

Solidarité

L'association au service des personnes
malades et handicapées de La Poste
et d'Orange

Magazine

TRIMESTRIEL
n° 366
Hiver
2021



Une AG à distance pour cause de COVID
Bilan 2019 et résultats des élections

Dossier médical :
Connaissez-vous ComPaRe ?

Vie de l'association

Dossier spécial AG p 04

Témoignages p 08

Vie de l'association p 10

A comme
Accompagnement p 12

P comme
Prévention p 14

C comme
Conseils et démarches p 18

D comme
Don p 20

Dossier médical

Connaissez-vous ComPaRe ? . p 16

Actualités

Recette p 21

Actualité médicale p 22

Brèves p 24

Culture p 25

Jeux p 26

Contacts p 27

LA SOLIDARITÉ EST INTEMPORELLE

Depuis 1933, l'APCLD poursuit sa mission d'aide aux actifs et retraités touchés par la maladie et le handicap des groupes La Poste et Orange. Depuis sa création, la solidarité et l'humain ont toujours été au cœur des valeurs de notre association. Grâce à notre réseau de bénévoles, correspondants, référents, délégués et permanents en Métropole comme en Outre-mer, l'APCLD apporte un accompagnement personnalisé et s'investit dans des actions collectives de prévention santé.

UNE AIDE PERSONNALISÉE

Accompagner et rompre l'isolement

L'APCLD apporte réconfort et soutien moral par des visites, appels téléphoniques et courriers afin de rompre l'isolement que peuvent engendrer la maladie, le handicap ou la situation d'aidants.

Prévention santé

L'APCLD intervient gratuitement sur les sites de La Poste et Orange pour des actions de prévention santé (la nutrition, le sommeil, le handicap...).

Conseils et démarches

L'APCLD renseigne et accompagne les personnes malades ou en situation de handicap dans leurs démarches administratives et médicales. Elle peut solliciter son comité médical d'honneur pour avis. Sous conditions elle peut attribuer une aide financière pour des frais liés à la maladie ou au handicap.

Logements d'accueils

L'APCLD dispose de 11 logements d'accueils temporaires et également des priorités de placements dans des établissements spécialisés et de retraite.

Don de soi

Nos 400 bénévoles s'engagent dans des actions d'accompagnement et de soutien moral. Ils peuvent participer aux actions de prévention santé.

Plus d'infos sur notre site internet : www.apclcd.fr

COMITÉ D'HONNEUR MÉDICAL

PRÉSIDENT

Professeur Marc-Olivier BITKER

Chef du Service d'urologie et de transplantation rénale à l'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière

MEMBRES :

Professeur Maxime DOUGADOS

Chef du service de rhumatologie à l'Hôpital Cochin

Professeur Francine LECA

"Mécénat Chirurgie Cardiaque"

Professeur Pascal LEPRINCE

Membre de l'Académie - Nationale de Chirurgie
Chef de service de chirurgie cardiaque du groupe hospitalier Pitié-Salpêtrière

Professeur Henri LÔO

Consultant au service hospitalo-universitaire de santé mentale et de thérapeutique au centre hospitalier Sainte-Anne
Membre de l'Académie Nationale de Médecine

Professeur Jacques PHILIPPON

Membre de l'Académie - Nationale de Médecine
Chef de service honoraire de neurochirurgie à l'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière

Professeur François RANNOU

Chef de service de rééducation et réadaptation de l'appareil locomoteur et des pathologies du rachis à l'Hôpital Cochin

Professeur Gérard SLAMA

Chef du service de diabétologie et des maladies endocriniennes à l'Hôpital Hôtel-Dieu de Paris

Professeur André VACHERON

Président honoraire de l'Académie de Médecine



Aujourd'hui plus que jamais, les bénévoles et les permanents de l'APCLD présents en métropole et en Outre-mer continuent de se mobiliser. Malgré la distance et le télétravail généralisé au sein de l'association, nous restons en contact avec les nombreux bénéficiaires et adhérents, les aidants, et plus encore avec ceux isolés et fragilisés, afin de les aider à vivre le mieux possible les semaines de confinement.

Même si la COVID-19 complique les activités des bénévoles, les missions de l'association sont essentielles pour maintenir le lien social et contribuer au soutien moral. Inlassablement, nous appliquons et rappelons les mesures et gestes barrières pour préserver la santé de tous : lavage des mains, port du masque chirurgical, téléchargement de l'application mobile TousAntiCovid pour lutter contre le coronavirus...

Afin de maintenir notre activité prévention, l'APCLD transforme et adapte ses actions. Les premiers webinaires se sont tenus auprès des salariés de La Poste et d'Orange. Ces conférences en distanciel nous ont permis d'aborder la nouvelle campagne de prévention sur les maladies chroniques et travail, focus cancer, ainsi que l'accompagnement des aidants. Toutes les coordonnatrices proposent à présent l'ensemble des thèmes de nos campagnes de prévention accessibles sur tablettes, ordinateurs et smartphones.

De plus, pour la première fois depuis la création de l'association, l'assemblée générale de l'APCLD a été organisée par correspondance à la suite des mesures de prévention renforcées annoncées par le Ministre de la Santé. L'APCLD se devait d'être un modèle dans l'application stricte des mesures de prévention et de protection de tous les bénévoles, des adhérents et des permanents de notre association.

La volonté exprimée en 1933 par les fondateurs de l'association **"être au service du malade et lutter contre la maladie"** reste fondamentalement et hélas, terriblement d'actualité.

Que cette nouvelle année 2021 nous offre le bonheur de profiter à nouveau de nos proches, familles et amis, pour partager des moments simples et pourtant si précieux. C'est tout le bonheur que je vous souhaite.

Nathalie ZUBIOLLO
Présidente de l'APCLD

Solidarité magazine : Magazine trimestriel d'information édité par l'Association au service des personnes malades et handicapées de La Poste et d'Orange (APCLD) : 45-47, avenue Laplace - 94117 ARCUEIL Cedex - Tél. : 01 49 12 08 30 - Fax : 01 49 12 93 46 - E-mail : apclcd@apclcd.fr

Commission paritaire : 0524 G 85281 | **Directeur de la publication** : Nathalie ZUBIOLLO, Présidente de l'APCLD | **Rédacteur en chef** : Agnès LECAREUX | **Secrétariat de rédaction** : Aurélie AMADO-VALET | **Rédacteurs** : Florent ANELKA, Aurélie AMADO-VALET, Julie BECHENNEC, Patrick DZIURA, Martine GIRAULT, Sylvestre JANKY, Marie-Laure LANGOUET, Agnès LECAREUX, Claire LEVEQUE, Karine LIPINSKI, Tiphonie NOEL, Pierrette SAIGRE, Michèle TRIEST | **N° ISSN APCLD** : 16341945 | **Paru en** : Janvier 2021 | **Dépôt légal** : paru en juillet 2020

Commission communication : Alain LE CORRE, Alain TOUTOUS, Jean-Paul CAMO, Louis PERRIGAULT | **Crédits photos** : APCLD, page de couverture Christelle BARBIER | **Bandes dessinées** : Yves HAMEAU | **Conception graphique/impression** : Armicom - Tél. : 06 81 78 43 12
Abonnement annuel : 6 € | **Numéro à l'unité** : 2 € | **Diffusion** : 9 000 exemplaires | **L'APCLD remercie chaleureusement les membres du bureau et les bénévoles pour leur témoignage. Merci au Professeur François RANNOU, membre de notre Comité d'Honneur Médical, pour sa participation à notre dossier médical.**

> ASSEMBLÉE GÉNÉRALE



> DOSSIER SPÉCIAL

Une AG 2020 organisée exceptionnellement par correspondance, pour cause de COVID



Organiser une assemblée générale pendant la crise sanitaire actuelle n'a pas été de tout repos.

Après une première date arrêtée en juin, une tentative de report et l'obligation d'annuler face aux exigences imposées par l'actualité COVID, l'APCLD a organisé son assemblée générale 2020 au mois de novembre par correspondance.

Grâce à l'investissement des membres du bureau, du siège, des bénévoles, des administrateurs, des membres d'honneur et à l'engagement de l'ensemble des équipes, toutes les obligations statutaires de l'association ont pu être réalisées dans les délais.

L'année 2019

→ est une année de solidarité et de structuration.

RAPPORT MORAL 2019

L'année 2019 est une année de solidarité et de structuration. Les résultats de 2019 confirment que notre priorité reste toujours la même : assurer la continuité de cette solidarité au bénéfice de nos collègues en activité ou retraités. Les actions de prévention et communication progressent remarquablement grâce à la mobilisation de l'ensemble des bénévoles et des permanents.

L'autre action engagée consistait à faire mieux connaître l'APCLD auprès des entités et salariés des deux entreprises partenaires que sont La Poste et Orange. À la communication, l'arrivée de la nouvelle responsable puis le recrutement d'une collaboratrice en contrat de professionnalisation ont permis une structuration du domaine. Le Solidarité Magazine a été aéré et saisonnalisé, des plaquettes actualisées. Le sigle APCLD est devenu explicite de nos valeurs et missions. Les comptes Facebook et Twitter sont alimentés et le site de l'association (www.apcl.d.fr) est opérationnel.

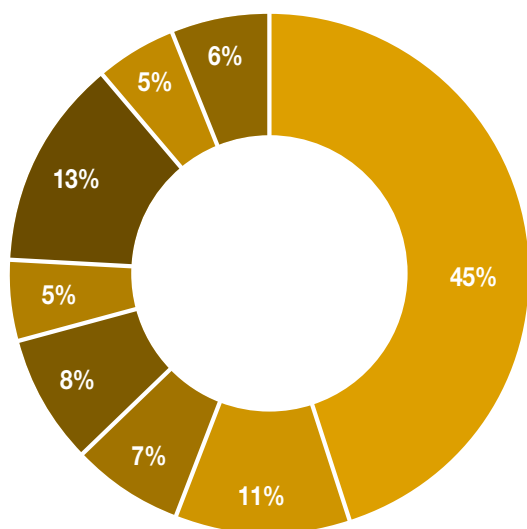
Une nouvelle campagne de santé sur le thème "Maladies Chroniques Invalidantes et Travail" était en préparation en 2019 pour un lancement en 2020. Ce thème qui a la faveur de nos deux partenaires historiques, La Poste et Orange, devrait nous ouvrir les portes de nombreux sites pour y sensibiliser les personnels.

La Présidente et le Conseil d'Administration demeureront vigilants et mobilisés pour agir dès que possible afin d'obtenir les ressources nécessaires pour continuer d'offrir à tous nos collègues porteurs de handicaps ou frappés par la maladie, l'accompagnement solidaire qui est à l'origine de l'APCLD et au cœur de l'engagement individuel de chacune et de chacun des membres de l'APCLD.

RAPPORT D'ACTIVITÉ 2019 ACCOMPAGNEMENTS ET VISITES

De manière constante "l'aide morale" est la prestation la plus sollicitée avec 45% des demandes. "L'aide financière" reste stable avec 13% des demandes d'aides suivie par "l'accès aux soins" avec 11%. En 2019, nous avons mis en exergue une nouvelle typologie "l'aide aux aidants" qui représente 5% de l'aide apportée à nos bénéficiaires. En 2019, le nombre de bénéficiaires et l'aide directe associée ont augmenté dans les mêmes proportions + 7%. Au niveau des composantes de l'aide directe, les visites et accompagnements enregistrent une hausse de près de 11% alors que les contacts téléphoniques sont en baisse de 5,5%. En moyenne chaque bénéficiaire a eu 9,3 contacts avec un représentant de l'APCLD.

Synthèse nationale des aides apportées en 2019



Aide morale : **45%**
Accès aux soins : **11%**
Droit handicap : **7%**
Droit maladie = Accès aux droits : **8%**
Vie professionnelle : **5%**
Aide Financière : **13%**
Aides Aidants : **5%**
Autres : **6%**

> ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

PRÉVENTION SANTÉ

En 2019, les actions de communication enregistrent une **forte hausse de 30%** totalisant **577 actions**. Les actions de promotion de la santé et de sensibilisation sont **en hausse de 34%** avec **283 actions**. **La campagne Nutrition Santé reste toujours la plus demandée avec 46 % du total des actions**.

CONSEILS ET AIDES

247 demandes d'aides pécuniaires et 15 aides d'urgence ont été satisfaites représentant un total de 82 830 €. 50% du montant global des aides accordées concernent la prise en charge du handicap, 21% les frais liés à la maladie, 14% les frais dentaires, 4 % le soutien exceptionnel, 5% l'aide aux enfants, et 6 % pour des frais divers.

LOGEMENTS D'ACCUEIL

Les logements sont mis à disposition des salariés et des retraités, ainsi que de leurs proches, touchés par la maladie ou le handicap et dont l'état de santé nécessite une prise en charge en région parisienne.

En 2019, nous notons une stabilité du nombre de bénéficiaires de logement soit 132 bénéficiaires pour 189 séjours et 2 245 nuitées. **Le nombre de séjours est en hausse de plus de 3 % et celui des nuitées de 14% par rapport à 2018**. 85% de nos bénéficiaires sont originaires des DOM.

DON DE SOI

En 2019, les bénévoles ont consacré **36 194 heures à leurs missions de bénévolat** à l'APCLD. L'action de l'APCLD est déployée essentiellement par des bénévoles (correspondants et délégués départementaux), postiers et salariés d'Orange, en activité ou à la retraite. L'animation et la fidélisation de ces équipes sont fondamentales. C'est le rôle confié aux coordonnateurs régionaux, aux délégués et aux permanents salariés ou mis à disposition de l'APCLD par La Poste.

COMMUNICATION 2019

La communication de l'APCLD s'est renouvelée avec la mise en œuvre de nouveaux projets. Le service communication a optimisé les supports de communication existants. Pour les éditions papier un travail d'actualisation du Solidarité Magazine a été mené sur la forme, ainsi que sur le fichier des envois qu'il était nécessaire d'actualiser. Une nouvelle plaquette Nutrition a été réalisée pour accompagner le nouveau plan national nutrition santé.

Concernant la communication dématérialisée, la refonte du site internet a été lancée, le compte Twitter tout comme la page Facebook de l'association ont été redynamisés avec des parutions bi hebdomadaires.

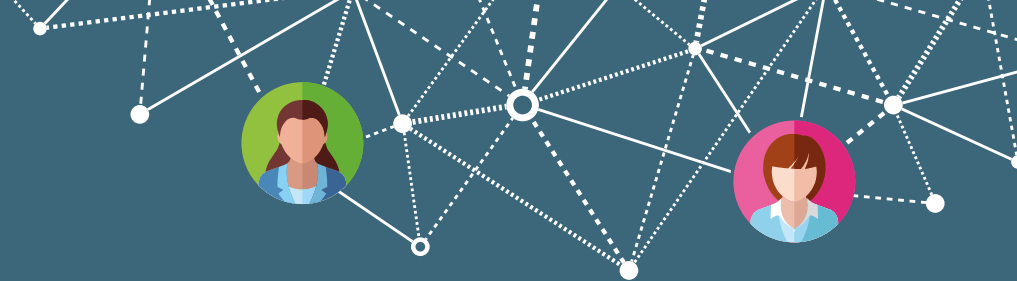


À DÉCOUVRIR

www.apclد.fr
www.twitter.com/APCLD
www.facebook.com/apclد

La signification des lettres de notre logo s'est adaptée à notre évolution pour apporter davantage de visibilité sur les missions de notre association :

A	Accompagnements et visites	
P	Prévention santé	
C	Conseils et aides aux démarches	
L	Logement d'accueil	
D	Don de soi	



RAPPORT FINANCIER 2019

L'exercice 2019 présente **un résultat négatif de 141 247 €** sans toutefois obérer le bilan qui présente toujours des ratios rassurants et une bonne consolidation de nos fonds propres.

Le présent rapport financier est extrait des comptes annuels de l'APCLD, exercice clos au 31 décembre 2019, validés par notre Expert-Comptable et certifiés par notre Commissaire aux Comptes lors de notre Assemblée Générale.



RAPPORT DE LA COMMISSION DE SURVEILLANCE

Mme Josiane DUPONT, correspondante de la région Aquitaine, au nom des membres de la commission de surveillance, a émis un avis favorable pour la gestion 2019.

LES SUBVENTIONS DE FONCTIONNEMENT

La Poste a diminué sa subvention de 111 K€, conséquence de l'arrivée de nouveaux agents mis à disposition par La Poste. **Baisse de la collecte membres bienfaiteurs de 5 K€ et des cotisations pour 3,5 K€.** Diminution des produits exceptionnels de 131 K€.

PROPOSITION D'AFFECTATION DU RESULTAT 2019

- 141 246 €

Résultat comptable 2019

+ 183 527 €

A ajouter :

+ 96 798 €

de prélèvements sur le poste réserve pour projet associatif (consommation de l'année)

+ 86 729 €

de prélèvements sur le poste "report à nouveau"

+ 42 280 €

Résultat à affecter

au poste report à nouveau

LE STATUTAIRE

Résultats des élections du Président et du nouveau bureau de l'APCLD :

Nathalie ZUBIOLLO, seule candidate, a été reconduite dans ses fonctions de Présidente de l'APCLD pour un 2^{ème} mandat de 2 ans.

Les membres du nouveau bureau sont :

Il n'y a pas eu d'autre candidat que ceux présentés par la Présidente

• 1^{er} Vice-président :

Jean-Paul CAMO

• 2^{ème} Vice-présidente :

Sylvie ROQUINY-LOPEZ

• Secrétaire général :

Alain GAYRAUD

• Secrétaire générale adjointe :

Sandrine BONNEFOND

• Trésorière :

Claudine BREUILLE

• Trésorière adjointe :

Jacqueline LABORDE

Retrouvez leurs témoignages en pages 8 et 9.

Suite au renouvellement du tiers des membres du Conseil d'administration les sept administrateurs élus sont :

- Valérie ALBAJAR
- Roselyne ANDRE
- Sandrine BONNEFOND
- Claudine BREUILLE
- Yves REDON
- Jean-François ROUX
- Nathalie ZUBIOLLO



Jean-Paul CAMO,
1^{er} Vice-Président



“J’ai rejoint le conseil d’administration de l’APCLD en 2016. Auparavant j’étais le principal financeur de l’association pour le compte de La Poste et, jusqu’à ma retraite, il m’était interdit de m’impliquer dans cette instance dirigeante d’une association dont je partage les valeurs depuis longtemps. Elu vice-président sur proposition de la Présidente en 2018 et réélu en 2020, je suis très heureux de pouvoir continuer à agir bénévolement au service de notre association et à apporter au Bureau et au Conseil mes connaissances et compétences acquises au cours de ma vie professionnelle et personnelle.”



SYLVIE ROQUINY-LOPEZ,
2^{ème} Vice-Présidente

“Bénévole au sein de l’association depuis 2014, j’ai été élue au Conseil d’administration en 2018 et au Bureau en 2020 en tant que 2^{ème} vice-présidente. Je suis fière de faire partie des 400 bénévoles et de pouvoir œuvrer au rayonnement de l’APCLD qui a vocation à être connue de tous les postiers et des télécommunicants, même si j’ai pu constater sur le terrain à de nombreuses reprises que ce n’était pas toujours le cas. Ainsi, j’ai pu m’impliquer au service de mes collègues dans des actions d’accompagnement et de soutien moral, les aider dans les démarches liées à la maladie ou au handicap ou pour l’obtention d’une aide financière. J’ai également pu apporter conseil et soutien aux aidants familiaux dont le nombre ne cesse de croître. Je profite de ce témoignage pour rappeler que l’APCLD permet de bénéficier de logements d’accueils temporaires à Paris pour faciliter l’accès aux soins des patients et des aidants. Dans un monde où l’individualisme prévaut, l’APCLD offre à chacun la possibilité d’être utile aux autres en devenant bénévole.

La raison d’être de mon engagement au sein du Bureau est de contribuer à ce que les bénévoles d’aujourd’hui et de demain puissent continuer à exercer cette belle mission au service des autres et au maintien du lien social, si nécessaire dans l’époque actuelle.

Longue vie à l’APCLD !”

Sandrine BONNEFOND,
Secrétaire Générale Adjointe



“Les marseillais sont connus pour être très chaleureux, drôles, gouailleurs, spontanés, parfois exubérants, mais aussi (et on connaît moins ce trait de caractère), très pudiques. Je travaille en centre courrier depuis plus de 20 ans et je manage des facteurs ou des agents des services support.

Lorsqu’on a réussi à tisser un lien de confiance, des situations personnelles difficiles surgissent souvent. Ces problématiques sont évoquées par les agents, lorsqu’ils se confient à nous, mais peuvent aussi nous être signalées par des collègues, inquiets pour leurs camarades. On peut alors découvrir des postiers qui se débattent (parfois depuis des années), seuls, face à des problématiques lourdes, qui peuvent les dépasser, voire les submerger.

Les assistantes sociales et bien sûr le Médecin du travail épaulent ces agents. Il suffit parfois simplement de les “mettre dans les radars” et les orienter vers ces professionnels de l’action sociale. Mais dans certains cas, l’APCLD peut prendre le relais ou compléter le rôle joué par ces acteurs sociaux.

Notre aide peut revêtir des formes multiples : Accompagnements, visites, entretiens téléphoniques, conseils, aide aux démarches, orientation vers des spécialistes, hébergement en logement d’accueil, aide financière... Mais avant tout, l’APCLD apporte son soutien moral aux agents, à leurs proches, touchés par la maladie ou en situation de handicap. Souvent, les malades n’osent rien demander, marquent un point d’honneur à gérer seuls. C’est souvent très touchant, même poignant : La demande la plus fréquente porte vraiment sur le soutien, le maintien du lien social, l’appui contre l’isolement. Il faut déployer des trésors d’ingéniosité pour aider plus “concrètement”.

Alors que le COVID et le confinement ont accru, chez de nombreux français, le sentiment de solitude, j’ai voulu être influente sur les orientations que peut prendre l’association. Aussi, en plus de mon rôle de bénévole sur Marseille, j’ai souhaité devenir membre du Conseil d’Administration. J’y ai été accueillie avec chaleur par la Présidente et les anciens membres, qui m’ont confié le rôle d’Administrateur et secrétaire Générale Adjointe.

Je me suis alors fixée deux objectifs pour le mandat qui m’a été confié : tout d’abord, je veux vraiment que notre association gagne en notoriété vis-à-vis des managers, pour les “aider à aider”. Mon 2^{ème} objectif sera de faire remonter les besoins du terrain, issus de notre présence quotidienne auprès des agents, pour orienter les actions nationales de l’APCLD.

Pour cela, je n’économise ni mon temps, ni mon énergie.”



Alain GAYRAUD,
Secrétaire Général

“Au début de ma carrière à Paris en 1974, je suis tombé malade, et l'APCLD m'a contacté. C'était Pierre NAUDIN alors Président de l'Association, qui m'a pris en charge. Le travail de cet homme discret, affable, d'un grand charisme et d'une profonde humanité, m'a convaincu plus tard d'accepter d'être moi-même bénévole. Ensuite, j'ai été coopté par Guy JARLIER et Bernard DUPIN de Toulouse, comme Administrateur. En 2018, l'actuelle Présidente Mme Nathalie ZUBIOLLO m'a demandé de faire partie de son bureau. Au sein de cette équipe, nous participons tant à l'organisation, l'animation, qu'au développement et au bon déroulement de l'association, tout en veillant au respect de nos statuts. Cela se fait collégalement, et dans un profond climat de confiance réciproque. Pour conclure, mon aventure à l'APCLD est un clin d'œil que j'offre à Pierre NAUDIN aujourd'hui disparu. On reçoit tant à Écouter, Aider, celles et ceux qui sont aujourd'hui touchés par la maladie ou le handicap. Je souhaite que des bénévoles nous rejoignent en plus grand nombre, afin de faire perdurer l'action de notre belle association.”

Jacqueline LABORDE,
Trésorière Adjointe



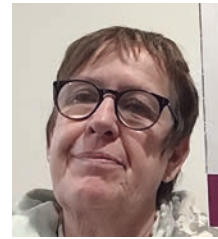
“Apporter aide, efficacité et rapidité : voici les priorités du bénévolat que j'effectue au sein de notre association.

Le mien c'est au service comptabilité où la rigueur est la qualité demandée. Quelle satisfaction quand la journée terminée, les chèques attendus par

les bénéficiaires partent au courrier départ !

L'APCLD, une ruche où chacun joue sa partition “pour qu'au final le résultat attendu, un sourire et le bien être des malades qui font appel à nos services.”

Claudine BREUILLE,
Trésorière



“Après ma carrière à La Poste, dont plus de la moitié en mise à disposition de la mutuelle, dont je suis toujours élue nationale, j'ai souhaité me rapprocher de l'APCLD que j'avais côtoyée dans notre activité commune d'aide financière à nos adhérents, et dans des actions de prévention. Forte d'une expérience dans le domaine de la protection sociale, mon souhait était alors d'être aux côtés, par l'intermédiaire de l'APCLD, de nos collègues malades ou handicapés, actifs ou retraités, et de les accompagner le mieux possible dans les méandres administratifs auxquels ils peuvent être confrontés, et qui en rajoutent à leurs difficultés. Étant moi-même devenue aidante depuis 5 ans, j'ai mesuré d'autant mieux ces dernières années combien le soutien est essentiel dans la difficulté. La solidarité nationale déléguée à nos institutions sociales, est d'un extrême secours dans la prise en charge financière du soin. Mais celle-ci doit être complétée par un accompagnement et un soutien, et le maintien du lien social qui prend ici tout son sens, et c'est pour apporter ma contribution que j'ai intégré l'association comme bénévole dans la région Ouest.

Je suis très honorée que la présidente ait proposé ma candidature au poste de trésorière de l'APCLD, et que le Conseil d'Administration m'ait élue à ce poste auquel j'apporterai la plus grande attention.

Le monde bouge, et une association doit aujourd'hui être gérée sous contraintes réglementaires et économiques de plus en plus prégnantes, plus que jamais rendre compte, sans perdre de vue son objectif principal qui est celui d'apporter aide et réconfort à ceux qui sont sa raison d'être. C'est ce que je m'efforcerai de faire auprès de la Présidente, du bureau et du conseil d'administration que je remercie de leur confiance.”

Présidents d'Honneur :

Albert VIAROUGE • Lucien BERNE
André DESLOGES • Ginette VILLIOT
Jacques GIRAUD • Alain LE CORRE
Louis PERRIGAULT

> VIE DE L'ASSOCIATION



Christelle et Aurélie

ont rejoint l'équipe du Siège

Christelle BARBIER

“Depuis le 15 octobre, j'ai rejoint l'APCLD en tant que contrôleur de gestion à 50%. Le reste de la semaine, je travaille pour Objectif Image, association soutenue par La Poste. Je suis active dans le milieu associatif, et j'ai voulu combiner mes valeurs dans ma carrière professionnelle. Ma mission au sein de l'APCLD est d'étudier la gestion de l'association afin d'améliorer la performance économique et financière de l'association. Je connaissais une petite partie de l'APCLD dont l'aide au logement mais je découvre jour après jour toutes les autres actions menées par l'association et l'organisation avec les personnes salariées, les personnes mises à disposition et les bénévoles.”

Aurélien AMADO-VALET

“Passionnée par les mondes de la communication et de l'économie sociale et solidaire, je suis chargée de communication pendant 1 an dans le cadre de mon alternance en Master 2 en communication. Je ne connaissais pas l'APCLD cependant, dès que j'ai découvert les différentes réalisations et les services proposés par l'association, j'ai tout de suite été emballée pour travailler au sein de l'APCLD dont je partage les valeurs. Ma mission est de continuer à développer la notoriété de l'association et j'en suis très honorée.”



À gauche Christelle BARBIER, contrôleur de gestion et à droite Aurélien AMADO-VALET, chargée de communication

RETRAITE

Bonne retraite

à Philippe LE FLOCH !

Depuis 6 ans, Philippe LE FLOCH s'occupait de la partie logement de l'APCLD. Nombre d'entre vous ont pu apprécier sa gentillesse et son efficacité que ce soit pour une réservation d'appartement, un accueil, ou un départ. Son dévouement, son sourire, son humour vont nous manquer mais après une carrière bien remplie Philippe a fait valoir ses droits à la retraite.

Nous lui souhaitons beaucoup de bonheur dans cette nouvelle étape de sa vie.



Autres départs

Après de nombreuses années passées à l'APCLD, **Corinne CONSUEGRA**, **Christine BARRAUD** et **Nadia RHOUNI** ont quitté notre association pour voguer vers de nouveaux horizons professionnels. Les recrutements des coordonnatrices Nord-Ouest et Aquitaine ainsi que d'un comptable sont en cours.



HOMMAGE à Jean VIRLOGEUX,

un pionnier vient de nous quitter

Né le 21 novembre 1930, Jean VIRLOGEUX, répondant plus généralement au diminutif de "Virlo", s'est éteint le 7 octobre 2020 à l'hôpital de Limoges. Jeune technicien à France Télécom, il contracte à 30 ans la tuberculose.

Cette épreuve douloureuse de la maladie, l'amène tout naturellement le 1^{er} octobre 1971 à adhérer, puis à s'engager au sein de notre association, au service des postiers, des télé-communicants et de leurs familles gravement malades ou handicapés.

Très rapidement, il devient le représentant départemental auprès de France Télécom en Haute-Vienne, administrateur national de l'APCLD jusqu'en 1990, puis nommé par décision du 5 octobre 1990 membre d'honneur de notre association. Il fut un acteur incontesté du développement considérable du réseau de bénévoles, ainsi que des actions de solidarité et d'accompagnement conduites par notre association.

C'est à l'occasion de ces nombreuses missions que se sont révélées et exprimées toutes ses valeurs de générosité, de partage et de soutien envers les plus fragiles et vulnérables. Aussi, permettez qu'à ce titre et au nom des adhérents, des bénévoles, des responsables et amis de l'APCLD, il en soit très chaleureusement et sincèrement remercié.

À son épouse, sa fille, sa petite-fille et ses proches, nous leur adressons nos affectueuses pensées ainsi que nos vœux de courage dans cette pénible et douloureuse épreuve.

Adieu Jean, convaincu que tu as déjà retrouvé tes amis, René DECHATRE, Pierre GRIMAL, Guy POUVREAU, Robert ROUSSAT et bien d'autres, ne nous laissant que le souvenir précieux d'un être attachant.

Claude VIDAL,
Président Honoraire



A > COMME ACCOMPAGNEMENT



Le congé proche aidant, est désormais indemnisé

Les aidants, ce sont environ 10 Millions de personnes en France, qui aident un proche en perte d'autonomie ou en situation de handicap. Ce dévouement quotidien s'exerce parfois au détriment de la vie personnelle, sociale et professionnelle du proche aidant.

Depuis le 1^{er} octobre 2020, tous les aidants ont la possibilité de prendre des congés et d'être indemnisés pour aider un proche handicapé ou en perte d'autonomie. *«Ce répit de plusieurs mois leur permettra de se consacrer à leur proche sans sacrifier leur vie professionnelle et sociale»*, a souligné la ministre chargée de l'Autonomie, Brigitte BOURGUIGNON.

Le congé de proche aidant (qui remplace le congé de soutien familial depuis 2017) ouvre droit à l'allocation journalière du proche aidant (AJPA), laquelle compense une partie de la perte de rémunération, pendant 66 jours au maximum sur durée de la carrière. D'autres possibilités existent ; l'APCLD peut vous aider à les faire valoir.

L'ASI (allocation supplémentaire d'invalidité) n'est plus récupérable sur succession. L'allocation supplémentaire d'invalidité* est une prestation mensuelle accordée à certaines personnes invalides ayant de faibles ressources, d'un montant maximal de 750 € par

mois pour une personne seule et de 1 312,50 € pour un couple. Elle peut être versée jusqu'à 62 ans (âge auquel on peut éventuellement solliciter le versement de l'ASPA, allocation supplémentaire aux personnes âgées, permettant d'atteindre au moins 903 € de revenus mensuels).

Depuis le 1^{er} janvier 2020, la Sécurité sociale ne récupère plus les montants qu'elle a versés au titre de l'ASI, après le décès de son titulaire, y compris pour les personnes qui la percevaient déjà avant cette date. En effet, certaines personnes renonçaient au bénéfice de l'ASI afin de préserver leur patrimoine et le transmettre à leurs héritiers.

D'après le projet de loi de financement de la Sécurité Sociale 2021, le montant de l'ASI devrait passer à 800 € / mois en 2021 (pour une personne seule). ●

(*) Pour plus de précisions, voir *Solidarité Magazine* N° 360



L'APCLD s'adapte

pour poursuivre ses actions de prévention santé

Face à la COVID, l'APCLD s'adapte en utilisant les moyens de communication à distance pour faire de la prévention. Nous avons réalisé nos premiers Webinaires ! Le Webinaire est un terme qui désigne toutes les formes de réunions interactives organisées via internet. Ce terme est la contraction des mots "Web" et "Séminaire". D'autres actions se sont déroulées en physique, en appliquant les gestes barrières de prévention. Retour sur ces différentes actions menées au siège et dans les territoires.

À Bordeaux, l'APCLD a participé à une semaine diversité et handicap très digitale

Dans le cadre d'une semaine diversité et Handicap, l'APCLD a participé au forum des associations de Bordeaux, les 18 et 24 novembre derniers. Initialement prévu à l'immeuble Meriadeck à Bordeaux, tous les événements ont finalement été organisés à distance, en raison de la crise sanitaire et du confinement.

Sous la conduite d'Annick TAMULY, Référente Diversité / Handicap / Télétravail, et d'Hélène BORNES, experte Handicap pour La Poste et correspondante de l'ATHA (Association des travailleurs handicapés), plusieurs événements ont été organisés, avec un grand nombre de participants via la plateforme collaborative, Teams.

L'APCLD est notamment intervenue, le mardi 24 novembre, pour présenter sa nouvelle campagne Maladies Chroniques Invalidantes et le Travail, en quatre sessions successives animées par Patrick DZIURA et réunissant une quinzaine de participants. Les missions de l'APCLD au service des postiers et de leur famille ont été détaillées.

Enfin, quatre autres sessions sur le sommeil ont conclu cette journée dédiée aux personnes touchées par la maladie ou le handicap.

En tout, ce sont plus de quarante personnes qui étaient connectées de chez elles ou de leur bureau afin de suivre les différentes animations virtuelles animées par l'APCLD.

En dépit de quelques problèmes de connexion, les interventions à distance ont permis de réunir sur une animation commune des participants éloignés géographiquement, à l'échelle d'une région élargie, des Charentes à l'Hérault en passant par la Gironde & la Haute-Garonne... S'il fallait résumer cette journée en une phrase, ce serait que notre message "vivre le mieux possible avec la maladie et surtout apprendre à préserver sa santé" continue d'être porté et entendu.

Un webinaire organisé en partenariat avec le Groupe La Poste pour lancer la campagne Maladies Chroniques Invalidantes et Travail

Organisée par Le Groupe La Poste et annoncée sur son site intranet, l'APCLD a participé à une "midinale*" le 17 novembre 2020. Dans le cadre de la Semaine Européenne pour l'Emploi des Personnes Handicapées, ce webinaire avait pour thème notre campagne Maladies Chroniques Invalidantes et Travail avec un focus Cancer, travaillé en partenariat avec La Poste.

Plus de 90 participants étaient connectés à distance lors de moment riche d'échanges. Les interventions successives de Julie BECHENNEC, Responsable du service APPA pour l'APCLD et de Clarisse MATHIEU, Responsable de la Politique Handicap du groupe La Poste, Laurence HULIN, Directrice Diversité et Egalité des Chances et Marc LE MILINAIRE, Responsable Projets Handicap ont permis de présenter les maladies chroniques invalidantes d'une façon générale et de rappeler l'importance d'une bonne hygiène de vie. Les dispositifs postaux existants à destination des postiers touchés par une pathologie chronique invalidante ont également été rappelés.

Ces interventions, attentivement écoutées, ont suscité beaucoup d'intérêts et de questions en "temps réel" ce qui a rendu l'intervention très vivante et riche en informations.

L'APCLD tient à remercier le Groupe La Poste de l'avoir associée à ce projet et à la réussite de cette intervention.

(* Midinale : un webinaire qui se tient traditionnellement le midi d'une durée d'environ 1h ●

Sivousaussi, vous souhaitez bénéficier d'une présentation, n'hésitez pas à contacter nos coordonnateurs régionaux (via le site www.apclد.fr) afin de profiter d'une intervention de sensibilisation au sein de vos établissements en distanciel ou présentiel.

P > COMME PRÉVENTION

OUEST

Une animation masquée dans l'Ouest à La Poste



À Sablé-sur-Sarthe, le mardi 20 octobre, dans le respect des gestes barrières, 25 postiers, répartis en petits groupes pour respecter les distanciations sociales, ont participé à l'animation de l'APCLD sur le thème du sommeil et de l'alimentation.

EST

Plateforme Industrielle Courrier de Lorraine (57) : première intervention de la campagne Maladies Chroniques Invalidantes et le Travail en distanciel

Véronique BAZART, responsable communication de la PIC Lorraine a contacté l'APCLD pour mener une action dédiée au handicap dans le cadre de la semaine européenne pour l'emploi des personnes handicapées qui a eu lieu du 16 au 23 novembre 2020.

Puisqu'une personne sur 5 est susceptible de contracter une maladie chronique au cours de sa vie professionnelle la coordonnatrice de la région Est, Tiphanie NOEL, a proposé d'intervenir sur la nouvelle campagne de prévention sur les Maladies Chroniques Invalidantes et le Travail. Le sujet a fortement intéressé Le personnel de l'établissement.

L'objectif principal était de sensibiliser l'ensemble du personnel du site, encadrants, personnels support et agents de production. Au regard du contexte sanitaire et des mesures gouvernementales, les interventions ont

été organisées en distanciel. C'est donc le mardi 17 novembre 2020, pendant une heure, que la coordonnatrice est intervenue à distance auprès des membres du CODIR par le biais d'un diaporama pour rappeler les missions de l'association. La définition d'une maladie chronique invalidante et ses effets sur la personne, l'impact sur le travail, les dispositifs de maintien dans l'emploi ont été évoqués avant de conclure sur les facteurs de risques et la prévention. Un sujet complet qui a suscité beaucoup d'intérêt.

Pour permettre aux agents de la plateforme qui travaillent de jour comme de nuit de bénéficier également d'informations à ce sujet, les slides ont été diffusés toute la semaine en continu sur écran, sur le site de la PIC et des brochures étaient à disposition.

Nous remercions l'établissement pour sa confiance et son accueil... à distance.



PACA

Participation de la région PACA à la semaine de l'Hangagement de la Direction Orange Grand Sud Est

Afin de s'adapter au mieux au contexte sanitaire, la coordonnatrice de la Région Paca, Claire LEVEQUE a été conviée à participer à deux webinaires sur les aidants familiaux organisés par Laurence ELLOY PERRIN et Anna RIVINI du Pôle Diversité de La Direction Orange Grand Sud Est. Ces deux webinaires ont réuni 100 personnes à distance. Claire témoigne : "bien que je ne voyais pas directement les participants connectés, les interactions étaient bien présentes et les participants

ont pu poser leurs questions directement. Durant 10 minutes, j'ai présenté le rôle d'un aidant familial et les impacts dans la vie quotidienne. Les dispositifs existants nécessaires à accompagner l'aidant ont été évoqués." L'AFEH a également présenté le Village vacances d'Allasac ainsi que ses missions d'aide aux aidants familiaux. Ce format était inédit mais très intéressant car les personnes pouvaient poser leurs questions par le TCHAT*, en direct. Et Claire de conclure : "ce fut une très bonne expérience que je n'hésiterai pas à renouveler lorsque l'occasion se présentera."



(*) un tchat est un système qui permet à plusieurs personnes de dialoguer par écran interposé via internet.

CENTRE BOURGOGNE

Des Animations "Petit-déjeuner" sur la plaque d'Argenton-sur-Creuse

Dans le cadre des conventions Service Santé au Travail, des animations "petits-déjeuners" ont été organisées sur les différents sites Courrier de la plaque d'Argenton sur Creuse.

Marie-Noëlle THOMAS, bénévole du Cher mais également Conseillère en Evolution Professionnelle sur le Cher et l'Indre, a sollicité Jean-Denis AUDEGOND, Directeur d'Établissement, afin de permettre aux agents de découvrir l'APCLD autour d'une animation.

Des sachets individuels pour les animations "Petit déjeuner"





Du 13 au 22 octobre 2020, l'APCLD est intervenue sur les Plateformes Distribution Courrier d'Argenton-sur-Creuse, Le Blanc, Buzançais, La Châtre, Neuvy-Saint-Sépulchre et Orsennes pour sensibiliser plus de 200 postiers sur l'intérêt du petit-déjeuner afin d'éviter les risques d'hypoglycémie, de baisse de vigilance et d'attention.

Ces animations se sont déroulées dans le respect des gestes barrières, pas de buffet à disposition mais des sachets individuels, préparés dans la joie et la bonne humeur, distribués à chaque personne présente. Martine GIRAULT, coordonnatrice, ainsi que Marie-Noëlle THOMAS, bénévole, Michèle DURIS, Responsable Environnement de Travail et Caroline DELAUME, Responsable Ressources Humaines se sont beaucoup impliquées pour participer à tour de rôle à toutes ces animations. Toute l'équipe a informé les participants sur les aides de l'APCLD et sur le bénévolat au sein de notre association.

Merci encore à toute l'équipe qui s'est beaucoup investie pour la réussite de ces différentes animations. Ces initiatives ont permis à l'APCLD de se faire connaître localement auprès de nombreux postiers du département.

MARTINIQUE

8^e édition de la journée conviviale des adhérents APCLD Martinique

Le samedi 14 mars 2020 au CIS de Fort de France, les délégués de la Martinique ont organisé la 8^e édition de la JCAAM qui a réuni dans le contexte d'avant crise Coronavirus 75 personnes.

L'animation de la journée était réalisée par le Délégué Régional APCLD Martinique Florent ANELKA avec son équipe Amélie PEDRON - Annick NESTORET - Pierre-Louis NUMA - Renoult HIERSON - Antoine ARNAUD (gestion sono). Dans son

discours Florent ANELKA a évoqué la mémoire des collègues décédés en 2019 et rappelé l'importance de la prévention alors même que le cancer est la 1^{ère} cause de mortalité dans les DOM. Une journée qui est l'occasion de rappeler les valeurs de l'APCLD et ses missions principales : "Être au service des autres..."

Un engagement démultiplié pour plus d'efficacité pendant la pandémie

La pandémie et ses conséquences ne sont pas sans impact sur les comportements et la perception des priorités de la vie.



Visite de la famille BENJAMIN : Devant : Florent ANELKA (délégué APCLD), Alex BENJAMIN (Adhérent APCLD). Derrière : De gauche à droite : Catherine BENJAMIN (fille), Anick NESTORET (bénévole APCLD), Patrick BENJAMIN (fils)

De nombreuses animations prévues en milieu Postal et Orange (communes de LORRAIN, TRINITÉ et ROBERT dont la CMB, semaine du Handicap...) n'ont pu se tenir.

Rien n'est indispensable mais tout est "essentiel" et nous poursuivons nos actions de solidarité par certaines visites uniquement à la demande des Assistants Sociaux, RH, collègues et salariés concernés... pour des soins urgents notamment des dossiers concernant des départs à Paris.

Les contraintes imposées par la COVID-19 sont aussi source d'une incroyable créativité tels que des accompagnements et des appels par vidéo WhatsApp pour des conseils avisés et autres adhésions. De ce fait, la majorité de nos appelants pour qui les habitudes de vie ont été



Visite de la famille TOUL : Au fond à gauche Andréa TOUL, à droite Michel TOUL, devant à gauche Anick NESTORET (bénévole APCLD) Florent ANELKA (délégué APCLD), derrière à droite Etienne DORDOGNE (retraité Orange)

durablement ébranlées, nous permettent de mesurer l'intérêt que suscitent réellement les bénévoles de l'APCLD.

Apporter une aide psychologique est un réel bienfait pour palier à certaines craintes dont la peur d'attraper le COVID-19 dans le milieu médical et paradoxalement la peur que les interventions chirurgicales prévues soient reportées !

Notre principal conseil aux appelants est de rappeler qu'il est important de continuer à se soigner : un exemple de "Vos professionnels de santé se mobilisent et continuent de vous accueillir dans les meilleures conditions sanitaires possibles." On ne lâche rien !

LA RÉUNION

L'accueil de nouveaux bénévoles APCLD à La Réunion

L'équipe APCLD de La Réunion a organisé une rencontre conviviale pour accueillir les nouveaux correspondants. Après que chacun se soit présenté et l'ordre du jour tenu, place à la convivialité avec un repas qui a permis de faire plus ample connaissance avec les nouveaux correspondants.



P > COMME PRÉVENTION SANTÉ



Covid long

ComPaRe lance une grande étude
sur les conséquences à long terme
de la Covid-19



Connaissez-vous ComPaRe ?

À l'heure où l'APCLD lance sa nouvelle campagne de prévention Santé sur les Maladies Chroniques et Invalidantes et le Travail, il nous a semblé important de vous présenter **ComPaRe**.

Lancée en 2017, **ComPaRe** (Communauté de Patients pour la Recherche), est une plateforme de recherche publique, qui fait avancer la recherche grâce aux patients. Une des missions de l'APCLD est d'aider la recherche c'est pourquoi nous avons fait le choix de consacrer les pages de notre dossier médical à la découverte de cette plate-forme.



Pr François RANNOU

Chef de service de rééducation et réadaptation de l'appareil locomoteur et des pathologies du rachis à l'Hôpital Cochin.

À QUOI SERT ComPaRe ?

ComPaRe est une plateforme de recherche publique portée par l'Assistance Publique - Hôpitaux de Paris et pilotée par le Centre d'Épidémiologie Clinique de l'Hôtel-Dieu.

Cette plateforme exclusivement dédiée à la recherche publique rassemble actuellement une communauté de 41 792 patients ayant choisi de faire avancer la recherche sur **les maladies chroniques**. Les personnes participent en répondant via internet aux questionnaires des chercheurs, apportent leur expérience et leur témoignage et deviennent ainsi pleinement acteurs de la recherche médicale. **L'ensemble des informations que vous accepterez de transmettre est géré de façon totalement confidentielle et dans un but unique de recherche.**



Si vous souhaitez en savoir plus, connectez-vous sur le site : <https://compare.aphp.fr>

Nous avons demandé au Professeur François RANNOU, chef de service de rééducation et réadaptation de l'appareil locomoteur et des pathologies du rachis à l'Hôpital Cochin, qui était intervenu lors de l'assemblée générale 2019 de nous expliquer en quoi la participation à la communauté ComPaRe était importante pour faire avancer la recherche.

"Aujourd'hui, tout citoyen peut encourager la recherche en fondamental et la recherche clinique via des dons à différentes fondations, qu'elles soient publiques ou privées. Ce mode de soutien de la recherche par le citoyen est le mode le plus courant.

Les chercheurs français, sous la direction du Pr Philippe RAVAUD, professeur de médecine et d'épidémiologie clinique à l'Hôtel Dieu (APHP), ont développé un nouveau concept de soutien de la recherche par le citoyen via une communauté de patients qu'ils ont appelé ComPaRe, pour Communauté de Patients pour la Recherche.

Cette communauté de patients est composée de patients adultes volontaires, atteints d'une ou plusieurs maladies chroniques, qui choisissent de faire progresser plus rapidement la recherche médicale en participant via l'outil internet. L'objectif de **ComPaRe** est de recruter 100 000 patients et de les suivre sur 10 ans. C'est une recherche purement institutionnelle qui est soutenue et portée par l'Assistance Publique Hôpitaux de Paris, qui va s'intéresser aux patients ayant une maladie chronique comme le diabète, l'asthme, l'insuffisance rénale chronique, les maladies cardiovasculaires, certains cancers, la sclérose

en plaque, l'endométriose, l'infection par le VIH, l'hépatite C, la mucoviscidose, la drépanocytose, les myopathies, la maladie de Verneuil, la dépression, la schizophrénie et pour nous une maladie qui nous intéresse beaucoup plus la lombalgie. Cette liste n'est bien évidemment pas exhaustive.

Pour ce qui est de la lombalgie chronique, nous avons près de 1600 patients qui se sont inscrits sur le site : <https://compare.aphp.fr>
Notre objectif est d'atteindre 5000 patients dans les trois ans avec le soutien également de la Fondation Arthritis à travers le projet Back-4P. Mon appel est donc aussi intéressé en vous demandant si vous avez mal au dos de vous inscrire sur le site ComPaRe pour faire avancer la recherche sur le mal de dos.

Le principe général de **ComPaRe** permet aujourd'hui au citoyen de soutenir la recherche sans avoir à obligatoirement déboursé une somme d'argent.

Je rappelle qu'en France il y a près de 20 millions de français qui ont une maladie chronique et que la moitié de ces patients souffrent notamment de maladies de l'appareil locomoteur et plus précisément de lombalgie, cervicalgie et arthrose périphérique des membres.

Le principe est que le patient une fois inscrit va être régulièrement interrogé sur sa qualité de vie, les soins en cours et sa prise en charge. Ensuite ces données pourront être analysées et correspondre à une véritable photographie des patients français souffrant d'une maladie chronique donnée.

À l'issue du suivi de ces différents patients, on considère que ce type de recherche sera utile à la fois pour accélérer la recherche mais également apporter une meilleure qualité de vie, de meilleurs soins via des parcours thérapeutiques plus logiques, cela va permettre d'impliquer des patients à toutes les étapes à la fois du parcours mais également du développement d'un traitement.

Pour nous aider simplement dans la recherche, soyez le prochain inscrit !"

À ce jour, la nature précise des symptômes du "Covid long" et leur impact sur la vie des patients est encore mal connue. Jusqu'à 10% des patients ayant eu une infection confirmée par PCR continuent d'avoir des symptômes 3 semaines après.

ComPaRe vous propose de participer à leur action de recherche pour identifier précisément les différentes manifestations du "Covid long", comprendre l'impact du "Covid long" sur la vie des patients (vie sociale, professionnelle, moral...).

Vous pouvez participer à cette étude si vous avez été infecté par le coronavirus SARS-CoV 2 (infection suspectée ou confirmée). Pour cela, il suffit de s'inscrire à **ComPaRe** et indiquez la maladie "COVID-19" (suspectée ou confirmée). Ce sujet est d'une grande importance de santé publique. ●

Accélérer la recherche

→ Vous pouvez accélérer la recherche publique en participant à la grande étude sur les conséquences à long terme de la COVID-19



C > COMME CONSEILS ET DÉMARCHES



La création d'une cinquième branche de la sécurité sociale : est entérinée par la loi.

Depuis ses origines, et notamment les ordonnances de 1945, la "sécu" fait partie de nos vies. Discrète, avec le tiers payant qui la rend parfois invisible, parfois décriée à cause d'un "déficit" récurrent, elle nous accompagne pourtant, avec discrétion et efficacité, tout au long de notre vie, avant même la naissance et jusqu'à la mort...

La loi du 7 août 2020 relative à la dette et à l'autonomie a créé une nouvelle branche de la Sécurité Sociale, consacrée à l'autonomie, qui sera gérée par la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA).

VOUS ME DITES QUE
L'AUTONOMIE EST LA
5^{ème} branche de la SÉCU...



QUELLE IDÉE D'AVOIR
MIS ÇA AUSSI HAUT ?

Rappelons que la sécurité sociale se compose de plusieurs branches.

La branche maladie

Elle couvre les frais d'hospitalisations, de consultations médicales ou le remboursement des médicaments.

La branche retraite

Elle gère le versement des pensions de retraite.

La branche famille

Elle aide les ménages dans leur vie quotidienne et épaulé les personnes les plus vulnérables. C'est celle dont dépendent notamment les différentes allocations, dont le logement (APL) et le revenu de solidarité active (RSA).

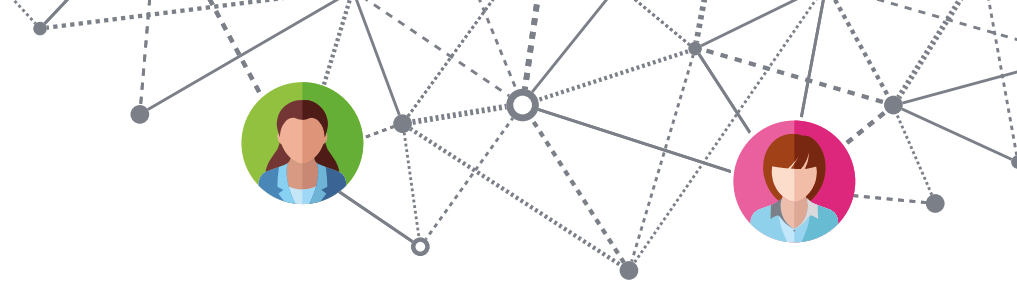
La branche accidents de travail

Elle couvre les risques liés aux maladies professionnelles et aux accidents du travail.

La branche autonomie

Nouveau

Elle est consacrée au financement de la perte d'autonomie.



La loi prévoit des transferts de compétences,

vers cette cinquième branche :



Depuis
la branche famille

vers



Depuis
la branche maladie

vers



Depuis
la branche vieillesse

vers



Depuis
le budget de l'état

vers

L'allocation d'éducation
de l'enfant handicapé

L'allocation supplémentaire
d'invalidité, la
composante "aide humaine"
d'invalidité
et les unités de soins
de longue durée

La part de l'action sociale
consacrée aux aides
à l'aménagement
du domicile

L'allocation aux adultes
handicapés et l'aide au poste
des travailleurs en ESAT
(Établissement et service
d'aide par le travail)

Les évolutions démographiques et la crise actuelle du COVID-19, ont mis en lumière les difficultés du secteur des personnes âgées, et les limites de notre système de prise en charge. En 2040, 14,6 % de la population aura plus de 75 ans, contre 9,1% en 2015, soit une hausse de 5,5 points en 25 ans, projette le rapport Libault. Les dépenses liées à l'autonomie vont donc considérablement augmenter dans les prochaines années ; selon le même rapport, le financement du secteur du grand âge aura besoin de 6,2 milliards d'euros supplémentaires en 2024, et de 9,2 milliards en 2030.

La question du financement reste primordiale pour remplir les principaux objectifs affichés par le législateur :

- Un souhait d'universalité, passant par une meilleure équité territoriale dans l'accès aux droits des personnes âgées et / ou en situation de handicap ;
- Une qualité renforcée des dispositifs d'accompagnement, en priorisant au maximum le maintien à domicile ;
- Plus de transversalité entre les politiques du handicap et du grand âge ;
- Une meilleure démocratie, avec un examen annuel de la politique de l'autonomie et de son financement, dans le cadre des lois de financement de la sécurité sociale. ●

En chiffres

En 2040,
14,6 %
de la population **aura plus de 75 ans**
contre 9,1% en 2015,
soit une hausse de 5,5%

Le financement du grand âge
aura besoin de

6,2 Mds €
supplémentaires en 2024,
et de **9,2 Mds en 2030**

Source : Extrait du rapport Libault sur le financement des dépenses liées à la dépendance des personnes âgées.
(Ministère de la Santé)

D > COMME DON



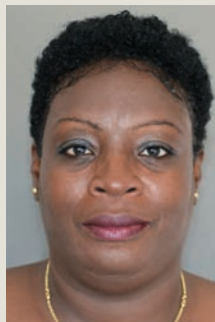
> INTERVIEW



JE SUIS FIÈRE de l'APCLD

GUADELOUPE SAINT-MARTIN SE MOBILISE

pour la Campagne
Membres bienfaiteurs



Carla NAGAU,
Agente de Saint-Martin

Agente à la boutique Orange à Marigot Ile de Saint-Martin, Carla NAGAU a découvert l'association de l'APCLD grâce à notre délégué Sylvestre JANKY, qui lui a expliqué l'engagement de l'association pour venir en aide aux personnes malades et handicapées de La Poste et d'Orange.

Elle témoigne sur l'accompagnement de l'APCLD : "j'ai reçu une aide précieuse à un

moment important de ma vie, c'est à dire le jour où mon fils devait être hospitalisé à Paris pour se faire soigner. Grâce à l'accompagnement de l'APCLD, j'ai pu avoir un hébergement en toute sécurité et à proximité de l'hôpital pour être avec mon fils pendant les soins. Je suis adhérente et fière de l'APCLD. Je conseille à tous mes collègues d'adhérer à cette association qui nous vient en aide et de ne pas hésiter à faire des dons pour lui permettre de continuer à accompagner ses adhérents ainsi que leurs familles qui sont dans le besoin."



De gauche à droite : Valéry MAJEUR, Carla NAGAU, Alexandrine BRADAMANTIS, Alexandrine RILLOX, Amélie MOURRUT, Jean-Yves GUENNO.

En cette période, Sylvestre JANKY délégué APCLD de la Guadeloupe à Orange a sollicité les salariés de Saint-Martin pour déployer notre Campagne Membres Bienfaiteurs. Avec le concours de Carla NAGAU et Alexandrine BRADAMANTIS de la boutique de Marigot à Saint-Martin les agents se sont mobilisés pour notre campagne 2020.

Nous les remercions très sincèrement pour leur solidarité en cette période de pandémie.



Alexandrine BRADAMANTIS,
Agente de Saint-Martin

"La Campagne des Membres Bienfaiteurs de L'APCLD permet de soutenir cette belle association dont je suis fière de faire partie. Agente à la boutique d'Orange à Saint-Martin, j'ai personnellement été accompagnée à un moment où j'avais des difficultés médicales. L'APCLD a été présente pour ma famille et moi ainsi que mes collègues après cet événement triste et tragique du

5 au 6 septembre 2017, où nous avons été touchés dans notre chair par l'ouragan Irma. Nous étions dévastés sous les yeux du monde entier. L'APCLD en la personne de Sylvestre JANKY a démontré que la solidarité et l'humain sont ses priorités. Tous les jours, je peux en témoigner. Merci à Sandrine, Sylvestre, Florent et les autres."



La durée du congé paternité est doublée

À compter de 1^{er} juillet 2021, dans le cadre de l'accueil d'un enfant au sein du foyer familial, le père aura le droit à un congé paternité plus long. Jusque-là, le congé paternité était de 14 jours maximum. Cette durée sera doublée pour passer à 28 jours. Sur le mois de congé, une période de 7 jours sera obligatoire. Depuis 2002 et la création du congé paternité, aucun allongement n'avait eu cours, cette réforme sociétale majeure pour les enfants et pour l'égalité entre les femmes et les hommes a été votée par le Sénat dans la nuit de vendredi à samedi 14 novembre 2020.

Une nouvelle campagne encourage les jeunes à mieux manger avec un petit budget

L'Agence Santé Publique France lance une campagne d'information digitale à destination des 18-25 ans, en vue de leur donner les clés d'une alimentation variée et équilibrée Baptisée "en 2-2", expression familière chez les jeunes qui signifie "rapidement", cette campagne illustre que bien manger avec un petit budget, quand on manque de temps, de compétences et de matériel, c'est possible. Des recettes gourmandes à retrouver sur le site mangerbouger.fr/recettes-en-2-2 et sur le compte Instagram @mangerbougerfr mais aussi sur les réseaux sociaux utilisés par les 18-25 ans : Snapchat, Instagram, Youtube et Twitch.

Pollution : une meilleure qualité de l'air a permis d'éviter le décès de 60 000 personnes en Europe

Selon les dernières données officielles de l'Agence Européenne pour l'Environnement (AEE), la nette amélioration de la qualité de l'air en Europe au cours des dix dernières années a permis une réduction importante du nombre de décès prématurés. Toutefois, presque tous les Européens souffrent encore des effets de la pollution car les valeurs recensées dans les pays sont très généralement au-dessus du seuil fixé par l'Organisation Mondiale de la Santé. Des liens existent entre la pandémie de COVID-19 et la qualité de l'air. Les données provisoires de l'AEE et une modélisation réalisée par le service CAMS (service Copernicus de surveillance de l'atmosphère) confirment que les niveaux de certains polluants ont baissé de 60% dans de nombreux pays européens où des confinements ont été mis en œuvre. Mais l'Agence affirme ne pas "disposer d'estimations sur les effets positifs potentiels sur la santé d'un air plus pur en 2020." En outre, elle indique qu'une exposition prolongée aux polluants provoque des maladies respiratoires et cardiovasculaires, ces types de maladies étant considérés comme des facteurs de risque de décès chez les patients COVID-19. ●





Vous êtes retraité
et adhérent
de La Mutuelle
Générale ?



Votre complémentaire santé évolue !

Depuis le 1^{er} janvier 2021, votre garantie santé vous permet de bénéficier de nouvelles prestations.

Quel que soit votre niveau de garantie, vous bénéficiez désormais d'appareils auditifs et de prothèses dentaires amovibles (dentiers) qui vous seront remboursés à 100 % par l'Assurance maladie et La Mutuelle Générale, pour un reste à charge "0 €". C'était déjà le cas, depuis le 1^{er} janvier 2020, pour les lunettes, les couronnes et les bridges dentaires dans le cadre de la réforme dite "100 % Santé".

Vous êtes adhérent de la garantie "ESSENTIEL", vous bénéficiez en plus d'un nouveau forfait pour des séances de pédicurie-podologie, conçu spécialement pour les adhérents seniors.

En parallèle, dans un souci de maîtrise de l'évolution des cotisations mutualistes, les forfaits optique hors "100% Santé" seront légèrement diminués par rapport à l'ancien "niveau 2", et les médicaments dont le service médical rendu est faible (remboursés à 15% par l'Assurance maladie) ne seront plus pris en charge, tout comme le forfait hébergement pour une cure thermale.

Ces prestations, ainsi que des forfaits optiques plus généreux, sont désormais pris en charge dans le cadre de l'option "RENFORT". Grâce à cette option "RENFORT", depuis le 1^{er} janvier 2021, vous bénéficiez en outre d'une augmentation du remboursement des implants dentaires et d'une meilleure prise en charge des dépassements d'honoraires des médecins spécialistes en ville, et des chirurgiens et anesthésistes à l'hôpital.

Enfin, reflet des valeurs de solidarité et d'entraide qui l'animent depuis plus de 75 ans, La Mutuelle Générale a revalorisé en 2020 le montant des allocations qu'elle attribue aux enfants handicapés ainsi que le plafond de ressources qui permet à ses adhérents en couple ou ayant des enfants à charge de bénéficier d'une minoration de cotisation. ●



LES INTOXICATIONS : au monoxyde de carbone

Les intoxications au monoxyde de carbone peuvent concerner chacun de nous. Adoptez les bons gestes pour réduire les risques.

Invisible, inodore et non irritant, le monoxyde de carbone est indétectable. En période hivernale, les risques d'intoxication au monoxyde de carbone (CO) augmentent, en lien avec l'utilisation des appareils de chauffage. Chaque année, environ 1 300 épisodes d'intoxications au CO survenus par accident et impliquant près de 3 000 personnes sont déclarés aux autorités sanitaires. Ce gaz toxique est responsable d'une centaine de décès par an en France. Pourtant des gestes simples contribuent à réduire les risques.

Avant l'hiver, faites systématiquement vérifier et entretenir les installations de chauffage et de production d'eau chaude, ainsi que les conduits de fumée (ramonage mécanique) par un professionnel qualifié dans votre résidence principale et secondaire le cas échéant.

Aérer au moins 10 minutes par jour votre logement, même s'il fait froid ; Maintenez vos systèmes de ventilation en bon état de fonctionnement et n'obstruez jamais les entrées et sorties d'air.

Respectez systématiquement les consignes d'utilisation des appareils à combustion indiquées par le fabricant : ne jamais faire fonctionner les chauffages d'appoint en continu, placer impérativement les groupes électrogènes à l'extérieur des bâtiments, ne jamais utiliser pour se chauffer des appareils non destinés à cet usage : cuisinière, brasero, barbecue, etc... ●

En cas d'intoxication

savoir reconnaître les symptômes : **maux de tête, fatigue, nausées** - apparaissent plus ou moins rapidement et peuvent toucher plusieurs personnes au sein d'un même foyer. Une intoxication importante peut conduire au coma et à la mort, parfois en quelques minutes.

En cas de suspicion d'intoxication, réagir rapidement.

- ✓ **Aérez immédiatement et appelez les secours en composant le 15, le 18 ou le 112 (et le 114 pour les personnes malentendantes) ;**
- ✓ **Arrêtez si possible les appareils à combustion ;**
- ✓ **Évacuez les locaux.**



LA FICELLE picarde

Un plat picard simple à cuisiner, gouteux et économique à base de crêpes, de champignons de Paris frais, du jambon, un peu de crème fraîche... et un "chouïa" d'huile de coude. Marcel LEFEBVRE avait créé sa ficelle avec (et seulement) de la crème fraîche... Pas de béchamel ! Cette spécialité picarde est servie avec de la salade verte pour un plat principal équilibré et sain.

POUR 4 PERSONNES voici les ingrédients :

POUR 4 CRÊPES, prévoyez de les faire un peu plus grandes et légèrement plus épaisses

- 4 tranches de jambon blanc
- 500g de champignons de Paris frais
- 2 échalotes
- 25 cl de crème fraîche liquide allégée
- Gruyère râpé
- Poivre et sel



Faire des crêpes selon la recette classique (ne pas sucrer la pâte à crêpes). Réserver 4 crêpes.

Laver les champignons et les émincer très finement pour faciliter le hachage et réaliser votre duxelles de champignons, donc en très petit morceaux.

Couper les échalotes et faites-les suer dans la poêle avec de l'huile d'olive. Ensuite incorporer votre hachis de champignons et faire revenir jusqu'à disparition de l'eau rendue par les champignons.

Ajouter la crème fraîche, saler, poivrer puis laisser mijoter 10 mn à feu très doux. Quand la préparation est tiède, dresser les ficelles picardes : poser une crêpe à plat sur une assiette, y déposer une tranche de jambon, puis au centre sur la longueur le quart de la préparation aux champignons.

Rouler le tout et poser dans un plat allant au four. Faire la même chose avec les 3 crêpes restantes. mettre un peu de crème allégée dans le plat, saupoudrer les ficelles de gruyère râpé.

Passer au four à 200° (th 5) pendant 10 minutes.

Déguster bien chaud avec une salade ou des crudités

Bon appétit !





Professeur Marc-Olivier BITKER,

Chef du Service d'Urologie du groupe Hospitalier Pitié Salpêtrière et Président du Comité d'Honneur Médical de l'APCLD

LA SAGESSE DU CHIRURGIEN

Édition du 81 - (124 pages)

La collection "Sagesse d'un métier" recueille auprès de personnalités représentatives d'une profession leur point de vue sur leur métier, de la formation à la pratique.

Les auteurs reviennent sur leur parcours à travers des moments clés, et des rencontres qui ont permis d'enrichir leur vie professionnelle.

Ici c'est le métier de Chirurgien que brosse avec enthousiasme et nombreuses anecdotes le Professeur Marc-Olivier BITKER, chef du Service d'Urologie du groupe Hospitalier Pitié Salpêtrière et Président du Comité d'Honneur Médical de l'APCLD

De sa vocation de médecin à celle de professeur, de sa formation avec les grands professeurs en passant par le management, le lecteur prend plaisir à lire le parcours de ce grand professionnel dans le milieu hospitalier grâce à une écriture fluide et à de très nombreux souvenirs émouvants.

On y découvre un homme passionné par son métier, le contact avec le personnel hospitalier et les malades.

Le Professeur Marc-Olivier BITKER redonne au personnage du chirurgien, que certains patients voient froid et méticuleux, un visage profondément humain car il est au centre des drames que vivent les hommes et les femmes atteints de maladie grave. Avec honnêteté et simplicité il dévoile ses réussites mais aussi ses doutes et échecs. Il aborde également l'évolution du milieu

médical avec ses bonnes et mauvaises pratiques. Une vie où le malade est au centre de toutes les préoccupations du professeur car la maladie fait partie de la vie. J'ai beaucoup aimé ce livre dont le sujet me paraissait, avant lecture, complexe mais qui finalement se lit bien et où tous les thèmes abordés sont intéressants. Cette réflexion en forme de livre pourrait inspirer de nombreux futurs médecins.

Karine LIPINSKI





MOTS CROISÉS du boulanger

Les mots peuvent être disposés horizontalement, verticalement, en diagonale et écrits aussi bien à l'endroit qu'à l'envers.
Les lettres qui resteront forment un mot en lien avec les valeurs de l'APCLD. Le trouverez-vous ?

D	O	N	S	E	A	C	O	R	R	E	S	P	O	N	D	A	N	C	E	C
D	C	L	P	A	E	C	E	C	N	A	L	L	I	E	V	N	E	I	B	O
A	I	D	E	C	S	H	C	M	E	M	B	R	E	S	L	A	E	F	I	O
L	N	S	A	H	O	O	C	O	C	M	A	S	P	S	I	C	N	I	N	R
O	S	U	E	S	A	M	L	R	M	H	G	O	L	O	A	T	G	N	V	D
G	S	O	T	L	S	N	M	I	A	P	R	I	A	I	V	I	A	A	A	O
E	B	T	U	R	O	E	D	U	D	M	A	O	N	N	A	V	P	N	L	N
M	L	U	N	T	I	V	M	I	N	A	E	G	N	S	R	I	M	C	I	N
E	A	A	R	A	I	T	E	B	C	I	R	D	N	I	T	T	A	I	D	A
N	S	S	R	E	D	E	I	N	L	A	C	I	A	E	Q	E	C	E	A	T
T	S	R	L	O	A	I	N	O	E	E	P	A	T	C	M	U	E	R	N	R
S	O	E	A	L	M	U	A	S	N	B	E	S	T	E	T	E	E	L	T	I
T	C	S	I	I	N	C	O	N	S	E	I	L	S	I	S	I	N	S	E	C
R	I	E	C	E	E	I	R	E	R	O	S	E	R	T	O	A	O	T	S	E
O	A	A	O	N	S	E	C	R	E	T	A	R	I	A	T	N	N	N	S	S
P	T	U	S	S	B	N	O	I	T	A	S	I	L	I	B	O	M	T	S	S
P	I	S	E	R	V	I	C	E	N	O	I	T	N	E	V	E	R	P	E	I
A	O	M	A	L	A	D	I	E	E	C	N	E	D	I	S	E	R	P	E	E
R	N	E	X	C	E	P	T	I	O	N	N	E	L	L	E	M	E	N	T	G
S	E	N	S	I	B	I	L	I	S	E	R	E	L	A	R	E	N	E	G	E
A	D	M	I	N	I	S	T	R	A	T	I	O	N	E	U	G	E	L	E	D

ACCOMPAGNEMENTS
ADMINISTRATION
ACTIONS
ACTIVITE
AG
AIDANTS
AIDE
APCLD
ASSEMBLEE
ASSOCIATION
BENEVOLES
BIENVEILLANCE
BUREAU

CAMPAGNE
CHRONIQUES
COMMUNICATION
CONSEILS
COORDONNATRICES
CORRESPONSANCE
DEMARCHE
DELEGUE
DONS
EXCEPTIONNELLEMENT
FINANCIER
GENERALE
HANDICAPS

INVALIDANTES
LIENS
LOGEMENTS
MALADIE
MEMBRES
MOBILISATION
MORAL
NUTRITION
PLAN
PRESIDENCE
PREVENTION
RAPPORT
RESEAU

SANTE
SECRETARIAT
SENSIBILISER
SERVICE
SIEGE
SOCIAL
SOI
SOLIDARITE
SOUTIENS
TRAVAIL
TRESORERIE

Reponse / Le mot à trouver est : ENSEMBLE

> NOS CONTACTS

EN RÉGION



Le siège social de l'APCLD

45-47, avenue Laplace
94117 ARCUEIL Cedex
Tél : 01 49 12 08 30
E-mail : apclcd@apclcd.fr

Site Internet : www.apclcd.fr

Rejoignez-nous sur notre page Facebook



Suivez notre compte Twitter @APCLD



Nord-Ouest

02-14-27-50-59-60-61-62-76-80
45-47, avenue Laplace
94117 ARCUEIL Cedex
Tél. : 01 49 12 08 30
E-mail : region.nordouest@apclcd.fr

Île-de-France

Michèle MONNIER
75-77-78-91-92-93-94-95
3/5, rue Galliéni - Pièce 602
94257 GENTILLY Cedex
Tél. : 01 46 64 05 61
Port : 07 72 72 55 52
E-mail : region.idf2@apclcd.fr

Ouest

Marie-Laure LANGOUËT
22-29-35-44-49-53-56-72-79-85-86
33, rue de la Vertonne
44120 VERTOU
Tél. : 02 40 35 70 93
Port : 06 79 41 66 33
E-mail : region.ouest@apclcd.fr

Est

Tiphanie NOËL
08-10-51-52-54-55-57-67-68-70-88-90
107, rue Carnot
54130 SAINT-MAX
Tél. : 03 83 54 34 51
Port : 06 72 49 91 03
E-mail : region.est@apclcd.fr

Centre-Bourgogne-Limousin

Martine GIRAULT
18-19-21-23-28-36-37-41-45-58-87-89
1, rue Édouard Branly
45900 ORLÉANS-LA-SOURCE Cedex 9
Tél. : 02 38 64 72 74
Port : 06 87 74 39 21
E-mail : region.centrebourgogne@apclcd.fr

Auvergne-Rhône-Alpes

Razika DJEBBARA
01-03-25-38-39-42-43-63-69-71-73-74
165, rue du Professeur Beauvisage
BP 8427 - 69 359 LYON Cedex 08
Tél. : 04 72 61 14 88
Port : 06 87 74 39 70
E-mail : region.auvergnerhonealpes@apclcd.fr

Aquitaine

16-17-24-32-33-40-46-47-64-65-82
74, rue Georges Bonnac
Les Jardins de Gambetta
Tour 6 - 33000 BORDEAUX
Tél. : 05 56 08 71 97
Port : 06 80 95 40 52
E-mail : region.aquitaine@apclcd.fr

Occitanie

Murielle COMMUNAL
09-11-12-15-30-31-34-48-66-81
106, avenue Georges Clémenceau
BP 70083 - 34502 BÉZIERS Cedex
Tél. : 09 67 11 96 36
Port : 06 87 74 37 57
E-mail : region.occitanie@apclcd.fr

Provence-Alpes-Côte-d'Azur

Claire LÉVÊQUE
2A-2B-04-05-06-07-13-26-83-84
71 Avenue Camille Pelletan
13003 MARSEILLE
Tél. : 04 91 15 43 92
Port : 06 87 74 39 53
E-mail : region.paca@apclcd.fr

Antilles-Guyane-Réunion-Mayotte



Guadeloupe 971
Sylvestre JANKY
Port : 06 90 61 57 23
E-mail : apclcd-ft.gwada@orange.fr

Gérard GOUDOU
Tél. : 05 90 97 65 71
Port : 06 90 49 11 71
E-mail : gerardbruno.goudou@gmail.com



Martinique 972
Florent ANELKA
Port : 06 96 33 88 54
E-mail : florent.anelka@orange.com



Guyane 973
Armand PRUDENT
Port : 06 94 44 19 88
E-mail : armand.prudent@labanquepostale.fr



Réunion 974
Michèle TRIEST
Port : 06 92 62 08 76
E-mail : micheletriest@gmail.com



Mayotte 976
Annimari ASSANI
Port : 06 39 09 50 14
annimari.assani@laposte.fr

ABONNEZ-VOUS !

recevez 4 numéros pour 6 €

Découvrez la vie de l'association
tout en vous familiarisant
avec les domaines de la **Santé**
et de la **Solidarité**.



La vocation première de l'APCLD, lors de sa création, en 1933,
était de **vaincre la solitude, l'isolement et la maladie**.

Aujourd'hui, plus que jamais, l'APCLD est présente pour les salariés et retraités malades
et handicapés de métropole et d'Outre-mer.

L'APCLD est une association reconnue d'utilité publique.

Si vous souhaitez de plus amples informations, n'hésitez pas à contacter le service communication
au **01 49 12 08 30** ou par mail : **communication@apcl.fr**

Retournez le coupon ci-dessous complété et/ou accompagné
de votre règlement **sans affranchir** à :

Vos coordonnées : à remplir également pour tout changement (*état civil ou adresse*)

Nom : Prénom :

N° Adhérent : E-mail :

Adresse :

Téléphone fixe : Portable :

Je souhaite avoir des renseignements sur les missions bénévoles à l'APCLD

Je souhaite **M'ABONNER** à la revue et recevoir les 4 prochains numéros

Je joins à ce coupon mon chèque d'un montant de 6 € à l'ordre de l'APCLD.

Signature :

APCLD

LIBRE RÉPONSE

N° 43 382

94119 ARCUEIL

CEDEX