

Numéro spécial

Le Télégramme

Santé, art de vivre, investissements, patrimoine...

Supplément au numéro du jeudi 9 octobre 2014. Ne peut être vendu séparément.

MORBIHAN



NOUVELLE RÉSIDENCE
SERVICES SENIORS
À AURAY

Renseignez-vous au :

0 800 430 630

Appel gratuit depuis un poste fixe

nexity.fr

aegide.fr

© 2014 AEGIDE. Tous droits réservés.

SENIORS. UNE AUTRE FAÇON DE VIVRE



Audioprothèses. Pour entendre mieux



Photo Claude Prigent

Les prothèses auditives sont aussi indispensables aux malentendants que les lunettes aux myopes ou aux presbytes. Elles ont pour objectif de compenser une perte auditive par un appareillage adéquat. Pourtant, seulement 20 % des malentendants sont appareillés aujourd'hui en France. Intra-auriculaire (CIC), intra-conque (ITC), mini-contour (open-BTE), contour d'oreille (BTE), il existe quatre types d'appareils différents.

De plus en plus discrets

Un appareil auditif se choisit en fonction du mode de vie de la personne qui va le porter. Le premier modèle (intra-auriculaire) est le plus discret. Tout son système électronique est contenu dans une coque qui se loge entièrement dans le conduit auditif. Le second (intra-conque) est plus grand mais permet une manipulation plus aisée, pour les personnes très âgées notamment. Les deux derniers (mini-contour et contour d'oreille) sont fabriqués sur le même

principe, en deux parties : le contour et la partie électronique de l'appareil acoustique qui se place derrière le pavillon. L'embout auriculaire, un moulage en silicone adapté à la morphologie du conduit auditif, permet de diffuser le son. Quel que soit le produit choisi, un suivi obligatoire de cinq ans doit être inclus dans le service fourni par l'audioprothésiste. Pourtant, les patients l'ignorent souvent.

De plus en plus petits et discrets, les équipements d'aides auditives ne cessent d'évoluer et de s'améliorer à l'ère numérique. On peut même dire que ces dispositifs médicaux vivent leur révolution. Tous visent à restituer au malentendant appareillé une audition idéalement équilibrée. Notamment dans un environnement bruyant, comme une conversation entre plusieurs personnes ou le bruit d'une voiture qui passe dans la rue. Enfin, vous pouvez aussi ajouter des accessoires, comme un potentiomètre, un vibreur à conduction osseuse..., en fonction de vos besoins.

Les modalités de remboursement

Exclusivement prescrites sur ordonnance du médecin ORL et posées par un audioprothésiste qualifié, les aides auditives et leurs accessoires (embouts, microphone...) ainsi que leurs frais d'entretien, sont pris en charge à hauteur de 60 % par l'Assurance-maladie.

Ce remboursement est calculé sur une base de 900 à 1.400 € selon l'âge et le type de déficience. Or en réalité, une prothèse auditive coûte entre 750 et 1.900 € par oreille. Il est recommandé d'effectuer trois visites de contrôle chez l'audioprothésiste. Trois, six et neuf mois après la délivrance de l'appareil. L'ensemble de

ces services est compris dans le prix d'achat de la prothèse.

Amplificateurs : pas remboursés

Les amplificateurs, de leur côté, ne sont pas du tout remboursés. Ces assistants d'écoute, ou casques portatifs, vendus en pharmacie sans ordonnance, ne sont pas des dispositifs médicaux. Utilisables devant la télévision, au téléphone ou lors d'une conversation, ils offrent toutefois un sentiment de meilleur confort.

▼ Source

Ameli - SNORL

Nos yeux. DMLA, un dépistage essentiel



Photo François Destoc

Le premier signe d'alerte, qui doit amener à consulter rapidement un ophtalmologiste, est une sensation de baisse de la vision ou de gêne visuelle, associée à une perception déformée des objets.

Une tache noire au milieu du champ de vision ?

Une perception déformée des objets ? Vous souffrez peut-être de DMLA.

La dégénérescence maculaire liée à l'âge est une atteinte de la zone centrale de la rétine, qu'on appelle macula.

Dépistée à temps, elle peut être traitée efficacement.

La DMLA est une maladie provoquée par un vieillissement prématuré de la rétine. Cette affection se manifeste par la destruction des cellules de la rétine. Plus précisément de sa zone centrale, appelée macula.

Due à un défaut d'irrigation sanguine, la DMLA provoque une baisse de l'acuité visuelle. Non traitée, ses complications peuvent entraîner une dégradation sévère, voire une perte de la vision.

Elle représente d'ailleurs la première cause de cécité chez les plus de 50 ans. Au total, près de trois mil-

lions de Français en souffrent.

Deux types

Il existe deux types de DMLA. L'une dite sèche, l'autre humide. La dernière est la moins répandue puisqu'elle ne concerne qu'entre 15 et 20 % des cas. Elle évolue toutefois de manière plus agressive, plus rapide, avec des séquelles plus graves. Cette forme se caractérise par la formation de nouveaux vaisseaux en dessous de la rétine.

Ces néo-vaisseaux entraînent des œdèmes et des saignements. Dans la forme sèche en revanche, c'est la rétine en elle-même qui s'atrophie.

Consultez chaque année à partir de 55 ans

Plusieurs facteurs de risque sont identifiés. Le premier d'entre eux est l'âge. Après 75 ans, une personne sur trois est touchée par la DMLA.

Par ailleurs, l'hérédité joue un rôle dans le développement de cette maladie. D'autres facteurs de risque sont aussi reconnus. C'est le cas du tabagisme, d'une alimentation déséquilibrée, et de l'abus de soleil. Chacun peut agir sur ces derniers pour prévenir la survenue d'une DMLA. Toutefois, la meilleure façon de pré-

venir ses conséquences les plus sévères est le dépistage.

Le premier signe d'alerte, qui doit amener à consulter rapidement un ophtalmologiste, est une sensation de baisse de la vision ou de gêne visuelle, associée à une perception déformée des objets.

Si la maladie n'est pas traitée, le patient peut être victime d'une baisse de la vision centrale, par apparition d'une tache dans son champ visuel. Provoquant une gêne pour reconnaître les visages, pour lire, pour conduire, pour écrire... Et surtout, la maladie évoluera vers la cécité.

Pour éviter cette situation, et recevoir le traitement adéquat au plus tôt, faites surveiller vos yeux par un ophtalmologiste une fois par an dès 55 ans.

▼ Source

Association DMLA - Rétina France, consultés le 9 septembre 2014.

Page réalisée en partenariat avec
Agence
Destination Santé
www.destinationsante.com

SPÉCIAL AUDITION

Beltone First™



Beltone

À découvrir chez AMPLIFON

Beltone First™, des aides auditives discrètes et connectées à votre iPhone.

- Meilleure compréhension dans le bruit pour plus de confort
- Vos appels transmis directement depuis votre iPhone® vers vos aides auditives
- Application dédiée pour contrôler vous-même vos réglages

OFFRES D'ESSAI

GRATUIT :

- ✓ BILAN AUDITIF PERSONNALISÉ ⁽¹⁾
- ✓ PRÊT DE 2 AIDES AUDITIVES ⁽²⁾

Made for
iPod iPhone iPad

Download on the
App Store

Beltone First™ est compatible avec iPhone 5s, iPhone 5c, iPhone 5, iPad Air, iPad (4ème génération), iPad® mini avec écran Retina, iPad mini, et iPod touch (5ème génération) utilisant iOS 7.X ou supérieur. Apple, le logo Apple, iPhone, iPad et iPod® touch sont des marques d'Apple Inc., déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. App Store est une marque de service de Apple Inc.

(1) Test à but non médical. (2) Prêt sur prescription médicale moyennant le versement d'un dépôt de garantie restituable au terme du prêt.

Audioprothésistes Diplômés d'Etat

PLOERMEL

13 place de l'Union

02 97 74 21 24

GUER

Optique Sechet - 20 rue Saint Gurval

02 97 22 19 47

THEIX

11 rue du Poulprio

02 97 67 47 90

PONTIVY

9 bis rue du Tribunal

02 97 28 32 24

SAINT AVE

(au dessus de la pharmacie du Loc)

2 rue F. Tanguy Prigent

02 97 68 39 69



amplifon

9842 - DMLA 1/14

Vitamines. Où en trouver ?



Le jaune d'œuf contient de la vitamine D, qui aide à fixer le calcium.

Pour garder la pêche en hiver, la vitamine star, c'est l'acide ascorbique, autrement appelée vitamine C. C'est elle qui permet au système immunitaire d'être plus performant. Vous avez de la chance, la saison froide est foisonnante en fruits riches en vitamine C : kiwi et bien sûr orange, vous aurez l'embarras du choix. Côté légumes, vous en

trouverez dans les poivrons, les radis noirs ou les différentes sortes de choux. Quoi de mieux qu'une bonne soupe ?

Outre la vitamine C, ne négligez pas les bienfaits de l'ananas. Il est riche en broméline aux vertus diurétiques et détoxifiantes. Quant à la banane, elle contient du potassium, des glucides, des vitamines B6 ou encore des fibres. Elle est donc parfaite pour le goûter car elle stimule la production de sérotonine. L'hormone du bonheur. La vitamine E aussi, est un puissant antioxydant. Vous en trouverez dans les oléagineux (les noix par exemple) ou dans l'huile de tournesol.

Enfin, la vitamine D, outre son action dans la fixation du calcium, exerce un rôle important dans le renforcement du système immunitaire. Il est donc important d'avoir un statut optimal. En hiver, les carences ne sont pas rares dans la mesure où cette vitamine est synthétisée par la peau, sous l'influence des rayons solaires. Vous en trouverez aussi dans l'huile de foie de morue, les poissons gras (comme le saumon, le hareng, la sardine), le jaune d'œuf...

Manger bio. Plus sain ?



Les différentes études réalisées sur le sujet ont du mal à s'entendre, notamment sur la richesse nutritionnelle des produits issus de l'agriculture bio.

Vache folle, Bisphénol A, viande de cheval dans des plats cuisinés. En cette période trouble sur le plan alimentaire, nous sommes de plus en plus nombreux à nous tourner vers le bio. Mais est-ce vraiment plus sain ?

Les produits bio sont fabriqués et transformés selon un cahier des charges très strict. L'utilisation de produits toxiques comme les pesticides ou les antibiotiques est ainsi limitée. Sans parler des OGM tout bonnement interdits. Problème, les différentes études réalisées sur le sujet ont du mal à s'entendre, notamment sur la richesse nutritionnelle de ces produits. Ainsi, dès 2009, l'Association française des Diététiciens Nutritionnistes (AFDN) expliquait que « les bénéfices santé des produits issus de l'agriculture biologique ne sont pas scientifiquement démontrés ».

Une pomme issue de l'agriculture biologique ou conventionnelle reste... une pomme, avec des vertus nutritionnelles identiques. La différence bien sûr – et elle est énorme – est que la pomme bio renfermera moins de pesticides que l'autre. En revanche, elle abritera un plus grand nombre de contaminations par microbes ou champignons car les produits issus de l'agriculture biologique ne subissent pas de traitements antifongiques. Ils se conservent donc moins longtemps.

Alimentation. Manger équilibré

Le froid, des jours plus courts, des plats plus riches... c'est un peu ça l'hiver ! Après les salades estivales, comment continuer à bien vous alimenter, en respectant le cycle des saisons ? Voici quelques conseils pour garder le moral... et la ligne.



En hiver, faites le plein de vitamine C avec les oranges.

En hiver, finis les fruits rouges. Misez tout sur les agrumes. Une orange ou un pamplemousse vous aideront à attaquer la journée du bon pied. De manière générale, continuez à consommer des fruits et des légumes quotidiennement. Si leur diversité est moins prononcée à la saison froide, n'hésitez pas à en acheter sous forme congelée ou en conserve.

L'hiver, c'est aussi le moment de redécouvrir les aliments complets (pain, pâtes, farine...), qui favorisent un sentiment de satiété et sont riches en fibres. Autre solution, les légumes secs. Lentilles, pois cassés, haricots... Cuits ou en

soupes, c'est le moment de leur faire honneur.

Ne négligez pas le goûter !

C'est la pause plaisir par excellence. Bien utile lorsque le moral est en berne. Vers 16 ou 17 h, une tasse de thé, un produit laitier, un fruit, une tranche de pain... seront les bienvenus. En ce qui concerne le repas du soir, la soupe apparaîtra comme un véritable régulateur : un bon volume de potage est un frein à un appétit trop lourd. Sans compter que si elle est trop chaude, cela vous obligera à manger lentement. Idéal pour la digestion. La soupe, c'est enfin un excellent moyen de

faire manger des légumes aux enfants, sans qu'ils s'en aperçoivent !

En hiver, la tendance est aussi à des plats plus riches. Il faut avouer que les fêtes ne facilitent pas les choses. Rien ne vous empêche de savourer une bonne fondue ou une raclette... à condition que cela ne devienne pas une habitude. Et de continuer les activités physiques entamées aux beaux jours.

Enfin, ne négligez pas votre hydratation. Notre corps a toujours besoin du litre et demi d'eau par jour. Pensez-y quotidiennement. N'oubliez pas non plus vos enfants. Dès le matin, eau, lait ou jus d'orange...

Les aliments recommandés l'hiver

L'hiver, les vitamines ne seront pas les seules à vous aider à tenir le coup. Une fois le froid venu, vous êtes fatigué ou irritable, c'est que vous manquez peut-être de fer. Lui aussi est un allié de notre système immunitaire. En cas de carence, le premier virus qui passe sera pour vous. Le boudin noir, le foie ou encore les lentilles en sont les plus pourvus.

Autre oligo-élément indispensable à notre organisme, le zinc. Il participe au renouvellement de nos cellules.

Et là, les gourmands seront à la fête puisque vous le dénicherez dans les huîtres, les viandes rouges, mais aussi... dans le chocolat.

Enfin, la fin de l'année est marquée par des températures froides, des jours plus courts et une absence de lumière le matin et le soir. La déprime saisonnière vous guette. Pour lui faire barrage, faites le plein de sérotonine. Elle vous permettra de vous sentir plus serein. Les laitages, les fruits secs, le pain complet ou aux céréales... sans oublier le choco-

lat, agiront comme de véritables antidépresseurs.

Enfin pour lutter contre les effets du stress, misez sur le magnésium. Les poissons, les fruits et légumes secs en sont des sources appréciables.

Page réalisée en partenariat avec
Agence Destination Santé
www.destinationsante.com

CENTRE BRETAGNE AUDITION

L'audition pour passion

- Parce qu'un appareillage auditif nécessite un essai encadré par un audioprothésiste durant plusieurs semaines.
- Parce qu'un appareillage auditif nécessite un contrôle et un entretien plusieurs fois par an.
- Parce que le coût de l'appareillage auditif comprend son suivi pendant toute sa durée de vie.

Choisissez le sérieux d'un professionnel de santé proche de chez vous

Essais libres et gratuits - Garantie 4 ans sur les aides auditives des plus grandes marques

Stéphane LAURENT et Céline GUERAS
Audioprothésistes diplômés d'État indépendants, vous accueillent sur 3 centres

CARHAIX 10, rue de l'Église 02.98.93.18.75	GOURIN 28, rue Jacques-Rodallec 02.97.23.55.70	ROSTRENEH 10, rue Abbé-Gibert 02.96.29.02.77
---	---	---

Offrez du bonheur

ORCADE SPECTACLES PRÉSENTE :

MARDI 9 DÉCEMBRE 2014 Salle Océanis Ploemeur à 15 h et 20 h 30 Tarif public : 42 € Tarif 3 ^e âge : 35 € (séance à 15 h)	DIMANCHE 21 DÉCEMBRE 2014 Salle Océanis Ploemeur à 16 h Tarif public : 44 € Tarif 3 ^e âge : 41 €	VENDREDI 27 MARS 2015 Parc des expositions Lanester Lorient à 14 h 30 et 20 h 15 Tarif public : 52 € - 56 € Tarif 3 ^e âge : 48 € - 52 €	MARDI 5 MAI 2015 Salle Océanis Ploemeur à 20 h 30 Tarif public : 45 € Tarif 3 ^e âge : 42 €
---	--	---	--

Points de vente habituels : FNAC, E.LECLERC, CARREFOUR, GEANT, SUPER U
www.fnac.com, www.ticketmaster.fr, pour Ploemeur : librairie SILLAGE

Location et renseignements :
02 97 84 88 25 - 06 81 83 38 79 - www.orcade-spectacles.net

Le chiffre

2,36

en milliards d'euros, le montant des ventes des meubles de cuisine en 2013.



Qualité première

Fonctionnalité

Le Concept'Care, de chez Lapeyre, est un meuble de salle de bains pensé pour les seniors et les personnes handicapées. Grâce à son système « tout-en-un », chaque élément est à portée de main.

Un objectif

Innovation

C'est le maître-mot des entreprises de la silver-économie. Dans la salle de bains et la cuisine, l'innovation fonctionnelle dédiée aux seniors profitera tôt ou tard à tous.

Ergonomie.
Vive la facilité !

Ergonomiques ! Tels doivent être les ustensiles et les accessoires disponibles dans les cuisines fréquentées par les plus âgés. À l'origine, ce mot désigne généralement les objets étudiés pour être manipulés par des mains malhabiles ou maladroites. C'est aussi et surtout le signe que l'accessoire en question est bien pensé, facile à utiliser par tous, et le plus souvent aussi pratique qu'efficace. Si bien que les objets ergonomiques finissent souvent par devenir les normes.

La plupart des ustensiles de coupe et d'épluchage, mais aussi les casseroles et les couverts sont ainsi disponibles avec de larges poignées qui épousent bien les formes de la main. Pour épargner les efforts inutiles, des petits moteurs électriques viennent se nicher dans le moulin à poivre, l'ouvre-boîtes et l'essoreuse à salade. Les appareils électroménagers sont plus petits et plus simples, souvent dédiés à des fonctions réduites. Pour ouvrir les bocaux, boîtes, canettes et bouteilles, toute une gamme d'ustensiles malins nous dispensent de bien des efforts et évitent les accidents. Bref : quel que soit votre âge, la visite d'une cuisine de seniors bien équipée risque de vous donner envie de changer tout votre équipement.

Salle de bains.
Belle et pratique

« Ligne de vie », conçue par une société alsacienne, est une main courante qui crée une ligne directrice tout le long de l'espace douche.

Willy Aboulicam

Un espace douche totalement repensé, des matériaux nouveaux épousant des formes étudiées : quand tout l'espace de la salle de bains est conçu pour en maximiser le confort et la sécurité, cela peut donner des lignes épurées et une grande élégance.

Tous les gestes quotidiens de la toilette ont été étudiés pour concevoir les nouvelles vasques destinées à améliorer le confort de vie des seniors. Finis les lourdes faïences émaillées trop profondes et leurs robinets à poignées. Un exemple

avec la Dejuna Pro, moulée en seul bloc dans un matériau nouveau au toucher soyeux, le Varicor. Une vasque peu profonde à pente douce permet d'y poser des objets et comporte des poignées de maintien qui font aussi office de porte-serviettes. Ici, aucun bouton à tourner : la commande de l'eau est assurée par des capteurs sensitifs qui ouvrent le robinet par simple effleurement de la zone de commande et ne nécessitent aucune préhension manuelle.

Autre innovation qui commence à se généraliser : les leds colorés qui passent du bleu au rouge en fonction de la température de l'eau. Enfin, la vasque est bordée de zones planes permettant d'y reposer les bras.

Un espace douche ouvert et sécurisé

Pour l'espace douche qui est souvent plus facile à vivre que la traditionnelle baignoire, une société alsacienne a conçu « Ligne de vie » : une main

courante en matériaux de synthèse qui crée une ligne directrice tout le long de l'espace douche. Elle intègre les différents modules - robinetterie, poignée, angles et porte-savons, tablette de pose - intervenants dans la toilette. Accompagnant l'utilisateur dans toutes ses actions, « Ligne de vie » permet de vivre son intimité au quotidien en toute autonomie le plus longtemps possible. Constitué de modules à composer (robinetterie, poignée, angles et accessoires), l'ensemble s'adapte facilement aux contraintes des seniors : la poignée verticale sur la paroi de douche facilite l'entrée et la sortie de la douche. Un receveur extra-plat, antidérapant sur mesure aux normes optimise l'ergonomie de la configuration. Un siège optionnel s'intègre dans cette douche à laquelle on accède sans gravir de marche. La douche à l'italienne de plain-pied, sécurisée par des barres d'appui, reste en effet la plus accessible.

60 ans

C'est l'âge à partir duquel les travaux d'aménagement deviennent généralement utiles dans la salle de bains.

Fée électricité

Elle est préférée au gaz qui demande une vigilance particulière. Les plaques vitrocéramiques ou à induction intégrées au plan de travail permettent de faire glisser les plats sans difficulté.

80 %

des chutes chez les seniors se produisent dans la salle de bains. Une baignoire inadaptée peut être dangereuse.

Crédit d'impôt

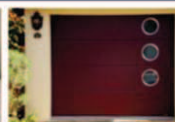
25 % des dépenses dans la limite de 5.000 €, ou un chèque équivalent pour les non imposables, tel est le montant de l'incitation fiscale réservée aux personnes âgées qui réalisent des travaux dans leur logement.



PRO-FERMETURES

VOTRE SPÉCIALISTE DE L'AMÉLIORATION DE L'HABITAT








AURAY
10 ZA du Moustoir - 56950 CRAC'H
02 97 29 00 00

CAUDAN
ZA de Bellevue - 56850 CAUDAN
02 97 81 06 05

LOCMINÉ
ZA de Kerjean - 56500
02 97 60 59 59

PLOËRMEL
21 boulevard Laennec - 56800
02 97 72 00 00

PONTIVY
73 rue Albert de Mun - 56300
02 97 25 18 18

QUIBERON
21 av. du Général de Gaulle - 56170
02 97 52 04 04

QUIMPER
3 rue de Kerfeunteun - 29000
02 98 53 87 79

VANNES
ZA St Leonard Est - 56450 Theix
02 97 54 20 60

-  Stores
-  Portes
-  Volets
-  Portails
-  Alarmes
-  Isolation
-  Clôtures
-  Fenêtres
-  Garde-corps
-  Automatismes
-  Portes de garage

8 AGENCES EN BRETAGNE

PROFITEZ DE NOS CONDITIONS DE PORTES OUVERTES JUSQU'AU 31 OCTOBRE 2014

www.pro-fermetures.fr




Propriétaire. Quel financement choisir ?



Photo Frédéric Jimbon

Afin d'amortir le coût mensuel de leur logement, nombreux sont ceux qui choisissent d'acquiescer un bien en ayant recours à un emprunt bancaire. Le locataire finance ainsi plus des deux-tiers de la valeur totale, tandis qu'à la fin du crédit, l'investisseur - un descendant du senior, par exemple -, devient propriétaire d'un logement qu'il n'aura contribué à financer qu'à hauteur d'un tiers. À noter : les intérêts d'emprunt sont déductibles des loyers.

Au-delà du simple emprunt

Autre solution : le crédit amortissable. Chaque mois, le résident rembourse une mensualité d'emprunt comprenant une partie d'intérêts et une partie de capital, sur des durées qui peuvent aller jusqu'à

20, voire 25 ans. Le rapport intérêts/capital s'inversant au cours du temps, plus la durée du crédit sera longue, plus la rentabilité sera élevée.

Dernière option, le crédit in fine permet de réduire les mensualités de remboursement, ces dernières n'étant composées que des intérêts du prêt. Attention cependant : l'intégralité du capital emprunté doit être remboursée en une fois lors de l'ultime mensualité. En principe, l'investisseur pourra autofinancer son projet grâce aux loyers. Il devra en revanche mettre de côté la somme requise pour être en mesure, à terme, de rembourser le capital emprunté, le plus souvent par le biais d'un contrat d'assurance-vie qu'il aura souscrit lors du prêt.

État. Le point sur les aides

L'État propose un certain nombre d'aides qui peuvent participer au financement d'un logement en résidence senior. Notons tout d'abord que l'aide ménagère à domicile peut être maintenue dans ce type de logement, pour peu que le résident ne bénéficie pas de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA).

La CAF, un interlocuteur privilégié

En fonction de ses ressources financières, du type de logement et de la composition de sa famille, le demandeur peut également bénéficier d'une Allocation Personnalisée au Logement (APL), qui lui sera versée par la Caisse d'Allocations Familiales. Cette dernière peut également apporter une aide mensuelle

pour le remboursement d'un emprunt contracté afin de devenir propriétaire de son logement.

Qu'ils soient dépendants ou non, ceux qui ne peuvent pas bénéficier de l'APL peuvent, en revanche, faire une demande d'Allocation de Logement Social. La Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse (CNAV) peut également prendre en charge certains frais liés à la dépendance, dans la mesure où les seniors ne sont que peu dépendants et, là encore, ne bénéficient pas de l'APA. Le Fonds de Solidarité de Logement (FSL), géré par le Département, peut quant à lui contribuer à solvabiliser les personnes les plus démunies pour accéder ou se maintenir dans un logement autonome : cautionnement, prêts ou avances remboursables, etc.

Résidence senior. Pourquoi ce choix ?



Photo DR

Le choix d'une résidence senior permet, entre autres, de faire face au vieillissement dans de bonnes conditions.

Jean-Marc Le Droff

Un logement individuel, dans un cadre adapté et convivial. S'adressant à des personnes de plus de 60 ans, autonomes et en quête d'indépendance, le concept de résidence senior est en plein essor depuis une trentaine d'années. Petit tour d'horizon des avantages de cette formule, choisie par un nombre croissant de Français pour couler une retraite sereine.

Domitys, les Villages d'Or, les Seniores, les Jardins d'Arcadie... Les leaders du marché des résidences senior sont en pleine croissance, et l'idée selon laquelle cette formule serait réservée à des personnes dis-

posant de ressources élevées est de moins en moins vraie. En moyenne, un logement dans ce type d'établissement oscille entre 1.000 et 2.000 €/mois, tout compris. Constitué d'appartements individuels et de maisons de plain-pied, les résidences senior comportent généralement des lieux de vie adaptés : restaurant, salon, espace forme, etc. Sécurisées, elles proposent par ailleurs des prestations complémentaires qui varient d'un établissement à l'autre : assistance 24h/24, restauration à l'unité, ménage, blanchisserie, bibliothèque, piscine, etc.

Convivialité et entraide

La retraite pouvant parfois être synonyme d'isolement social, c'est en premier lieu afin de bénéficier d'un cadre convivial et d'une mixité intergénérationnelle que de plus en plus de retraités choisissent cette formule qui, bien souvent, permet aussi de profiter d'une entraide mutuelle entre résidents. Le fait d'évoluer dans un cadre de vie convivial et adapté à leurs besoins constitue en effet un argument non

négligeable dans leur choix. Devenir propriétaire de son logement peut également se révéler être un investissement judicieux, pour le résident comme pour ses proches (lire ci-contre).

Les clés d'une retraite sereine

Autre avantage, et non des moindres, les résidents sont libres d'aller et venir comme bon leur semble, tout comme de recevoir leurs proches aux heures qui leur conviennent. Afin d'assurer leur tranquillité, un service de sécurité discret surveille en permanence les accès, et des systèmes d'appel d'urgence sont installés dans les pièces principales afin de pouvoir contacter le personnel de garde, de jour comme de nuit. « Un choix pérenne, moins onéreux que les EHPAD (*), permettant de faire face dans de bonnes conditions au vieillissement de la population », indique ainsi la Direction générale de la cohésion sociale dans un rapport de 2013 consacré à l'habitat collectif des personnes âgées autonomes.

* Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes.



CASINO

LARMOR-PLAGE

MARDI 21 OCTOBRE

À 15H

MACHINES À SOUS
ROULETTE
BLACK-JACK
BAR
BRASSERIE

Ouvert 7/7
dès 10h le matin

tel 02 97 110 777

3 rue du Minio
 (à côté du bowling)
 56260 LARMOR PLAGE

www.casino-larmorplage.com

Distribution GRATUITE
de 2 cartons/personne
à partir de 14h

1er LOT
1 TV
grand écran

Incapacité.

Le mandat de protection future



Photo archives François Destoc

Le mandat de protection future permet à toute personne d'organiser son éventuelle dépendance future ou celle de ses enfants mineurs ou incapables en désignant un mandataire chargé de gérer ses revenus et sa vie quotidienne. Il existe deux types de mandat de protection : pour soi ou pour autrui.

Vous pouvez le signer pour vous-même si vous êtes une personne majeure ou mineure émancipée afin de faire gérer votre patrimoine par une ou plusieurs personnes, le jour où vous ne serez plus en mesure de le faire seul. Ce mandat peut être rédigé sous seing privé ou sous la forme notariée.

Pour autrui, il peut être signé par les parents d'un enfant mineur sur lequel ils exercent l'autorité parentale ou d'un enfant majeur atteint d'une alté-

ration de ses facultés l'empêchant d'exprimer sa volonté. Ce type de mandat doit obligatoirement être rédigé sous forme notariée. Il ne prendra effet qu'au décès des parents ou dès qu'ils seront incapables d'assurer leur mission.

L'intérêt d'un mandat notarié

Le mandat notarié permet au mandataire d'exécuter tous les actes de disposition à titre onéreux : vente, mise en location, hypothèque... Le mandataire est tenu de rendre compte au notaire en lui remettant l'inventaire des biens, mais aussi les comptes annuels. Cette solution garantit une sécurité juridique accrue et assure un garde-fou indispensable à la différence du mandat sous seing privé.

Protéger son partenaire de Pacs

Le Pacs et le mariage offrent des droits très proches mais des différences de taille persistent dans la protection du survivant. La fiscalité est alignée sur celle du mariage. Les partenaires bénéficient d'un abattement de 80.724 € en cas de donation et sont exonérés des droits de succession en cas de décès de l'un des deux.

Les grandes différences entre Pacs et mariage

Le Pacs n'offre aucune garantie en cas de séparation et exclut tout versement d'une prestation compensatoire.

Si un partenaire décède, une fois à la retraite ou peu de temps avant, le survivant ne pourra prétendre à aucune pension de réversion.

En cas de décès, même si le survivant a été désigné comme héritier

par testament, ses droits demeurent différents de ceux du conjoint marié : les enfants du couple pacsé auront la réserve et le survivant la quotité disponible ordinaire.

Partenaires de Pacs, pensez au testament ! Malgré une exonération de droits en cas de décès, votre partenaire n'est pas votre héritier si vous ne l'avez pas désigné comme tel dans votre testament.



Succession. Protéger ceux qu'on aime

La volonté de protéger ses proches se traduit par l'intention d'assurer une protection efficace pour le futur, tant pour son conjoint, son partenaire, ou son concubin que pour ses enfants et descendants.



Photo archives François Destoc

Il est possible d'augmenter la part d'héritage de son conjoint en consentant une donation.

Entre époux, la loi prévoit déjà, en cas de décès, un minimum de protection du conjoint survivant. Le choix du régime matrimonial ou son aménagement, peut améliorer la protection du conjoint survivant. Une clause de préciput permet d'attribuer un bien prioritairement au conjoint.

Il est possible d'augmenter la part d'héritage de son conjoint en consentant une donation. La plus courante est la « donation au dernier vivant ». Elle a pour objectif d'augmenter les droits successoraux du conjoint survivant, tout en lui laissant des choix. Le plus souvent elle est consentie de façon réciproque, chacun signant un acte de

donation en faveur de l'autre.

Dans le cas du Pacs, le partenaire n'a pas la qualité d'héritier. Il est donc impératif de recourir au testament pour le protéger. En présence d'enfants, une attention particulière doit être apportée à la rédaction de ce testament pour concilier les droits de chacun.

On rappelle que le concubinage ne bénéficie d'aucun des droits des couples mariés et pacsés.

La protection de ses enfants et descendants

La donation-partage permet de son vivant d'avantager et de protéger ses enfants en cas de décès, d'une part en leur assurant une fiscalité

moins onéreuse et d'autre part en limitant les risques futurs de désaccords entre eux. Elle consiste à répartir entre ses enfants, ses biens, tout en conservant si on le souhaite la jouissance de ceux-ci, en stipulant une réserve d'usufruit. La donation-partage peut désormais être transgénérationnelle, c'est-à-dire être au bénéfice de ses enfants mais aussi de ses petits-enfants.

La société civile constitue également une technique intéressante pour permettre la transmission de ses biens tout en conservant la maîtrise, mais une attention toute particulière devra être apportée à la rédaction des statuts.

www.notaires-ouest.com

Droits du conjoint survivant

	En l'absence de donation entre époux	Avec une donation entre époux
Tous les enfants sont issus du couple	1/4 en pleine propriété OU La totalité en usufruit	1/4 en pleine propriété et 3/4 en usufruit OU La totalité en usufruit
• • • • •		
Au moins un enfant est né d'une autre union	1/4 en pleine propriété sans possibilité d'option	OU La quotité disponible ordinaire, soit la moitié s'il y a un enfant, 1/3 s'il y a deux enfants et 1/4 s'il y a trois enfants ou plus



BOX
sérénité
Nouvelle Génération

“ Bienvenue chez SERENICA ”

Le service de téléassistance vous assure une mise en contact, depuis chez vous, avec nos chargés d'écoute 24h/24 et 7 jours sur 7, et vous fait bénéficier d'un soutien, d'une assistance si vous êtes en difficulté.

SERENICA, SAS au capital de 23 450 €. Siège social : 13 rue de Belle Ile, 72190 COULAINES - RCS LE MANS 515 260 792. Arrêté préfectoral service à la personne N05/01/10/07/02/5/00.

Crédit Agricole du Morbihan, Caisse Régionale de Crédit Agricole Mutuel, société coopérative à capital variable, agréée en tant qu'établissement de crédit. Société de courtage d'assurance immatriculée au Registre des Intermédiaires en Assurance sous le n° 07.022.976. Siège social : Avenue de Keranguen, 56156 VANNES cedex 9 - immatriculation au R.E.S. Vannes sous le n° 777 903 616.



Serenica
TELEASSISTANCE
L'esprit tranquille à domicile
www.serenica-teleassistance.fr

N° National 02 51 38 11 11

Appel non surtaxé

Le bon geste

100

C'est le nombre de kg de fientes produites par une poule par an. Un engrais utile, riche en azote.



Qualité première

Pour bêcher sans effort

Ce drôle d'outil auquel on ajoute deux manches vous permet de préparer le sol sans effort, sans douleur dorsale. Cette fourche à bêcher s'appelle aussi « grélinette » (env. 100 €, Ducotterd).

Un lieu de rencontre

Familial !

Le jardin des seniors est aussi le domaine de leur famille. Enfants et petits-enfants s'y retrouvent. On y profite aussi bien des délices du potager que du jardin d'ornement.

Potager de poche. Jardiner sans se fatiguer



Photo Botanic

Les gourmets contemplatifs qui n'ont plus l'énergie suffisante pour entretenir un grand potager ne sont pour autant pas forcés de renoncer au bonheur de cueillir chez eux quelques légumes et des herbes aromatiques. Vous pouvez réaliser des mini-massifs sans effort particulier. Ce genre de petit îlot aux aromates est particulièrement pratique à côté de la terrasse ensoleillée. Vous y planterez des plantes amatrices de chaleur comme la verveine citronnée et le basilic.

Si vous disposez d'un balcon, d'une terrasse ou d'une pièce suffisamment grande et éclairée, vous pouvez créer chez vous un jardin potager, et même adopter les méthodes du jardinage biologique ! Vous n'aurez peut-être pas les mêmes récoltes que dans un potager de pleine terre, mais de nombreuses variétés de légumes et de plantes aromatiques s'accommodent tout à fait de la culture en pot. Vous opterez de préférence pour les espèces à croissance rapide et à racines peu profondes. Vous pouvez aussi vous spécialiser dans la production de germes à haute valeur nutritionnelle. Ils sont en effet, consommables après seulement quelques jours de culture ! Vous trouverez des bacs, pots et jardinières en grand nombre et de toutes tailles dans les jardineries.

Écologique. Une poule dans le jardin



Photo Arnaud Chidiac



Choisissez-la pour sa robe ou pour ses œufs, offrez-lui une petite maison, et la généreuse poule saura vous remercier !

Willy Aboulicam

À la campagne et même en ville, les gallinacés sont de retour ! Pas forcément pour agrémenter le repas dominical, mais plutôt pour recycler nos déchets et garnir nos coquetiers. Nul besoin d'un grand terrain. En revanche, elles apprécient l'attention et la disponibilité.

Jadis, il était rare qu'un potager ne voisine pas avec un poulailler. Les poules étaient omniprésentes dès que l'on quittait les villes. Mais avec l'extension de ces dernières et

surtout la généralisation d'un mode de vie urbain, les poulaillers sont devenus rares. Or voici que les poules redevenaient des compagnes de choix, et pas seulement en milieu rural. Il faut dire que Madame poule sait séduire aussi bien les gourmands que les amateurs de recyclage et d'autosuffisance. Notre infatigable gratteuse est, en effet, un auxiliaire non négligeable à la réduction des déchets. Elle a même été reconnue pour son efficacité par l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise d'Énergie (ADEME). Pensez donc : une poule peut venir à bout de 150 kg de déchets alimentaires, qu'elle transforme en bons œufs frais (entre 200 et 250 par an quand la consommation moyenne des Français s'élève à 230 œufs par an).

La poule est aussi dotée d'un caractère curieux et docile : elle s'attache rapidement et développe l'affection des enfants, qui se responsabili-

sent en prenant soin d'elle.

Mini-poulaillers prêt-à-poser

Si vous êtes tentés par l'aventure, vous pouvez opter pour un mini-poulailler disponible en jardinerie. Ils sont prêt-à-poser, vous n'avez donc plus qu'à y loger deux à quatre belles poulettes. Dans l'idéal, comptez 20 m² de terrain par poule, et 2 m² d'abris pour quatre poules. Si vous habitez en zone urbaine, n'oubliez pas que la présence d'un coq peut être considérée comme une nuisance sonore. Prenez donc soin de consulter vos voisins. En échange de quelques bons œufs de temps en temps, vous devriez, sans mal, les convaincre. Vous hésitez encore à vous lancer dans le micro-élevage de volailles ? Vous avez peur de faire des erreurs fatales à vos hôtes à plumes ? Consultez les sites internet et les livres récents qui font le point sur le sujet.

65

C'est l'âge à partir duquel l'envie de réaménager son jardin diminue fortement.

En forme !

Le jardinage entretient la forme des seniors. Les novices doivent l'aborder comme une activité physique à part entière.

58 %

des 50-65 ans apprécient le jardinage, et 67 % d'entre eux ont un jardin. C'est pour eux un critère prioritaire pour l'achat d'une maison.

Impatients !

Les seniors apprécient en majorité les plantes « fonctionnelles », c'est-à-dire faciles à dépoter, rapidement plantées et qui font vite bel effet dans un jardin d'ornement. Un changement par rapport à la génération précédente.



Faites le point sur votre AUDITION, avec Christelle TANG, audioprothésiste DE

BILAN AUDITIF⁽¹⁾ GRATUIT

ESSAI D'AIDES AUDITIVES⁽²⁾
1 MOIS GRATUIT
ET SANS ENGAGEMENT
FACILITÉS DE PAIEMENT⁽³⁾

(1) Test à but non médical - (2) Sur prescription médicale - (3) Voir modalités dans les centres participants

VANNES : Centre Laroiseau
1, rue Anita Conti - 02 97 46 10 10
MUZILLAC : 25, rue G^{al} de Gaulle
02 97 60 06 85

Audilab
Centres de correction auditive



VERANDA line
CRÉATEUR D'ESPACES DE VIE

NOUVEAU SITE
www.verandaline.com

EXTENSION

AGRANDISSEZ VOTRE ESPACE DE VIE

PORTES
OUVERTES
du mardi 21
au dimanche
26 octobre

L'ALLIANCE DE
L'INNOVATION
ET DU DESIGN



FABRICANT INSTALLATEUR POSEUR depuis 35 ans

Loperhet (29)
Z.A. du Coadic - 02 97 81 44 44

Corlay (22)
Z.A. de Kerjoly - 02 96 57 80 20

Caudan (56)
Z.A. de Lann Sévelin - 02 97 81 44 44



LITERIE VALENTIN

Créateur de sommeil depuis 1963



GARANTIE
5
ANS

Ensemble
140 x 190
495 €
+ 8 € écotaxe

Ensemble
électrique
2 x 80 x 200
1.499 €
+ 14 € écotaxe



GARANTIE
10
ANS

Matelas mousse polyuréthane
35 kg de densité
Confort ferme
Épaisseur finie : 19 cm
1 face laine 300 g/m²
1 face coton 300 g/m²
Sommier 32 lattes apparentes
en hêtre multiplis
Caisse peuplier 15 cm
Entourage tissu au choix



Sommier électrique têtes et pieds
relevables
Tête simple doubles lattes
Durcisseurs
Entourage tissu au choix
Matelas mousse polyuréthane 55 kg
de densité
Confort souple, médium ou ferme
Épaisseur finie : 19 cm
1 face laine 300 g
1 face coton 300 g



LORIENT

150, rue du Colonel-
Muller - Keryado
56100 LORIENT
02 97 87 96 45

AURAY

1, rue de Belgique
Porte Océane
56400 AURAY
02 97 29 87 49

VANNES - THEIX

2, rue Duguay-Trouin
ZA Atlantheix
56450 THEIX-VANNES
02 97 67 91 22

WWW.LITERIE-VALENTIN.COM