350 225  
**L'unique destinataire de Présence sera** : Mme Pauline DUBOIS 36, rue des Acacias 59000 LILLE 2 45 08 59 350 005

**Par courrier**, à l'adresse suivante : Carsat Nord-Picardie - Département Communication - 11, allée Vauban - 59662 Villeneuve d'Ascq Cedex  
**Par fax**, au 03 20 05 81 60

Directeur de la publication : Henri-Pierre Radondy / Rédacteur en chef : Christine Dhordain / Responsable publication : Audrey Decarpigny  
Rédaction : comité de rédaction Carsat Nord-Picardie / Conception maquette : Géry Lengrand / Mise en page : Odile Haverbeque  
Crédit photos : Carsat Nord-Picardie, Philippe Caumes, Julie Bourges, Cnav, Thinkstock / Imprimerie : Imprimerie Leonce Deprez, ZI "Le Moulin", 62620 RUITZ, Tél. : 03 21 52 96 20 / Tirage : 755.000 exemplaires Abonnement : 1 an, 1,07€  
N° de commission paritaire : 0314M07596 / Dépôt légal : 13/921 / Service Lecteurs Présence : Carsat Nord-Picardie, 11, allée Vauban, 59662 Villeneuve d'Ascq Cedex, Tél. : 3960 (prix d'un appel local) / Régie publicitaire : Mistral Media 365, rue Vaugirard 75015 Paris, Tél. : 01 40 02 99 00 - Fax : 01 40 02 99 01 Courriel : luc.lehericy@mistralmedia.fr  
La Carsat Nord-Picardie n'est pas responsable des publicités figurant dans ce numéro.



Chaussures trop serrées ?  
Détendez-les avec ... du talc !



Du linge Super blanc ... avec de  
l'aspirine !



Gardez vos biscuits croquants grâce  
... à un morceau de sucre !

# Le thé froid peut nettoyer ... QUOI ?

Oubliez les produits de marque coûteux pour le nettoyage, la cuisine, le bricolage, le jardinage, la santé et la beauté. Vous pouvez créer vos propres remèdes traditionnels, "à l'ancienne" avec des ingrédients simples et sains, faciles à trouver, et tout ça pour quelques centimes seulement.

Ma grand-mère a toujours tenu sa maison impeccable, il n'y avait pas meilleure cuisinière qu'elle, et même à plus de 80 ans, son teint était celui d'une personne plus jeune de 30 ans.

Grand-père avait le plus beau jardin des alentours, il était capable de tout réparer avec des « bouts de ficelle » et ils vécurent tous les deux biens au-delà de 90 ans en étant presque jamais malades. Ils utilisaient des trucs et des astuces simples et traditionnels transmis de génération en génération.

Beaucoup de ces conseils et combines ont été perdus et c'est pour cela que j'ai rassemblé toutes les astuces de mes grands-parents et bien plus encore dans **Le Guide Ménager d'Autrefois**. Par exemple :

- Utilisez du cola pour recurer et faire briller la cuvette des toilettes !
- Comment le lait peut protéger vos meubles en cuir
- Testez cette formidable méthode pour dégraisser les cols de chemise
- Dégraissez les fermetures éclairs avec un produit de tous les jours – mais puissant !
- Vous obtiendrez une porcelaine comme neuve en utilisant un produit du quotidien, et regardez comme les tâches disparaissent
- Donnez un nouvel éclat à vos cocottes et casseroles, elles seront comme neuves. *Super truc*
- Nettoyez et dégraissez votre four sans huile de coude
- Supprimez les mauvaises odeurs des chaussures avec du bicarbonate de soude, ça marche !

- Les couleurs disparaissent au fil des lavages ? Voyez au chapitre 2 quels sont les meilleures astuces de lavage
- Comment un vieux rideau peut apporter un nouvel éclat à votre salle de bains
- Finies les tâches et les odeurs tenaces dans le four à micro-ondes un truc tout simple pour s'en débarrasser facilement
- Oubliez le linge terne : redonnez un blanc éclatant grâce à l'aspirine
- Débouchez les canalisations en un tournemain

- Comment enlever les tâches tenaces sur les vêtements, tapis et tissus d'ameublement
- Découvrez comment la laque peut redonner un aspect neuf au lino
- Faites tremper votre dentier pour un éclat durable
- Ce légume peut soulager les coups de soleil
- Un secret en or pour résister à l'envie de boire un autre verre

- Comment enlever les tâches tenaces sur les vêtements, tapis et tissus d'ameublement
- Découvrez comment la laque peut redonner un aspect neuf au lino
- Faites tremper votre dentier pour un éclat durable
- Ce légume peut soulager les coups de soleil
- Un secret en or pour résister à l'envie de boire un autre verre

Ma grand-mère n'a jamais pris de pilules ou de potions du commerce ; elle se fiait plutôt aux bonnes vieilles méthodes pour rester en bonne santé. Découvrez comment elle évitait les rhumes, les gripes et la toux. Comment elle a perdu du poids, évitait les flatulences et plus encore.

- Comment apaiser les yeux gonflés en 10 minutes seulement.
- Soulagez la constipation et évitez qu'elle revienne – grâce à ce remède naturel
- Stoppez la diarrhée, les vomissements et autres problèmes de digestion avec ces trucs étonnants

**ECONOMISEZ une FORTUNE**

- Une aide pour les artères bouchées, grâce à ce vinaigre
- Soulagez vos douleurs articulaires en ajoutant cet ingrédient à l'eau du bain
- Supprimez les envies de nicotine grâce à ce mélange crémeux
- Ce fruit jaune est idéal pour toute personne nerveuse de nature
- Apaisez les pieds fatigués et endoloris avec ce poivre dans les chaussettes
- Un remède maison pour soigner le pied d'athlète
- Insomnies ? Essayez ce remède naturel pour une bonne nuit de sommeil !
- Les ciseaux émoussés seront vite aiguisés en coupant un certain papier
- Economisez l'énergie dans votre maison grâce à ces formidables astuces
- Un truc pour avoir le teint le plus doux et le plus soyeux possible
- Fini les chevilles gonflées grâce à cet ingrédient - Il est dans le placard de la cuisine !
- Une feuille de ce livre améliorera la saveur du poisson *Marche à coup sûr*
- Cet ingrédient ajouté à la cuisson

- de la dinde donnera un super goût – garanti !
- Gardez les guêpes à distance grâce à cette excellente astuce de jardinier
- Des super astuces pour des ongles et des cheveux plus résistants
- Eloignez ces insectes nuisibles de vos plates-bandes grâce à ce formidable répulsif de tous les jours
- Prolongez la vie des fleurs coupées – pour des semaines !

**Le Guide Ménager d'Autrefois** vous fera découvrir des méthodes simples pour résoudre les soucis du quotidien. Vous économiserez du temps et de l'argent... et vous serez épaté de voir comment il est possible de renoncer aux produits de marques soi-disant essentiels et de les remplacer par des alternatives bon marché !

**GARANTIE 100% SATISFAIT ou REMBOURSÉ de 90 jours**

Utilisez ces astuces et économisez de l'argent. - C'est GARANTI ! Si pour une quelconque raison, vous n'étiez pas satisfait, il suffit de retourner le livre dans les 90 jours et vous serez remboursé.



**08 11 74 73 73**

À retourner à Phytinov - 13 rue Pasteur - 74100 Ville La Grand

Je commande sous 7 jours, j'ai droit au spécial Bonus. Envoyez-moi SVP :

Le Guide Ménager d'Autrefois au prix de 25 € seulement + 5€ de frais d'envoi

**ECONOMISEZ 12,50 € !**

2 exemplaires pour 37,50 € + 5€ de frais d'envoi

**ECONOMISEZ 26,00 € !**

3 exemplaires pour 49 € + 5€ de frais d'envoi

Total : \_\_\_\_\_

J'ai bien noté que je bénéficie d'une garantie Satisfait ou Remboursé de 90 jours.

- Je joins un chèque à l'ordre de PHYTONOV.
- Je règle par Carte Bancaire :

N° : \_\_\_\_\_

Expire fin : \_\_\_\_\_

Les 3 derniers numéros au verso : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_

Nom/Prénom .....

Adresse .....

CP /Localité .....

Date de naissance ..... Téléphone .....

Email .....

Conformément à la loi « Informatique et Libertés », vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations vous concernant. Sauf refus de votre part, ces informations pourront être utilisées par des organismes liés contractuellement avec Phytinov.

## CADEAU GRATUIT

Commandez votre exemplaire du **Guide Ménager d'Autrefois** sous 7 jours, vous recevrez en cadeau notre édition spéciale Bonus.

**Spécial Bonus**  
Des jus pour la Santé

Des conseils et des astuces pour apprendre à faire de délicieux remèdes sous forme de jus. Faites travailler votre système digestif grâce à ces ingrédients sains, améliorez votre moral, idéal contre le syndrome du côlon irritable, les brûlures d'estomac, le manque de tonus etc. Et bien d'autres jus « traitants » pour votre santé.

GM 0101 0104

# A chacun son logement (Partie 1)

Vous vous posez peut-être la question de rester ou non dans votre logement actuel. Il paraît moins approprié à vos besoins ou vous souhaitez vivre un peu moins isolé(e).

Présence vous propose un dossier en deux parties sur les solutions qui s'offrent à vous : adapter son logement pour bien vieillir chez soi en toute sécurité et, le trimestre prochain, s'installer dans un « logement intermédiaire » qui propose aux locataires une résidence individuelle et le bénéfice de services et d'équipements collectifs.

Les accidents de la vie courante, principalement les chutes, touchent de nombreux seniors. Ils peuvent entraîner non seulement des problèmes physiques mais également des soucis au quotidien pour conserver son autonomie et continuer à vivre à domicile. Le maître mot est donc la prévention ; l'objectif principal : le repérage et la réduction des risques.

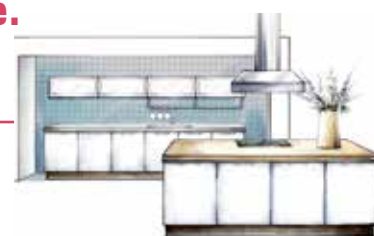
L'inadaptation du logement est bien souvent à l'origine de ces risques. Améliorer la mobilité et l'accessibilité dans le logement peut apporter un meilleur confort de vie et une plus grande sécurité dans les mouvements.

## Que faire ?

Plusieurs niveaux d'aménagements peuvent être envisagés : les « petits travaux », comme la pose de mains courantes d'escaliers, qui nécessitent un investissement en temps et en argent limité, les « gros travaux », comme l'aménagement de sanitaires, qui nécessitent un diagnostic professionnel et des dépenses plus élevées, et enfin les mesures de « bon sens » qui sont réalisables soi-même la plupart du temps et qui ne demandent que très peu d'investissement financier.



## Faisons ensemble le tour des trucs et astuces qui facilitent la vie. Petite visite de la maison !



### A la cuisine

Rangez vos ustensiles couramment utilisés (assiettes, couverts...) à portée de main, à une hauteur maximale de 130 cm.

Réservez les éléments hauts de votre cuisine aux objets peu encombrants et de faible poids afin de limiter le port de charges.

Utilisez une chaise assis-debout pour les activités de type vaisselle.

Utilisez une table roulante pour transporter les produits lourds.

Faites vérifier votre installation électrique afin d'éviter les risques d'incendie.

Vérifiez également le revêtement du sol ; si vous avez placé des tapis, collez les au sol grâce à de l'adhésif double face afin d'éviter les glissades.

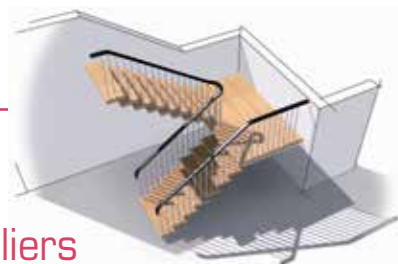


## Dans la **salle de bains** et les **WC**

Installez un tapis antidérapant dans le fond de votre baignoire ou de votre douche.

Si vous avez des difficultés à rester debout, utilisez un tabouret de douche afin de faciliter votre toilette.

Pensez également à vérifier que vos tapis sont bien fixés au sol.



## Dans les **escaliers**

Vérifiez que rien ne gêne votre passage (plante, décorations...).

Signalez les bords de chaque marche grâce à des nez de marches antidérapants et de couleur contrastée.

Installez éventuellement une deuxième main courante afin de vous garantir une descente en toute sécurité.

Ces quelques recommandations, faciles à mettre en œuvre, vous permettront déjà de réduire un grand nombre de risques de chute ou d'accident. Si vous souhaitez toutefois quitter votre maison ou votre appartement pour un lieu de vie peut-être plus « convivial » et sécurisant, il existe d'autres types de logements alliant respect de l'intimité et lien social.

Pour les découvrir, rendez-vous dans votre revue Présence du mois d'octobre !

## Dans la **chambre** et le **séjour**



Installez des revêtements antidérapants partout où cela est possible.

Rangez tout ce qui est susceptible de devenir une source de déséquilibre.

Laissez les espaces libres de circulation, évitez de placer des meubles ou des plantes dans les couloirs.

Otez les tapis.

Fixez les fils électriques au mur dans des gaines, cela évitera les chutes en cas de déplacement la nuit par exemple.

Vérifiez que la puissance de vos ampoules est suffisante pour assurer un bon éclairage de chaque pièce.

N'hésitez pas à installer des détecteurs de présence qui allumeront automatiquement les lampes à votre passage.

Si vous souhaitez effectuer quelques travaux de ménage ou de bricolage en hauteur, ne montez jamais sur un tabouret mais préférez lui l'escabeau, beaucoup plus stable.

Vérifiez que les portes et fenêtres sont bien accessibles et que rien ne gêne leur ouverture.



### Pour en savoir plus...

**www.lassuranceretraite.fr**, rubrique « retraités / Bien vivre sa retraite » : de nombreuses vidéos présentent les conseils d'un ergothérapeute pour bien adapter chaque pièce de son logement. Un quiz d'autoévaluation est également à votre disposition afin d'obtenir en ligne des conseils personnalisés et adaptés à votre situation.

**www.inpes.sante.fr**

**www.stopauxaccidentsquotidiens.fr**

**www.servicelapersonne.gouv.fr**

**www.anah.fr** (aides à l'amélioration de l'habitat)

Sources : Inpes et Assurance retraite

# Je mets de l'ordre dans mes papiers...

Vous êtes nombreux à vouloir connaître les papiers utiles à conserver.  
Retrouvez ci-dessous les informations nécessaires à un tri efficace !

Type de document	Durée de conservation	Précisions
<b>Banque</b>		
Contrat de prêt immobilier	2 ans	À compter de la dernière échéance.
Relevés de compte, talons de chèque	5 ans	Délai de l'action civile de droit commun. S'ils contiennent des informations sur des créances soumises à une prescription plus longue, ils doivent être gardés plus longtemps.
<b>Famille</b>		
Jugement de divorce, jugement d'adoption	Permanente	En cas de perte, une copie sera fournie par le tribunal.
Contrat de mariage (documents relatifs aux biens apportés ou acquis lors du mariage par donation ou legs)	Permanente	En cas de perte du contrat de mariage, s'adresser au notaire qui l'a établi.
Livret de famille	Permanente	En cas de perte, un duplicata peut être obtenu à la mairie.
<b>Impôts et taxes</b>		
Déclarations de revenus et avis d'imposition sur le revenu	3 ans	À compter de l'année qui suit l'année d'imposition (exemple : déclaration 2009 à conserver jusqu'à la fin 2012).
Avis d'impôts locaux (taxe foncière, taxe d'habitation)	1 an	À conserver jusqu'à la réception de l'avis suivant car ce document peut servir pour différentes démarches.
<b>Travail</b>		
Bulletins de salaire, contrats de travail, certificats de travail, attestations de Pôle emploi	Permanente	
Titres de paiement de la pension de retraite	Permanente	Ils peuvent être demandés pour le calcul des droits à la pension de réversion.
<b>Santé</b>		
Récapitulatif de remboursements d'assurance maladie	2 ans	Les caisses disposent d'un délai de 2 ans pour réclamer le remboursement des sommes indûment versées (sauf en cas de fraude ou de fausse déclaration).
Preuves du versement d'indemnités journalières	Variable	Au minimum jusqu'à la liquidation des droits à la retraite dans l'hypothèse où la validation de ces périodes n'aurait pas été faite.
Certificats, examens médicaux, radiographies	Permanente	Documents utiles en cas de rechute ou d'aggravation de l'état de santé.
<b>Logement</b>		
Factures d'électricité et de gaz	2 ans	
Factures d'eau	4 ou 2 ans	Fournisseur public : 4 ans/privé : 2 ans
Factures de téléphone et accès internet (fixe et mobile)	1 an	
Certificats de ramonage	1 an	
Attestations d'entretien annuel des chaudières dont la puissance est comprise entre 4 et 400 kilowatts.	2 ans	
Titre de propriété	Permanente	
Contrat de location, état des lieux, quittances de loyer	Durée de la location + 5 années	

**Les délais de conservation des papiers d'une personne décédée sont identiques à ceux indiqués à compter de la date du décès, car certains peuvent prouver des dettes ou des créances transmises aux ayants-droit lors de la succession.**



# avec Bazile, le mobile est enfin Facile.

**Doro  
605  
1€<sup>(1)</sup>**



Un son plus clair et plus fort

Un écran plus large et contrasté

Un menu plus simple, sans fonctions superflues

3 touches mémoires  
Accès direct (ABC)



Touche au dos du téléphone



**À gagner\***  
**1 TV LCD  
Grundig**



Photo non contractuelle

66 cm, HD TV, Tuner TNT HD intégré  
installé à votre domicile  
d'une valeur totale 299€ TTC

**Touche Bazile Direct :**  
Appuyez, Bazile vous répond

Une opératrice est disponible 24h/24 et 7j/7 :  
accompagnement technique, recherche  
d'un numéro et mise en relation, réservation,  
course<sup>(2)</sup>...

**Bazile Classic :** Une gamme de forfaits  
simples et généreux. À partir de 9€ TTC par mois

**Bazile Téléassistance** (en option)  
En cas d'urgence,  
Bazile vous accompagne

[www.bazile.fr](http://www.bazile.fr)

(1) Offre valable pour toute souscription d'un forfait Bazile Telecom à partir d'1 heure avec engagement 24 mois. (2) Certains services sont soumis à facturation.  
\* Offre valable sans obligation d'achat sous retour du coupon à l'adresse indiquée avant le 30 septembre 2013.

PRES 07/13

Coupon à détacher et à renvoyer sous enveloppe non affranchie :  
Bazile Telecom - LIBRE RÉPONSE 73694 - 13629 AIX EN PROVENCE CEDEX 1

+ D'INFOS SUR LES SOLUTIONS MOBILES BAZILE TELECOM !

- OUI, je souhaite recevoir le guide des offres Bazile Telecom, gratuit et sans engagement.  
 OUI, je participe au tirage au sort pour gagner un téléviseur LCD 66 cm.

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Code Postal .....

Ville ..... Tél. ....

Conformément à la loi Informatique et libertés, vous possédez un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant.

Pour tout savoir :

**N° Vert 0 800 888 555**

Appel gratuit depuis un poste fixe



**bazile**  
TELECOM

Le mobile facile

# L'Assurance Maladie

## « Des services pour mieux gérer ma santé... à chaque étape de ma vie »



L'Assurance Maladie a pour mission de sensibiliser chacun de ses assurés à la fragilité de son capital santé. En développant de nouveaux services, elle donne les moyens à chacun d'être acteur de sa santé et de prendre celle-ci en main.

Les Caisses primaires d'assurance maladie (Cpam) ont une mission historique de « remboursement » de soins, mais face aux nouveaux enjeux, notamment celui du coût de la santé, elles développent de nouveaux services d'accompagnement personnalisé. Que vous soyez malade ou atteint d'une pathologie, et quels que soient votre âge et votre situation, l'Assurance Maladie a forcément un service fait pour vous.

### Les maladies chroniques

L'Assurance Maladie a créé le service « sophia », dont l'objectif est de proposer aux patients atteints de maladies chroniques un accompagnement personnalisé, via une ligne téléphonique dédiée et de la documentation. Le but ? Aider les patients à mieux vivre leur maladie au quotidien et réduire à son strict minimum le risque de complications. Ce sont pour l'instant les personnes atteintes de diabète qui bénéficient de « sophia ». Dans un second temps, le service s'élargira à d'autres pathologies chroniques, telles que l'asthme et l'hypertension. Plus d'infos sur [ameli-sophia.fr](http://ameli-sophia.fr).

### Le retour à domicile après hospitalisation

Le « programme d'accompagnement du retour à domicile » permet aux personnes hospitalisées de bénéficier d'un retour à la maison dans des conditions optimales, sous réserve que leur état de santé le permette et qu'elles en émettent le souhait. Ce programme est pour l'instant ouvert aux jeunes mamans qui souhaitent être suivies par une sage-femme à domicile plutôt qu'à la maternité. A terme, le programme sera étendu aux personnes hospitalisées pour une intervention orthopédique et qui souhaiteront être suivies à domicile par un masseur-kinésithérapeute. Plus d'infos sur [ameli.fr](http://ameli.fr)

### Bénéficiez d'une information fiable en santé

Sur [ameli-sante.fr](http://ameli-sante.fr), vous pouvez retrouver une information en santé fiable, objective et certifiée par des professionnels de santé. Trouvez l'information que vous cherchez en utilisant les moteurs de recherche mis à votre disposition (par symptôme, par partie du corps,...).

### Trouvez le professionnel de santé qui vous correspond

Sur [ameli-direct.fr](http://ameli-direct.fr), recherchez et comparez, avant de prendre rendez-vous, les tarifs et les prestations de tous les professionnels ou établissements de santé qui se trouvent près de chez vous.

Les actions d'accompagnement mises en place par l'Assurance Maladie ne se limitent pas à ces thèmes et sont bien plus nombreuses et variées. Elles peuvent, en effet, aussi vous accompagner en cas de perte d'un proche, ou encore de difficultés financières. Retrouvez toutes ces offres sur [ameli.fr](http://ameli.fr) ou au **36 46**.

# Concours « Retraite et Bénévolat 2013 »

La Carsat Nord-Picardie a souhaité renouveler le concours « Retraite et bénévolat » en 2013. Les inscriptions seront ouvertes du 2 septembre au 4 octobre.

Ce concours vise à valoriser les associations par le témoignage d'un de leurs bénévoles retraités. Ce dernier est invité à envoyer à la Carsat une lettre décrivant ses motivations et la nature de son engagement ainsi qu'une action concrète et significative de l'association, réalisée ou en projet.

Le règlement du concours ainsi que le dossier d'inscription seront à demander à partir du **2 septembre** :

- au siège de la Carsat Nord-Picardie, 11, allée Vauban, 59662 Villeneuve d'Ascq cedex,
- dans les agences retraite de la Carsat Nord-Picardie,



- par courrier à l'adresse suivante :

**Carsat Nord-Picardie,  
Département communication,  
11, allée Vauban,  
59662 Villeneuve d'Ascq cedex,**

- par téléphone au **3960**, du lundi au vendredi de 8 h à 17 h ou à télécharger sur le :

[www.carsat-nordpicardie.fr](http://www.carsat-nordpicardie.fr)

## Finie La Colle Dentaire !

[www.aggripdent.com](http://www.aggripdent.com)

Appelez la  
messagerie vocale 24/24-7/7  
pour une documentation gratuite  
**Tél : 09 70 44 06 16**

Prix d'un  
appel local



Fixez votre dentier **solidement**  
durant 12 mois **sans colle dentaire**  
avec la résine souple **AggripDent**

Finie l'application fastidieuse et coûteuse  
des colles dentaires au quotidien  
**S'applique une fois, elle dure des mois**



**CADEAU OFFERT**  
Vernis spécial dentier pour  
le protéger et le faire briller



Fabriqué aux USA  
Certifié CE

Comment ça marche ?



Verser le liquide dans la poudre



Mélanger la mixture durant 10 sec



Verser la mixture à l'intérieur  
du dentier et étaler le produit



Remettre le dentier en bouche  
et serrer les dents durant 3 min



Ebarber les excédents qui  
ont fusés à l'extérieur

- Votre dentier est solidement fixé grâce à l'effet ventouse que la résine crée
- Elimine toutes les douleurs de gencive car agit comme un coussinet
- Aucun aliment ne passe sous la prothèse
- Vous pouvez retirer votre dentier pour le nettoyer comme d'habitude
- Résine la plus endurante du marché
- 98,7% taux de satisfaction - 16830 unités déjà vendues.

Rémy Attalin  
Prothésiste Dentaire  
Auteur du guide :  
"Dentier sans soucis"  
spécialiste des  
prothèses complètes



Je commande  AggripDent (29€) ou  2x AggripDent (49€) + **Port 5€**  
AggripDent est prévu pour une prothèse (haut ou bas). **économisez 9€**

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Bon de commande à renvoyer accompagné de votre chèque à :  
Rémy Attalin, 7 rue du Lieutenant Colonel Driant, 92500 Rueil Malmaison.

# Quand et comment déposer votre demande de retraite personnelle ?

Déposer sa demande de retraite personnelle pour obtenir le paiement de sa retraite est une formalité indispensable, simple à accomplir, il faut toutefois s'entourer de précautions pour éviter une rupture de ressources.

## Quelques règles à observer :

- **Choisir la date à laquelle vous souhaitez partir en retraite.**

Cette date se situe obligatoirement le premier jour d'un mois. (La Carsat Nord-Picardie doit légalement détenir votre demande de retraite au plus tard dans le mois précédant votre départ).

### Exemple 1

- date de naissance le 1<sup>er</sup> janvier 1953,
- date de départ 61 ans et 2 mois (âge légal)
- date d'effet de la retraite : 1<sup>er</sup> mars 2014

### Exemple 2

- date de naissance entre le 2 janvier 1953 et le 31 janvier 1953
- date de départ 61 ans et 2 mois (âge légal)
- date d'effet de la retraite : 1<sup>er</sup> avril 2014



- **4 mois avant** la date choisie, prenez rendez-vous avec votre conseiller retraite en téléphonant au **3960** (prix d'un appel local).

(Exemple : pour un départ choisi le 1<sup>er</sup> décembre, prenez rendez-vous fin juillet par l'intermédiaire de notre plateforme téléphonique).

**Attention** : il est impératif de remplir et de signer un formulaire de départ en retraite.

- **Préparez votre entretien** en tête-à-tête avec votre conseiller retraite.

Si votre régularisation de carrière a déjà été réalisée ou si vous avez obtenu votre relevé de carrière dans le cadre du droit à l'information, vous connaissez déjà votre situation. Dans le cas contraire, nous vous invitons à solliciter votre relevé de carrière auprès d'un téléconseiller de la Carsat et procéder à un examen attentif de ce document. Le cas échéant, préparez des bulletins de paie ou attestations (chômage, maladie, etc.) pour compléter votre compte.

Lors de l'entretien avec votre conseiller retraite, munissez-vous des documents tels que :

- votre carte d'identité,
- une photocopie de votre livret de famille,
- un relevé d'identité bancaire,
- vos bulletins de paie de l'année en cours ou de l'année précédente en cas de départ en début d'année,
- une photocopie de votre dernier avis d'imposition ou de non-imposition

- **Le paiement** : une fois ces formalités réalisées, votre conseiller retraite procédera à l'attribution de votre retraite, vous obtiendrez votre « notification d'attribution ». Le premier virement ainsi que les suivants s'effectueront à terme échu. A compter du 9 de chaque mois, la Carsat Nord-Picardie transmet à votre banque la somme à verser sur votre compte.

**Exemple** : votre retraite prend effet le 1<sup>er</sup> septembre 2013, la mensualité de septembre 2013 sera versée à compter du mercredi 9 octobre 2013. Le délai effectif de virement sur votre compte dépend de votre établissement financier.

### Bon à savoir...

Si vous avez été salarié uniquement affilié au régime général, vous pouvez solliciter votre retraite grâce aux services en ligne mis à votre disposition sur

[www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr)

Après avoir obtenu votre code confidentiel, vous pourrez consulter votre carrière en direct et déposer votre demande de retraite en ligne, en toute connaissance de votre situation.



### IMPORTANT !

N'oubliez pas de déposer également une demande de retraite auprès de votre Caisse de retraite complémentaire en vous rapprochant du :

**Centre d'Information, de  
Conseil et d'Accueil du  
Salarié (Cicas)**

 **0 820 200 189**  
(0,09€/mn)

# La Carsat sur les ondes

Deux représentants de la Carsat Nord-Picardie sont régulièrement présents en direct sur les stations régionales de France Bleu Nord et Picardie.

A quel moment les écouter ? Sur quels sujets ? Rencontre avec Dominique Coulot et Patrice Rossez dans les studios radio de Lille.

## Présence : Quand nos lecteurs peuvent-ils suivre vos émissions ?

**Dominique Coulot** : Nous intervenons environ deux fois par mois lors de l'émission « Les experts » diffusée de 9 h à 9 h 30, Patrice sur France Bleu Nord et moi sur France Bleu Picardie.

**Patrice Rossez** : J'interviens également une fois par mois sur RDL dans l'émission « Entre nous » de 9 h 45 à 11 h. RDL émet sur Dunkerque, St Omer, Saint-Pol sur Ternoise, Montreuil Côte d'Opale et le Bruayais.

## P. : Comment se déroule une émission ?

**DC** : L'émission commence par une courte explication de l'actualité du moment comme une récente évolution législative par exemple. Nous répondons ensuite en direct aux questions des auditeurs. Ces

questions sont le plus souvent généralistes et évoquent des situations rencontrées par beaucoup. Nos interventions ont en effet pour objectif de renseigner efficacement le plus grand nombre de retraités et futurs retraités. Nous ne pouvons pas répondre aux questions demandant des analyses trop législatives ou techniques car cela nécessiterait une consultation du dossier retraite de chacun. Ce que nous ne pouvons pas faire en studio !

## P. : Quels thèmes abordez-vous ?

**PR** : Ces interventions permettent principalement de passer des messages clés sur la retraite, de donner des éclaircissements sur les modifications de loi, les revalorisations de pension, l'application des textes réglementaires... Les émissions sont également l'occasion de faire connaître aux auditeurs les missions de la Carsat Nord-Picardie et son offre de services. Nous évitons d'utiliser du vocabulaire trop technique afin de rendre l'information accessible à tous. Ces émissions interactives nous permettent également de rassurer les auditeurs face à la complexité de la législation retraite et aux démarches à entreprendre parfois.

## P. : A titre personnel, que pensez-vous de cette expérience ?

**DC** : J'aime beaucoup intervenir sur France Bleu, c'est une expérience très intéressante. La radio permet de traiter instantanément de l'actualité. A titre personnel, c'est également très enrichissant car la radio oblige à un bon exercice de synthèse, de diction et de simplification.

**PR** : Je partage l'avis de Dominique. Cette expérience, que je pratique depuis maintenant une dizaine d'années, offre une certaine variété dans le travail et surtout une plus grande proximité avec les assurés. J'espère que ces partenariats avec France Bleu

et RDL perdureront encore longtemps car ils représentent une réelle continuité de la mission de service public qui est la nôtre.



Dominique Coulot



Patrice Rossez

«Les experts» feront une pause durant l'été. Vous les retrouverez dès la rentrée sur France Bleu Picardie les 20.09, 04.10 et 18.10 et sur France Bleu Nord (dates non communiquées à ce jour).

# Seniorêva, le salon de la retraite active

**SENIORêVA**  
Le SALON de la Retraite Active

TOURISME	BIEN-ÊTRE
LOISIRS	VIE PRATIQUE
GASTRONOMIE	ASSOCIATIF

LES 3, 4 ET 5 OCTOBRE 2013  
Lille Grand Palais

La Carsat Nord-Picardie participera les 3, 4 et 5 octobre prochains au salon Seniorêva de Lille Grand Palais. Vous pourrez y découvrir six « villages » thématiques consacrés au tourisme, au bien-être, aux loisirs, à la vie pratique, à la gastronomie et à la vie associative. La Carsat vous présentera sa politique d'action sociale, principalement les ateliers de prévention proposés par l'Aspas, née du partenariat de la Carsat Nord-Picardie, de la Mutualité Sociale Agricole (MSA), du Régime Social des Indépendants (RSI) et de la Caisse de retraite du régime minier (Carmi). Ces ateliers (nutrition, sécurité routière, Bien vieillir...) visent à favoriser toutes actions permettant aux seniors de préserver leur autonomie.

**Seniorêva**  
**Lille Grand Palais**  
**Du 3 au 5 octobre de 10 h à 18 h**  
**Entrée gratuite**

## Signaler une nouvelle adresse, demander une attestation de paiements

Pensez au [www.carsat-nordpicardie.fr](http://www.carsat-nordpicardie.fr)

Le site Internet de la Carsat Nord-Picardie vous offre la possibilité de nous avertir de votre changement d'adresse. Pour cela, il suffit de remplir le formulaire disponible à la rubrique Particuliers / **changer d'adresse**.

Egalement en ligne, la demande d'attestation de paiements. Elle vous sera expédiée sous 24 heures. Pour la demander, consultez la rubrique Particuliers / **Attestation de paiements**.

Avant de vous connecter, pensez à vous munir de votre numéro de Sécurité sociale. Il vous sera demandé pour vous identifier.

## RAPPEL IMPORTANT !



Afin de garantir le bon acheminement des courriers que nous vous adressons, nous vous rappelons qu'il est impératif d'indiquer vos nom et prénom sur votre boîte à lettres. De nombreux courriers nous reviennent en effet avec pour motif « destinataire non identifiable ».

## Mieux vivre le quotidien

**Baignoire à porte**

**Monte-escalier électrique**



20 ans d'expérience!

Devis gratuit sans engagement

**FACON**  
Médical

N°Vert 0 800 95 68 56

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

[www.faconmedical.fr](http://www.faconmedical.fr)

Bon pour un catalogue gratuit Je souhaite  un appel de votre part  de la documentation détaillée

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Ville : ..... Code Postal : ..... Tel : .....

Facon Médical - Rue des Frères Lumière - 59300 Aulnoy-Lez-Valenciennes

## Vive les vacances



*Dans le cadre de son action sociale, l'Assurance Retraite développe des partenariats pour aider ses retraités à bien vivre leur retraite.*

*Sur son site [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr), de nombreux conseils apparaissent dans des rubriques très variées comme garder le contact, développer ses loisirs, idées à vivre en couple, partir en vacances et renforcer les liens familiaux.*

**Prendre des vacances ?** Rien de tel pour rompre avec la routine, découvrir des nouveaux horizons et se faire de nouveaux amis. Grâce au partenariat avec l'Agence Nationale pour les Chèques Vacances (ANCV), de nombreux retraités peuvent envisager de partir en vacances. Le programme Seniors en Vacances (soutenu par l'Assurance Retraite), mis en œuvre par l'ANCV depuis 2007, a pour vocation de créer du lien social, rompre la solitude et offrir du bien-être. Les séjours proposés se déroulent dans une ambiance conviviale, ils conviennent aux seniors par leur niveau de confort, la proximité d'un centre médical et le choix de sites adaptés aux personnes à mobilité réduite. De plus, l'ANCV prend en charge la moitié du coût des séjours pour les seniors non imposables.

Pour en savoir un peu plus, nous avons rencontré quatre seniors d'Arras qui ont accepté de nous raconter leur voyage à Menton organisé par le centre social Alfred Torchy l'an dernier.

Josiane, Daniel, Thérèse et Josette ont encore les yeux qui brillent et le sourire au cœur quand ils parlent de ces vacances. Dès leurs premiers propos, leur enthousiasme s'exprime « D'abord, il faut remercier toutes les personnes qui ont organisé le voyage et plus particulièrement Mireille, l'animatrice qui nous a accompagnés. Chaque jour était une véritable détente. Nous avons effectué de nombreuses visites : Monaco, la découverte de Menton, la visite du musée Jean Cocteau, 1h30 de traversée en mer le long de la côte italienne, le jardin des agrumes, une fabrique de confiture... ». « Le soleil a



## Renseignements pratiques

### Qui peut bénéficier des séjours ?

- Les personnes âgées de 60 ans et plus
- Retraités
- Résidents en France

### Qui peut bénéficier de l'aide ?

- Les retraités non imposables

Les Aidants (familiaux, professionnels ou naturels) sans condition de ressources ni d'âge.

### Prix des séjours :

- 8 jours/7 nuits : 378 € ou 179 € avec l'aide de l'ANCV
- 5 jours/4 nuits : 314 € ou 157 € avec l'aide de l'ANCV

Ces prix s'entendent hors transports. L'aide d'une structure comme le centre social est alors bien appréciée.

### Pour en savoir plus

[www.seniorsenvacances.ancv.com](http://www.seniorsenvacances.ancv.com).

**N° magique Azur : 3240** dites « **Seniors en vacances** » (prix d'un appel local).

été présent toute la semaine ». « Quand on revient, on est resplendissant, on plane encore ». « Là-bas, je ne tousse pas et j'ai mal nulle part, le soleil, c'est bon pour la santé ». « Le séjour a été inoubliable, j'ai hâte de repartir cette année ». « On ne pense à rien quand on part, on se laisse vivre ».

Plus encore, nos quatre interlocuteurs ont gardé un véritable lien grâce à ce voyage. Mireille, l'animatrice du centre social, nous confie que le but de ces vacances, c'est de créer de nouveaux liens et que sur les 35 participants, nombreux sont ceux qui reviennent participer aux activités du centre. Par ailleurs, aucune personne ne vient qu'au séjour, tous deviennent adhérents et la plupart s'investissent dans la vie du centre. « Après le décès de mon mari, je ne serais jamais partie sans le centre social ».



Daniel, Josette, Josiane et Thérèse

« Avant, je ne voulais pas sortir, maintenant, quand il n'y a rien, ça me manque ». 140 seniors sont adhérents et tous les mercredis matin, 35 à 40 d'entre eux se réunissent pour mettre en place les activités de l'année. Un exemple de décision : l'an dernier, les dates du séjour coïncidaient avec les élections présidentielles, le groupe a décidé d'organiser une réunion d'information citoyenne, pour expliquer le vote par procuration. Le séjour de cette année (le 6<sup>e</sup> organisé par le centre) a été choisi très démocratiquement lors de l'une de ces réunions parmi 3 ou 4 destinations proposées par le centre.

Une première pour cette 6<sup>e</sup> édition, le centre va fusionner avec une autre ville : Aire sur la Lys. En effet, sachant que le centre organisait des vacances, l'animatrice du centre d'Aire sur la Lys s'est rapprochée de Mireille pour lui demander conseil et, de fil en aiguille, elles ont convenu de partir ensemble. C'est donc un groupe de 60 personnes (au lieu des 35) qui va profiter de l'offre de cette année, avec la perspective de nouveaux liens, de nouveaux échanges et peut-être au retour de nouvelles activités.



www.mdm-france.com

**Le confort à domicile**  
Incontinence, troubles urinaires et bien-être à domicile

**Protections**  
Protections rectangulaires • Couches anatomiques • Changes complets  
Coquilles homme • Changes culottes...

**Sous-vêtements**  
Culottes plastifiées  
Culottes coton • Slips hommes • Maillots de bain  
Pantys • Grenouillères...

**Découvrez notre gamme de coussins de confort & de positionnement**

**MDM c'est aussi l'Hygiène, le Confort & le Chaussant**

**POUR RECEVOIR GRATUITEMENT LE CATALOGUE MDM,**  
envoyez ce coupon à : **MDM - BP 906 - 62280 ST-MARTIN-BOULOGNE**  
ou ☎ 03 21 99 20 76 ou [www.mdm-france.com](http://www.mdm-france.com)

Mlle  Mme  M.

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : [ ][ ][ ][ ][ ] Ville : .....

Téléphone : [ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ]

Loi du 06/01/0978. Vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour toute information vous concernant issue de ce document.

# Balade en Nord - Pas-de-Calais - Picardie

Pour célébrer l'arrivée de l'été et de ses longues journées ensoleillées, Présence vous propose quatre idées de sortie au cœur des régions Nord-Pas-de-Calais et Picardie. Il y en aura pour tous les goûts : balade sportive, sortie culturelle, retour à la nature ou journée en famille, de quoi faire le bonheur de tout un chacun.

## Un nouveau Musée du Cheval vous ouvre ses portes



Musée du cheval de Chantilly - copyright RB Presse

Depuis le 16 juin dernier et après six mois de travaux, les Grandes Écuries du Domaine de Chantilly ont ouvert leurs portes au public qui peut désormais évoluer dans les quinze salles d'un musée inédit. Depuis l'Antiquité, le cheval a toujours accompagné l'homme et les civilisations : cheval de guerre, cheval de service puis cheval de loisir. Il a de tous temps inspiré l'art, depuis la préhistoire jusqu'au septième art en passant par les plus grands peintres de toutes les époques. C'est une traversée artistique et hippologique des âges que le Musée du Cheval vous racontera au travers de tableaux, d'estampes, de sculptures, de documents audiovisuels et d'équipements équestres. Vous pourrez aussi contempler des

œuvres d'artistes universels tels Dürer, Rubens, Poussin et Géricault. La visite se poursuit par un tour de l'écurie où résident les pensionnaires qui offrent chaque jour des présentations équestres d'une grande qualité. Ainsi, ce nouveau Musée du Cheval est un lieu unique en Europe où se rencontrent l'art du cheval et le cheval dans l'art dans le plus beau monument du monde dédié à cette noble conquête.

**Pour en savoir plus :** [www.domainedechantilly.com](http://www.domainedechantilly.com)

## Exploration au cœur du Parc du Marquenterre

Au cœur de la Réserve naturelle de la Baie de Somme, venez découvrir le parc du Marquenterre, haut lieu de la migration des oiseaux traversant les continents de l'Europe à l'Afrique. Des guides seront à vos côtés afin de vous aider à mieux découvrir la faune et la flore de cet espace privilégiant la rencontre entre l'Homme et la Nature. Découvrez et contemplez plus de 360 espèces d'oiseaux depuis douze postes d'observation répartis sur les trois circuits de 2, 4 et 6 kilomètres. Vous pourrez aussi partager dans ce parc un moment convivial entre amis ou en famille autour d'un plat régional, profiter de l'espace d'exposition naturaliste et vous évader en calèche sur les grandes plages de sable de la Baie. Entre terre et mer, avec ses 260 hectares de dunes, de forêts et de marais, le Parc du Marquenterre est un espace préservé qui vous séduira par ses paysages uniques et ses richesses naturelles.

**Pour en savoir plus :**

[www.baiedesomme.fr](http://www.baiedesomme.fr) - Contact : [parc.marquenterre@baiedesomme.fr](mailto:parc.marquenterre@baiedesomme.fr)



## Une journée au parc des Cytises

C'est l'un de ces lieux privilégiés où se rencontrent l'homme, la faune et la flore. Ce parc de 15 hectares fait le bonheur des petits comme des grands avec son aire pour enfants ainsi que son aire animalière regroupant plus de 500 spécimens répartis en quelques 85 espèces. Ce véritable parc animalier abrite wallabies, lamas, chevreuils, paons et autres animaux dans une quinzaine d'enclos et volières ainsi qu'une marre à anatidés de 900m<sup>2</sup>. Des lieux idéaux de promenade et de pique-nique s'offriront à vous au sein de l'aire forestière composée d'une pinède, d'une sapinière et d'un sous-bois où vous trouverez une multitude d'essences locales tels aulnes, frênes, sureaux ... Allez donc passer un agréable moment de détente en famille ou entre amis au parc des Cytises.



Adresse : Route de la Bassée - 62410 BENIFONTAINE

## Rendez-vous sur le Sentier « Nature et Paysage »

Présence vous donne rendez-vous sur le Sentier « Nature et Paysage ». C'est un circuit familial qui parcourt le bocage de la Thiérache où plantes et herbes médicinales ont trouvé dans le bocage avesnois et ses vertes prairies un lieu de plaisance idéal. Un ensoleillement et des précipitations satisfaisants, à l'abri des haies, suffisent à leur bien-être. Des points élevés tout au long du circuit assurent un panorama optimal sur le bocage et les bois environnant le sentier. La randonnée pédestre s'étend sur une longueur de 4 kilomètres pour une durée d'environ 1h20. Elle démarre de Wignehies, rue Gogant après le pont au-dessus du ruisseau du Petit Moulin (balisage vert).

**Pour en savoir plus :**

**Comité Départemental du Tourisme - [www.cdt-nord.fr](http://www.cdt-nord.fr)**  
(brochures en téléchargement).



# MONTE - ESCALIERS

Confort et Accessibilité

Accédez aux étages en toute tranquillité !

POUR ESCALIERS DROITS OU TOURNANTS

JUSQU'À

2500€

de crédit d'impôts\*

Propose aussi ascenseurs privés (élevateurs)

N°Azur 0 810 600 352

www.cea-france.fr

Une entreprise régionale à votre service

---

INFORMATION GRATUITE

COUPON à découper et à retourner sous enveloppe affranchie l'adresse ci-dessous. Je souhaite :

un appel de votre part   
  De la documentation détaillée   
  la visite d'un technicien pour un devis gratuit

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Code Postal ..... Ville ..... Tél. ....

CEA - 205, rue de l'Industrie ZAC Unexpo - 59113 SECLIN



# Nord

Saint Amand les Eaux

## Denain

**Spectacle son et lumière « Batailles de Denain »**, parc Zola, du 11 au 13.07 et du 19 au 21.07 à 22 h 30, [www.batailles-denain.fr](http://www.batailles-denain.fr)

**26<sup>e</sup> rencontre des collectionneurs** (timbres, cartes postales, monnaies...), le 22.09 de 8 h 30 à 17 h, salle des fêtes municipale, place Baudin, ☎ 03 27 46 36 19

## Hellemmes

**Guinguette musette dansante à l'accordéon, espace des Acacias**, le 13.10 de 14 h 30 à 18 h, réservation au ☎ 03 20 04 82 95 ou 06 70 83 86 20

## Lille

**Exposition « Traits de génie »**, palais des beaux-arts, jusqu'au 22.07, horaires et information au ☎ 03 20 06 78 00 ou [www.pba-lille.fr](http://www.pba-lille.fr)

## Lys-lez-Lannoy

**47<sup>e</sup> festivités du Fresnoy** (brocante, randonnées pédestres, défilé et animations diverses), au profit des anciens du quartier, les 24 et 25.08, programme sur <http://comitedufresnoy.free.fr> ou au ☎ 06 84 36 47 66

## Valenciennes

**Exposition « La ville antique de Famars »**, de la cité antique au technopôle des mobilités durables et innovantes, musée des beaux-arts, jusqu'au 16.09, horaires au ☎ 03 27 22 57 20

## Villeneuve d'Ascq

**Exposition « Gaulois, une expo renversante »**, histoire des Gaulois et de leur civilisation, Forum des sciences, jusqu'au 09.03.2014, ☎ 03 59 73 96 00



Soissons

# Aisne

## Alaincourt

**Exposition « Dis mamie, à quoi on joue ? »**, les jeux de société qui nous accompagnent de génération en génération, Maison de Marie-Jeanne, jusqu'au 05.01.2014, de 14 h à 18 h, ☎ 03 23 63 62 07

## Bruyères et Montbérault

**16<sup>e</sup> village de l'Aquarelle**, exposition d'œuvres dans les rues et jardins du village, le 08.09 de 10 h à 18 h, ☎ 03 23 24 78 64

## Château-Thierry

**Visites guidées de la ville**, jusqu'au 30.09, le week-end, le vendredi et le lundi, à 15 h, informations sur [www.chateau-thierry-tourisme.com](http://www.chateau-thierry-tourisme.com), réservation au ☎ 03 23 83 51 14

## Coucy-le-Château-Auffrique

« **Les Automnales** », rendez-vous familial : acrobatie, jonglage, clowns..., place de l'hôtel de ville et parc l'Hermite, le 15.09 de 11 h à 19 h, ☎ 03 23 52 70 05

## Soissons

**Retraite aux flambeaux**, centre ville, le 13/07 de 19 h à 22 h 30

« **Nuits des étoiles** », étoiles filantes, planètes... partez à la découverte des merveilles du ciel, aérodrome de Soissons-Courmelles, du 9 au 11.08, de 21 h 30 à 2 h, ☎ 03 23 93 26 34

# Pas-de-Calais



Calais

## Lens

**Exposition « L'Europe de Rubens »**, musée du Louvre-Lens, jusqu'au 23.09, horaires et informations au ☎ 03 21 18 62 62 ou sur [www.louvre-lens.fr](http://www.louvre-lens.fr)

## Béthune

**Exposition MinHeroin de « Rodolphe Huguet, Le Garage / Le Lab-Labanque »**, jusqu'au 28.07, tous les jours de 14 h à 19 h, ☎ 03 21 63 04 70

## Calais

**Exposition « Jean Roulland »**, dessins, pastels et sculptures, musée des beaux-arts, jusqu'au 05.01.2014, horaires et renseignements au ☎ 03 21 46 48 40 ou sur [www.musee.calais.fr](http://www.musee.calais.fr)

Si vous souhaitez promouvoir une manifestation, n'hésitez pas à nous en informer par courrier. Nous ferons paraître votre annonce gratuitement dans le numéro de «Présence» le plus proche de la date de cette manifestation.



Somme

Abbeville

Airaines

**Exposition Lethiais**, peintures, dessins, œuvres sur papier, Le Prieuré, jusqu'au 15.09, tous les jours de 14 h 30 à 18 h en juillet et août, le samedi et le dimanche de 14 h 30 à 18 h en septembre, ☎ 03 22 29 45 05 ou [www.jean-pierre-dalibot.net/prieure1.htm](http://www.jean-pierre-dalibot.net/prieure1.htm)

Carmon

« **Rendez-vous du fleuve** », découverte du Marais des Bœufs, limite est du site des Hortillonnages, les 07 et 08.09, réservation conseillée, [www.somme.fr](http://www.somme.fr)

La Chaussée-Tirancourt

**Fêtes préhistoriques**, voyage à travers 600.000 ans d'Histoire, parc de Samara, les 14 et 15.08, ☎ 03 22 51 82 83 ou [www.samara.fr](http://www.samara.fr)



Musée du cheval de Chantilly  
copyright RB Presse

Oise

Buicourt

**Balade « A la découverte de la forêt »** : comment reconnaître les arbres, quel est le rôle de la forêt..., le 01.09 à 14 h, départ du gîte du Paty, informations au ☎ 03 44 82 38 97 ou sur [www.correlation-nature.com](http://www.correlation-nature.com)

Beaulieu-les-Fontaines

**Fête des animaux** par l'association Ches Fous d'Ches Bêtes, les 10 et 11.08 de 10 h à 18 h, ☎ 03 44 43 63 04 ou <http://lafermepedagogique.free.fr>

## La Sérénité d'un achat français

[www.variationconfort.fr](http://www.variationconfort.fr)



### La Fabrication Française

Depuis 20 ans, nous mettons au point des fauteuils de relaxation à la pointe de la technologie pour offrir un véritable bien-être à nos utilisateurs. Tous les fauteuils Variation sont conçus et fabriqués au siège de notre société, à Loisy, en Bourgogne.



Allégro  
Existe en releveur



> Pacific  
version releveur



> City  
base pivotante 360°



> Cinéclub  
Existe en canapé



zéro Gravité  
> Copernic  
zéro gravité

DEMANDEZ VOTRE CATALOGUE **GRATUIT**

**N° Vert 0 800 800 807**

APPEL GRATUIT DEPUIS  
UN POSTE FIXE



**BON POUR UN CATALOGUE GRATUIT**

CODE : PR 07/13

à retourner à : *variation* - 71290 Loisy

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Code Postal [ ] [ ] [ ] [ ] Ville .....

Téléphone [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] Date d'anniversaire [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] **1 9**

Conformément à la loi informatique et libertés n°78.17 du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant.

# Les centres sociaux donnent la parole aux retraités



Deux journées d'expression des habitants ont été organisées au printemps dernier à St Quentin et Hazebrouck par les centres sociaux du Nord / Pas-de-Calais et de la Picardie. Objectif de ces forums : faire le bilan des projets réalisés et recueillir le témoignage des seniors qui participent aux activités.

La Carsat Nord-Picardie et les centres sociaux travaillent en partenariat depuis 2006 pour le Nord / Pas-de-Calais et 2010 pour la Picardie. Le temps de faire un bilan des actions entreprises était donc venu. Beaucoup de projets ont en effet été mis en œuvre au sein des centres sociaux afin de rendre les seniors acteurs de leur vie à la retraite. Ils ont également mobiliser les partenaires locaux autour de la prévention et du maintien du lien social.

Création de temps d'échanges, actions d'information, soutien aux plus fragiles, développement du bénévolat et des relations

intergénérationnelles, autant d'initiatives qui ont permis à de nombreux seniors de retrouver une place dans la société, de se sentir à nouveau utiles.

Les journées d'expression organisées en juin ont laissé une large place à la parole des retraités car qui mieux que les bénéficiaires des actions peut juger de la pertinence et de l'efficacité des projets lancés. Quatre thèmes importants se dégagent de ces témoignages. Extraits choisis des réflexions menées au cours de ces deux journées ...

## Le passage à la retraite

### Constat :

C'est un moment difficile à gérer même s'il a été préparé. On n'ose pas aller au centre social car on ne se sent pas vraiment en difficulté sociale ni assez vieux ! On a peur de devoir s'engager dans des actions, de se sentir obligé.

### Au centre social :

**« Je vais mieux au centre que chez moi ! Je retrouve les autres pour faire des activités à moindre coût ».**

## L'utilité sociale

### Constat :

On a envie de continuer à transmettre, à partager, à apprendre et à se sentir intégré.

### Au centre social :

**« Mes enfants m'ont dit que je suis transformé depuis que je suis bénévole au centre social », « Le bénévolat me procure beaucoup de plaisir ».**

## Le lien social

### Constat :

A la retraite, on a un besoin fort de recréer des relations, de construire un nouveau projet.

Il est important de s'ouvrir aux autres, de provoquer les rencontres.

### Au centre social :

**« On reçoit plus qu'on ne donne », « On y fait du Vivre ensemble », « C'est ma seconde famille ».**

## La lutte contre l'isolement

### Constat :

L'isolement peut toucher n'importe qui, même si l'on habite en ville et que l'on n'a pas de difficultés financières. Se rendre au domicile d'une personne âgée isolée peut lui redonner le goût de vivre.

### Au centre social :

**« Je rends visite à une vieille dame, c'est un véritable bonheur partagé », « Je retrouve une seconde jeunesse en m'occupant de quelqu'un de plus âgé que moi ».**

La richesse de ces échanges montre le dynamisme de ces journées d'expression. Le mot de la fin, partagé par l'ensemble des retraités et des partenaires présents<sup>1</sup>, sera trouvé par un retraité lui-même : **« A l'heure de Facebook et de Twitter, les centres sociaux représentent vraiment le premier réseau social non virtuel de France ! »**

<sup>1</sup> Caisse nationale d'assurance vieillesse, Fédération des centres sociaux de France et Carsat Nord-Picardie



**Un numéro unique : 3960** (prix d'un appel local)  
**d'un mobile, d'une box**  
**ou de l'étranger : 0971 10 39 60**

**Une équipe de téléconseillers**  
**du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00**

Pour toute question concernant la préparation, la gestion, le paiement de votre retraite, l'allocation veuvage, l'action sociale...

**Avant d'appeler**, munissez-vous de votre numéro de Sécurité sociale, prenez de quoi noter, ayez votre dossier à portée de main.

**Un serveur vocal 24 h/24 et 7 j/7** (accessible avec code d'accès)  
 Pour toute information générale ou personnalisée sur votre retraite.



**25 agences retraite** et plus de **200 points d'accueil**

Pour **rencontrer un conseiller retraite** qui pourra vous renseigner sur votre retraite  
**Retrouvez l'adresse des agences** sur notre site **Internet** [www.carsat-nordpicardie.fr](http://www.carsat-nordpicardie.fr)

ou en **appelant le 3960** (prix d'un appel local)

**9 départements de Service social, 20 sites** généralement implantés dans les Cpm, **170 lieux d'accueil**,

pour **rencontrer un(e) assistant(e) de Service social** qui pourra vous conseiller sur :

- l'accès aux soins et/ou le droit aux soins des personnes en situation de précarité,
- la prévention de la désinsertion professionnelle des assurés malades ou handicapés,
- la prévention et le traitement de la perte d'autonomie des personnes malades, handicapées et/ou âgées.

Retrouvez leurs coordonnées sur notre **site Internet** rubrique «**Service social**» ou au **3646** (prix d'un appel local).



**[www.carsat-nordpicardie.fr](http://www.carsat-nordpicardie.fr)**

Retrouvez toutes les informations et démarches utiles pour préparer, demander ou vivre votre retraite au quotidien.

**[www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr)**

Pour tout savoir sur la retraite de la Sécurité sociale et accéder à des services en ligne gratuits, personnalisés et sécurisés (relevé de carrière, suivi du dossier, paiement ...)

Vous avez des questions à poser, vous vous interrogez sur la signification et la portée des décisions notifiées par la Carsat Nord-Picardie

Courriel : **[serviceclientele@carsat-nordpicardie.fr](mailto:serviceclientele@carsat-nordpicardie.fr)**

# CONVENTION OBSÈQUES

AVIVA VIE - Membre du GIE du groupe AVIVA France - SA au capital de 1 005 571 834,05 € - Entreprise régie par le Code des Assurances - RCS Nanterre 732 020 805 - Siège social : 70 avenue de l'Europe 92270 Bois-Colombes.  
 AVIVA ASSURANCES - Membre du GIE du groupe AVIVA France - SA au capital de 168 132 098,28 € - Entreprise régie par le Code des Assurances - RCS Nanterre 306 522 665 - Siège social : 15 rue du Moulin-Bally 92270 Bois-Colombes.



## Un capital pour régler très rapidement les frais d'obsèques

La Convention Obsèques d'Aviva, réservée aux **40-84 ans**, est aujourd'hui un moyen simple, efficace et avantageux pour soulager ses proches des soucis financiers lors d'un décès. Vous choisissez un capital\* entre 8 niveaux de garanties de 1 000 € à 8 000 €.

### VOTRE ÂGE ACTUEL

de 40 à 49 ans	de 50 à 59 ans	de 60 à 64 ans	de 65 à 69 ans	de 70 à 74 ans	de 75 à 79 ans	de 80 à 84 ans
----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

### Cotisations viagères mensuelles pour un capital garanti de 1 000 €

3,95 €	4,15 €	5,45 €	6,59 €	9,55 €	12,85 €	17,35 €
--------	--------	--------	--------	--------	---------	---------

N.B. : Votre cotisation n'augmentera jamais quels que soient votre âge et l'évolution de votre état de santé.

Ce capital, **exonéré des droits de succession** (dans les limites de la législation en vigueur), sera envoyé à vos bénéficiaires dans un délai de **48 heures** ouvrées (suivant la réception des documents nécessaires au règlement).

Vous souscrivez **sans examen médical** (une simple déclaration de bonne santé suffit).

De plus, la Convention Obsèques garantit une **assistance conseil 24h/24** sur simple appel téléphonique pour aider vos proches à accomplir les démarches et formalités liées au décès.

\*Nous vous conseillons de prévoir un capital suffisant pour couvrir les frais prévisibles de vos obsèques. Vous pouvez choisir comme bénéficiaire une entreprise de Pompes Funèbres ou la personne chargée du règlement de vos obsèques ou bien encore un proche, qui lui, disposera librement du capital le moment venu.

## Mes obsèques ? Ce n'est plus un problème

- un capital jusqu'à **8 000 €**
- des **garanties immédiates** et à vie tant que vous payez vos cotisations
- une **assistance téléphonique 24h/24**
- une **cotisation fixe** quels que soient votre âge et l'évolution de votre état de santé

Si vous avez de 40 à 84 ans et répondez avant le **30/09/2013** :  
vous bénéficierez pendant 30 jours d'une **protection IMMÉDIATE et gracieuse de 5 000 €** en cas de décès accidentel, dès la saisie de votre demande de documentation.

Du lundi au vendredi de 9h à 18h

**N° Vert 0 800 852 853**

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE EN FRANCE MÉTROPOLITAINE

Code Avantage : **5FGK**



avivadirect.fr

Crédit photo : Phovoir

Tous les détails de vos garanties, y compris les exclusions figurent dans les Conditions Générales qui vous seront envoyées avec votre documentation. Document publicitaire à jour au 01/05/2013.

## En cadeau...

### Ce cadre élégant et original !

Grâce à ce cadre multifonctions, vous allez goûter au plaisir d'avoir toujours auprès de vous votre photo préférée.

Celle-ci pourra être mise en valeur sur votre table de nuit ou sur votre bureau. D'un beau gris alu, ce cadre vous indique en plus l'heure, la date et la température. Sans oublier qu'il fait aussi fonction de réveil et de minuterie.

Dimensions du cadre : 19 x 18,6 x 1,95 cm. Piles incluses.

Un seul cadeau par foyer. Photocopies non acceptées. Offre (documentation Convention Obsèques + cadeau) dans la limite des stocks disponibles et valable uniquement si vous n'en avez pas bénéficié au cours des 6 derniers mois, si vous avez de 40 à 84 ans et si vous répondez avant le 30/09/2013.



Suggestion de présentation

## DEMANDE DE DOCUMENTATION GRATUITE SANS ENGAGEMENT

À retourner sous enveloppe non affranchie à :

**AVIVA - Libre réponse 80065 - 60647 Chantilly Cedex**

**5FGK**

**OUI**, je répons avant le **30/09/2013** et je reçois une documentation gratuite sur la Convention Obsèques sans engagement de ma part. Je recevrai mon cadeau sans aucuns frais sous 4 semaines.

M.  Mme  Mlle  Nom \_\_\_\_\_  
Prénom \_\_\_\_\_

Situation familiale : (marié(e)...) ..... Né(e) le \_\_\_\_\_ 19 \_\_\_\_

Tél. Fixe \_\_\_\_\_ Tél. Portable \_\_\_\_\_

Adresse .....

Code Postal \_\_\_\_\_ Ville .....

Adresse E-mail ..... @ .....

Voici les coordonnées de mon conjoint qui souhaite également être protégé :

M.  Mme  Mlle  Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_ Né(e) le \_\_\_\_\_ 19 \_\_\_\_

En italique : champs facultatifs.

Loi informatique et libertés du 06/01/78 modifiée : vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes à vos données personnelles en écrivant à Aviva Vie, Service Relation Clientèle - Activité Directe, 2C3 - D205, 70 avenue de l'Europe 92270 Bois-Colombes. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions commerciales d'autres sociétés. Si vous ne le souhaitez pas, cochez ici .