

LA REVUE DU 44

N° 63 – Décembre 2023

Au service des retraités

L'Assemblée Générale de notre Fédération s'est tenue le 28 Septembre dernier à PARIS.

Ce rassemblement de tous les présidents départementaux est l'opportunité de réaffirmer notre engagement au service des retraités de l'artisanat et du commerce de proximité. C'est aussi un temps fort pour mettre en commun nos préoccupations, nos projets et faire remonter nos revendications aux ministres concernés.

Nous demandons au gouvernement, avec insistance, de nous garantir des retraites décentes, de faciliter l'accès aux soins et de prendre en charge les personnes dépendantes. Un courrier avec la signature de toutes les personnes présentes est envoyé à nos responsables politiques.

Notre fédération regroupe près de 2 millions de retraités, pour être entendu il faut sans cesse renouveler nos demandes. Nous devons maintenir nos effectifs et inciter les jeunes retraités à venir nous rejoindre.

Je compte sur vous pour nous apporter votre soutien, notamment aux journées festives, aux voyages et bien entendu à notre prochaine assemblée générale du 21 Mars 2024 dans les locaux du Salon de la Louée à HAUTE GOULAIN.

Toute l'équipe de la FENARAC 44 se mobilise pour rendre ces rencontres agréables, votre présence est précieuse et nous motive pour continuer notre action.

Les rassemblements ont été possibles durant cette année, la situation sanitaire nous laisse un peu de répit, mais il faut toujours rester vigilants. Ces moments de détente et de réconfort que nous passons ensemble restent gravés et nous soutiennent pendant les jours plus sombres.

Je vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année en famille et avec vos proches. Profitez bien de ces bons moments, nous aurons également le plaisir de se retrouver et d'accueillir vos amis.

Portez vous bien et à très bientôt.

Bien amicalement.

Plus que jamais unis au sein de la FENARAC
Aujourd'hui, plus que jamais, restons solidaires !
Nous avons besoin d'être unis derrière notre
Fédération Nationale FENARAC

Paul Clavier



VOUS PARTEZ EN VOYAGE EN EUROPE DEMANDEZ VOTRE CARTE EUROPÉENNE DE SANTE

La carte européenne d'assurance maladie (CEAM) atteste des droits de l'assuré à l'Assurance maladie française. Elle permet de bénéficier d'une prise en charge pour les soins de santé médicalement nécessaires survenus à l'occasion de séjours temporaires dans l'Union Européenne, en Norvège, au Liechtenstein, en Islande, en Suisse. Elle facilite la prise en charge de vos soins médicaux en Europe. Vous pouvez effectuer votre demande de carte avant un séjour en Europe.

Pour obtenir la carte européenne d'assurance maladie (CEAM), qui permet de bénéficier d'une prise en charge des soins médicaux dans l'Union Européenne, vous pouvez :

- Commander la carte depuis votre compte Ameli (rubrique « Mes démarches ») ou depuis l'application mobile Ameli
- Commander la carte depuis une borne multiservice dans un des points d'accueil de la CPAM
- Commander la carte par téléphone au 36 46
- Confirmer vos coordonnées postales et votre date de départ
- Patienter jusqu'à recevoir votre CEAM



Coordonnées de la
FENARAC NATIONALE

Adresse mail :
info.fenarac@gmail.com
Téléphone : 06.71.51.40.56

Site internet national
Fenarac.org

NUMEROS D'URGENCE

N° d'urgence européen : 112
Gendarmerie : 17
Pompiers : 18
SAMU : 15

FENARAC 44

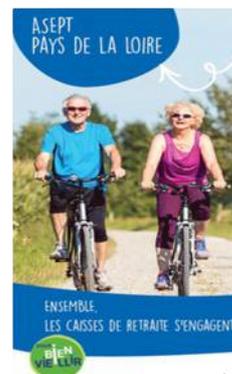
Adresse mail :
fenarac44@yahoo.com

Site internet
fenarac44.fr

Découvrez les différents ateliers proposés par l'ASEPT Pays de la Loire

L'ASEPT propose aux seniors de la région près de 300 ateliers chaque année sur différentes thématiques : travailler sa mémoire ou son équilibre, s'initier aux outils numériques, tout savoir sur la nutrition, apprendre à gérer son stress... tout pour garder la forme et vivre une retraite épanouie !

Tous ces ateliers se déroulent sur plusieurs séances hebdomadaires et dans des salles à proximité de chez vous. Les groupes sont constitués d'une dizaine de personnes et sont animés dans la convivialité par des professionnels ou des bénévoles formés.



Présentation de chaque atelier

► L'atelier mémoire PEPS Eurêka

10 séances de 2h30.

Cet atelier aborde les difficultés de mémoire pouvant se manifester avec l'avancée en âge. A travers des exercices simples, il permet d'apprendre des techniques pour entraîner et entretenir sa mémoire dans la vie de tous les jours.

► L'atelier Prévention des chutes

12 séances de 1h30.

Le Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED) permet de reprendre une activité physique en douceur, de retrouver la confiance en son équilibre et de préserver sa mobilité. Par des exercices en groupe et à domicile mais aussi des conseils de prévention, il aborde l'équilibre sous tous les angles.

► L'atelier Nutrition

5 séances de 2h30 + un atelier cuisine de 4h.

Cet atelier aborde la santé par l'alimentation : prendre conscience de ses comportements alimentaires et acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable. Animé par une diététicienne.

► L'atelier CAP Bien-Être

4 séances de 2h30 + un entretien téléphonique avec l'animateur.

Cet atelier apprend comment mieux gérer son stress et ses émotions pour faire face aux aléas de la vie quotidienne, avec des temps d'échanges où chacun peut partager ses expériences. L'atelier permet aussi d'expérimenter des activités de relaxation qui génèrent des émotions positives.

► L'atelier numérique

10 séances de 2h.

Cet atelier permet de se familiariser avec la tablette tactile et le smartphone et utiliser Internet. Les participants pourront pratiquer et découvrir l'univers d'internet (wifi, gestion des mails, recherches internet, les applications, les démarches administratives, communiquer avec ses proches...

► L'atelier Séniors, Restez Mobiles ! – Programme mis en place sur le Maine et Loire et la Loire-Atlantique.

3 séances de 2h30.

1 séance supplémentaire de conduite est proposée aux personnes volontaires avec un moniteur d'auto-école.

Cet atelier aborde la mise à jour des connaissances sur le Code de la route. Il permet aux participants de bénéficier de conseils sur la conduite et la mobilité afin de rester autonome dans les déplacements. Les séances sont gratuites et animées par la Prévention routière.

► Café Point Com

Il s'agit d'un café numérique proposé par l'ASEPT des Pays de la Loire. L'ASEPT propose un espace d'échanges, un rendez-vous convivial, ludique, pratique et ouvert à tous pour parler du numérique dans la vie quotidienne. Gratuit. ,88

Pour tous ceux qui voudraient plus de renseignements, vous pouvez nous joindre au 06,88,06,26,68



NOS ACTIVITÉ EN 2023

Séjour à RECHASTEL ALPES DE HAUTE PROVENCE



Quarante adhérents de notre association se sont levés très tôt ce samedi 2 septembre pour prendre le car en direction du village club de RECHASTEL.

Après ce long trajet, l'arrêt pour se restaurer et les pauses obligatoires pour les chauffeurs, nous sommes accueillis par l'équipe d'animation.

Notre séjour a été bien rempli, avec des excursions et des découvertes quotidiennes. L'équipe d'animation ne manquait pas de talent, nous avons eu, en plus des commentaires, quelques agréables surprises et des dégustations fort sympathiques.

L'hébergement et la restauration étaient irréprochables.

Nous avons découvert le lac de SERRE-PONÇON, à pied, en bus et en bateau. La visite du musée et le film « L'eau Vive », nous ont plongé dans le désarroi de ces personnes qui ont tout perdu, leurs maisons et leurs histoires depuis de nombreuses générations. Le lac a tout englouti ... Il ne reste qu'une chapelle qui surplombe le niveau du lac.

La bonne humeur et la convivialité étaient toujours au rendez-vous, les participants sont tous disposés à faire un séjour identique l'année prochaine.



Théâtre de Beaulieu

Dimanche 26 Novembre 2023

Les 33 participants ont tous apprécié cette nouvelle pièce de théâtre. Ce fut une après-midi de détente et de rires.
A renouveler.



DEVINETTES

Quelle est la différence entre un routier anglais et un routier français ?
- Ils n'ont pas le même bras bronzé.

Quelle est la différence entre Tintin et Milou ?
- Milou n'a pas de chien.



PREVISIONS POUR 2024

Samedi 20 Janvier 2024 – Journée Rencontre et Voeux : Salle de l'Egalité

Du Jeudi 22 Février au Mardi 5 Mars 2024 – Voyage régional en Thaïlande

Samedi 16 Mars 2024 – Cabaret MOUSTACHE

Judi 21 Mars 2024 – Assemblée Générale aux Salons de la Louée à Haute Goulaine

Du 2 au 7 Avril 2024 – Croisière sur le Douro (Portugal) (1)

Mardi 14 Mai 2024 – Découverte de Saintes au fil de l'eau et en train électrique

Judi 6 Juin 2024 : Journée festive au Gâvre

Du 25 Août au 1er Septembre 2024 : Séjour ANCV à AMBLETEUSE

(1) : Il est à noter que le prolongement de 5 années pour la carte d'identité ne sera pas valable pour la croisière sur le DOURO au Portugal.

Votre santé : l'insuffisance cardiaque

À propos de cette pathologie

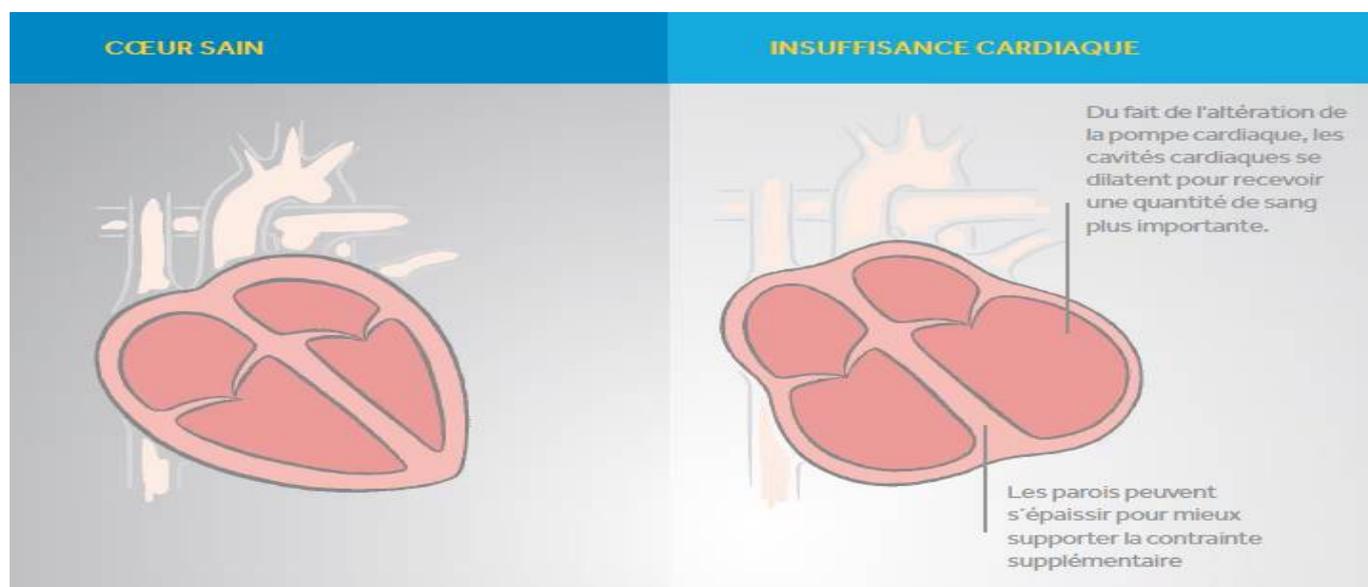


L'insuffisance cardiaque est une pathologie dans laquelle le muscle cardiaque est affaibli et n'est plus capable de pomper efficacement le sang.

En France, l'insuffisance cardiaque toucherait 2,3% de la population française adulte et 10% des personnes de plus de 70 ans, soit plus d'un million de personnes.

Définition

Le terme « insuffisance cardiaque » ne signifie pas que votre cœur a arrêté de pomper, mais plutôt que votre muscle cardiaque n'est plus capable de pomper de façon efficace ou suffisante le sang pour répondre aux besoins de votre corps. Par conséquent, vous vous sentez fatigué(e), sans énergie, essoufflé(e) et votre organisme fait de la rétention d'eau.



Le cœur est un organe de la taille du poing dont le rôle de pompe permet la circulation de sang enrichi en oxygène dans tout l'organisme. Lorsque le cœur est sain, chaque cavité se contracte dans un effort coordonné ; les cavités supérieures (oreillettes) du cœur se contractent en premier, suivies par les cavités inférieures (ventricules). Ces contractions coordonnées permettent d'assurer la circulation du sang entre les poumons, le cœur et le reste de l'organisme. Si le cœur ne bat pas de façon coordonnée, le corps ne reçoit plus une quantité suffisante de sang pour fonctionner correctement

Causes

Généralement, l'insuffisance cardiaque se développe lentement après une lésion cardiaque. Il n'existe pas de cause unique, et il arrive parfois qu'on en ignore les causes.

Les causes les plus courantes d'insuffisance cardiaque sont les suivantes :

- Antécédents de crise cardiaque (infarctus du myocarde)
- Coronaropathie
- Hypertension artérielle
- Maladie des valves cardiaques (valvulopathie)
- Infection cardiaque (myocardite)
- Maladie cardiaque congénitale
- Inflammation de l'enveloppe interne du cœur (endocardite)
- Diabète (carence ou défaut d'utilisation de l'insuline)

Symptômes

L'insuffisance cardiaque est une pathologie dont l'aggravation est progressive. Au début, vous pouvez ne ressentir aucun symptôme mais, avec le temps, votre cœur va perdre progressivement son rôle de pompe et vous allez commencer à ressentir plusieurs, voire tous les symptômes suivants :

- Manque d'énergie chronique
- Difficulté à vous endormir à cause de problèmes de congestion respiratoire
- Confusion et/ou troubles de la mémoire
- Besoin d'uriner la nuit plus fréquemment
- Gonflement des pieds et des jambes
- Essoufflement
- Abdomen gonflé et douloureux avec perte d'appétit
- Toux grasse

Diagnostic

En présence de symptômes évocateurs (fatigue, essoufflement, œdèmes...), un bilan est nécessaire. Le bilan médical permet au médecin de confirmer l'insuffisance cardiaque, d'en évaluer la gravité et d'en rechercher la cause (séquelles d'infarctus du myocarde, hypertension artérielle (HTA), maladie des valves cardiaques, maladie du muscle cardiaque...)

Seul votre médecin peut vous dire si vous souffrez d'insuffisance cardiaque et vous indiquer le stade d'évolution de la pathologie. Votre médecin examinera vos antécédents médicaux, notamment vos maladies antérieures et actuelles, vos antécédents familiaux et votre mode de vie. Dans le cadre de votre examen clinique, le médecin vérifiera votre cœur, vos poumons, votre abdomen et vos jambes pour voir s'il y a des signes d'insuffisance cardiaque.

Pour écarter ou confirmer le diagnostic, votre médecin pourra prescrire un ou plusieurs des examens diagnostiques suivants :

- Échocardiographie
- Électrocardiogramme (ECG)
- Radiographie thoracique
- Épreuve d'effort
- Cathétérisme cardiaque (exploration du cœur à l'aide de sonde) ou coronarographie)

Options de traitements pour l'insuffisance cardiaque

Chez certains patients souffrant d'insuffisance cardiaque, les cavités inférieures (les ventricules) du cœur ne battent pas en même temps, ce qui oblige ce dernier à fournir plus d'effort pour pomper le sang vers l'ensemble du corps.

L'insuffisance cardiaque est une pathologie progressive. Votre cardiologue peut vous proposer différentes options thérapeutiques qui pourront ralentir la progression de la maladie, renforcer l'efficacité de votre cœur et améliorer votre qualité de vie. Ces options peuvent inclure un traitement médicamenteux, un changement de mode de vie, la pratique d'une activité physique et la pose d'un dispositif médical thérapeutique, voire une combinaison de ces traitements. Seul votre cardiologue est en mesure de déterminer la meilleure option applicable à votre cas.



Agir avec des partenaires



1



La FÉNARAC accueille
tous les retraités
de tous les secteurs

Rejoignez-nous

Et consultez notre site
www.fenarac44.fr