

AS-DE C♥EUR

Le mag des assistant.e.s de service social par Retraite Plus

**L'AS de coeur
de l'automne**
Alexandre Toffoletti

Enquête
*Profil type de l'assistant.e.
de service social*

Psycho
*Neurofeedback : et si je prenais
mon cerveau en main ?*

Tendances
Les couleurs à porter cet automne

GROS PLAN
*Comment, sans mots,
l'art guérit nos maux*

Dossier du mois

LA TUTELLE, UN RÉGIME DE PROTECTION
JURIDIQUE COMPLET

**L'AS DE COEUR
DE L'AUTOMNE**
Alexandre Toffoletti

4-5



ENQUÊTE
*Profil type de
l'assistant.e. de
service social*

6-7



**DOSSIER DE
RETRAITE PLUS**
*La tutelle, un régime
de protection
juridique complet*

8-9



GROS PLAN
*Comment, sans mots,
l'art guérit nos maux*

10-11



ACTUALITÉS
*L'obligation
alimentaire, un devoir
d'assistance méconnu*

12-13



BONS PLANS
*Les balades en Ile
de France*

14-15



PSYCHO
*Neurofeedback:
et si je prenais mon
cerveau en main ?*

16-17



VIE PRATIQUE
*Supprimer le plastique
de son quotidien*

18-19



TENDANCES
*Les couleurs à porter
cet l'automne*

20-21



ASTRUCES
*Manger sain et
équilibré en tenant
son budget: un
challenge au
quotidien !*

22-23



EDITO

Chères et Chers Assistant.e.s de Service Social,

Je fais sans doute partie de ces vieux grincheux qui ne sont pas contents de la manière dont la société est en train d'évoluer.

Quand j'étais jeune, je n'ose vous dire il y a combien de "siècles", mes merveilleux parents m'ont enseigné des choses simples: on ne fréquente pas les gens parce qu'ils sont riches, ni parce qu'ils sont de telle ou telle couleur ou religion, ou n'importe quelle classification: on fréquente les gens bien, un point c'est tout.

Qui sont donc ces gens formidables ?

Il me semble clairement que ce sont tous ceux qui passent leur temps à aider les autres, les soutenir dans les moments difficiles, parfois tout le temps. Ces personnes sont les assistant.e.s de service social, les travailleurs sociaux, les gens qui travaillent auprès d'enfants handicapés ou malheureux, des courageux qui travaillent dans des ONG pour soigner des enfants

qui ne mangent pas à leur faim en Afrique ou en Asie etc...

Mon admiration ne va qu'à ces gens qui donnent d'eux-même... Ceux qui "prennent" sans donner ne m'intéressent pas. Comme ces personnes qui jugent les gens



selon d'où ils viennent, ou quel Dieu ils prient.

Ainsi, votre métier est exactement cela: soutenir TOUS les gens, les aimer, faire tout ce qu'il faut pour leur trouver des réponses, les soulager .

Je terminerai par une anecdote très personnelle, mais dont certains devraient s'inspirer.

C'était vers 1970, j'avait 15 ans. Nous passions un moment difficile sur le plan financier et un de ces soirs, nous faisons une très longue queue pour le cinéma aux Champs-Élysées.

Un jeune garçon et un jeune fille - âgés de 18 ou 20 ans - font quelques acrobaties et jongleries. Puis le garçon passe avec son béret pour demander des sous au public. Chacun donnait entre un et 5 francs. Il passe devant mon père qui tire de sa poche un billet de 500 francs et le met dans le béret. Le jeune tremble; il ne sait pas s'il doit avancer ou si c'est une blague. Mon père lui sourit pour lui expliquer qu'il peut avancer.

Nous étions sidérés. Surtout ma mère, qui connaissait la situation. Voyant cela, mon père se tourne vers nous, les enfants et dit "vous n'avez pas compris, la seule chose qui compte dans la vie c'est l'amour"....,

José BOUBLIL,
Président de Retraite Plus

© As de coeur

Magazine trimestriel gratuit édité par Retraite Plus.

Retraite Plus est un organisme gratuit d'orientation en maison de retraite, sur toute la France.

Contact : asdecoeur@retraiteplus.fr

Adresse : 14, quai de la marne 75019 Paris

Numéro Vert : 0 805 69 66 31 **Fax :** 01 80 40 00 29

Site : www.retraiteplus.fr

Directrice de la publication :

Ludivine Obadia

Ont contribué à ce numéro :

Rachel Gaillard

Myriam Strouk

Graphisme & maquette :

Sarah Cassar

Alexandre Toffoletti: *zoom sur le métier* *d'assistant **social***

par Rachel Gaillard

C'est un regard masculin de la profession que nous avons souhaité mettre en lumière pour ce nouveau numéro de notre magazine. Et si ce témoignage est pour le moins atypique, ce n'est pas uniquement parce qu'Alexandre Toffoletti, assistant social à l'hôpital de Montreuil, fait partie de la minorité d'hommes à avoir choisi ce métier. C'est avant tout parce que son parcours, sa personnalité et sa force de caractère nous apportent une véritable leçon de vie.

C'est sur le ton de la plaisanterie et toujours jovial qu'il raconte un métier qu'il prend pourtant toujours très au sérieux. Mais avant de devenir assistant social, presque comme une conséquence évidente d'une tendance naturelle à être tourné vers l'autre, Alexandre n'est pas resté sans rien faire. De nombreuses années à oeuvrer en tant que volontaire expatrié au sein d'organisations humanitaires à grande échelle ont forgé son caractère.

L'Indonésie, les Comores, l'Albanie et plusieurs autres destinations, souvent sur fond de guerre et de catastrophes socio-économiques. Il a côtoyé de près la souffrance, la faim, la mort même, mais il a vécu aussi des sourires de reconnaissance, des mercis qui en disent long et des rencontres aussi fortes qu'intempestives. Puis, pour continuer à pouvoir rencontrer les autres et les aider, pour trouver un travail qui reste dans l'humain et le don, pour fuir la routine et découvrir autant de situations que de personnes, Alexandre passe son diplôme d'assistant social et, après diverses expériences en institution, rejoint

l'équipe médico-sociale de l'hôpital de Montreuil. "Au service gériatrique où je travaille, ce n'est pas simple tous les jours. La dégradation de la santé des patient(e)s est difficile à accepter pour les familles, le décès encore plus. Beaucoup s'effondrent dans mon bureau, mais souvent repartent rassurés, parfois avec le sourire", confie Alexandre.



Si la sensibilité d'Alexandre est parfois mise à rude épreuve, elle rend également son travail humain et qualitatif. "Je pense qu'il ne s'agit pas d'une profession classique. On ne peut pas l'exercer si l'on ne s'investit pas personnellement et on ne peut pas devenir assistant ou assistante sociale par hasard. C'est une vocation. Si j'ai choisi ce métier c'est pour aider les gens et non pas pour me guérir ou profiter de leurs faiblesses." C'est ainsi que ce père de deux enfants qu'il élève seul se partage entre sa famille et toutes

ces personnes qu'il aide au quotidien. Mais, selon lui, le jeu en vaut la chandelle et il n'échangerait pour rien au monde ce travail passionnant pour davantage de routine.

Lorsqu'on lui demande en effet ce qui le motive à aller travailler le matin, il répond que c'est le fait de ne pas savoir ce qui va lui arriver, qu'il ne s'agit jamais des mêmes situations et qu'il déteste la routine. "Et puis, l'ambiance au travail est aussi très agréable avec une équipe médicale et paramédicale très sympathique." Son secret pour pouvoir investir tellement de sa personne ? Un exutoire qu'il trouve dans le sport et surtout dans la photographie, une passion qu'il cultive



depuis des années. C'est d'ailleurs le conseil qu'il donne aux autres. "Avec un métier comme le nôtre, on est obligé de trouver un moyen de se changer les idées et de recharger les batteries. Cela nous permet de continuer à faire ensuite les choses bien et à s'investir comme il faut".

Le regard d'Alexandre nous permet aussi de cerner un peu la place des hommes dans la profession. Même s'ils sont en minorité, il n'existerait apparemment pas de réelle différence dans la manière d'exercer le métier. Lui, se sent parfaitement à l'aise avec la situation et considère que c'est un peu comme les femmes dans les métiers du bâtiment.

Il souhaite que la société s'ouvre davantage à une

"Je pense qu'il ne s'agit pas d'une profession classique. On ne peut pas l'exercer si l'on ne s'investit pas personnellement et on ne peut pas devenir assistant ou assistante sociale par hasard."

mixité sans discrimination. Même s'il est vrai que les familles peuvent parfois être surprises, c'est surtout une question de forme et, sur le fond, elles sont très vite rassurées. Pour l'anecdote on lui demande parfois comment on doit l'appeler et si on doit dire qu'il est "assistante sociale".

Au quotidien, il nous confie également être très content de collaborer avec Retraite Plus et sentir un réel suivi de dossier avec un interlocuteur toujours disposé à accompagner et

à prendre un véritable relai et pas simplement pour envoyer des adresses." Avec la période estivale et les aménagements de l'ARS concernant les séjours temporaires, c'est particulièrement utile de pouvoir compter sur l'aide de Retraite Plus."

Pour découvrir le talent et les créations d'Alexandre : <https://alextoffo-altoff.com/>

Devenez l'AS de cœur de notre prochain numéro !

Envie de partager avec nous une tranche de votre vie professionnelle, d'échanger sur des thèmes variés, de proposer vos idées pour faire bouger les choses, partager vos succès ou vos déceptions?

Contactez-nous !
asdecœur@retraiteplus.fr



APPEL A CANDIDATURE

Profil type de l'assistant.e de service social

par Myriam Strouk

La DREES (direction de la recherche des études de l'évaluation et des statistiques) a récemment publié des chiffres actualisés sur les caractéristiques socioéconomiques des travailleurs sociaux. Une opportunité pour Retraite Plus de se pencher avec intérêt sur la profession d'assistant(e) social(e) qui accompagne les seniors et leurs familles depuis près de 20 ans.

Une population en augmentation depuis 2004

Après avoir connu une évolution de près de 30% de 2004 à 2013, le nombre d'assistant(e)s de service social est resté relativement stable entre 2013 et 2018, en parfaite cohérence avec l'évolution des effectifs de l'ensemble des travailleurs sociaux. Logique, direz-vous! Pas tant que ça.

Si le nombre des travailleurs sociaux a effectivement augmenté, toutes catégories confondues, de 2004 à 2013, le constat depuis 2013 est pourtant loin d'être linéaire. A titre d'illustration, le nombre d'assistants maternels, gardes à domicile ou assistants familiaux a diminué de 12 % depuis 2013, alors que les professionnels socio-éducatifs ont connu une progression de 18%.

Quel est le profil socioprofessionnel de l'assistant.e. de service social ?

Vivant en couple avec enfants (51%), diplômé(e) d'un niveau Bac+2 dans le domaine paramédical et social (56% contre seulement 2% pour l'ensemble des effectifs de la profession des travailleurs sociaux) et habitant dans une ville de 200 000 habitants ou plus (30%). L'âge moyen se situe aux alentours de 42 ans, semblable à celui de l'ensemble des travailleurs

sociaux. 28% seulement des assistant(e)s de service social ont entre 50 ans et plus, contre 42% pour l'ensemble des autres professions; 16% entre 55 ans ou plus contre 25% pour l'ensemble des travailleurs sociaux toutes catégories confondues.

Les Assistants de service social sont pour une grande majorité des femmes (92%). Il est de moins en moins rare d'y côtoyer des hommes assistants social soucieux de concilier vie professionnelle et autres aspects plus personnels de l'existence.

Où exercent les assistant.e.s de service social?

Un tiers travaille au sein d'associations; un autre tiers pour le compte de collectivités territoriales (contre seulement 11% pour l'ensemble des professionnels du social), seuls 15% travaillent au sein d'entreprises privées. 83% exercent dans le cadre d'un contrat à durée indéterminée (sensiblement moins que pour l'ensemble des professionnels du social dont la part s'élève à 84,2%).

Contrairement à la majorité des autres professions du domaine social, les horaires de travail des assistant(e)s social(e)s sont stables et réguliers. Si une majorité opère à temps complet, près de 30% travaillent à temps partiel, dont plus de 80% de manière délibérée. Cette donnée diffère du reste de l'ensemble des professionnels du social dont seulement 60% revendiquaient en 2018 le choix délibéré de leur temps-partiel, 40% d'entre eux estimant "subir" cette condition de travail imposée.

Gageons que la prochaine publication de la DREES nous fournira de nouvelles données sociales intéressantes qui révéleront de nouvelles réalités autour de cette profession.





Le dossier de Retraite Plus●●●

La tutelle, un régime de protection juridique complet

par l'équipe rédactionnelle de Retraite Plus

La tutelle est le régime de protection juridique le plus complet prononcé par le juge des tutelles à l'encontre d'une personne, dont les facultés mentales ou physiques sont grandement altérées.

A qui s'adresse cette mesure?

Cette mesure s'adresse à une personne majeure ayant besoin d'être représentée de manière continue dans les actes de la vie civile du fait de l'altération de ses facultés. Le juge fixe la durée, qui ne peut excéder 5 ans (10 ans maximum dans certains cas). Dans le cas d'un renouvellement ou d'une révision de la mesure existante, le juge pourra fixer une durée plus longue sans toutefois dépasser 20 ans ; cette limite est nouvelle. Dès lors, elle sera représentée de manière continue par son tuteur pour tous les actes de la vie civile. Lui seul sera habilité à gérer son patrimoine, sous contrôle annuel du juge.

Effets de cette mesure

Le majeur sous tutelle est assimilé à un mineur, et se trouve totalement déchargé de la gestion de ses biens. Généralement, il perd ses droits civiques bien que le juge puisse lui accorder le droit de voter, suite à une expertise médicale. Tous les actes passés par une personne sous tutelle sont considérés comme nuls, afin d'éviter qu'elle ne se nuise à elle-même et dilapide tous

ses biens. Ainsi, à compter du jugement de mise sous tutelle, même les actes effectués deux ans auparavant peuvent être annulés. La personne protégée ne prend seule que les décisions relatives à sa personne ou à sa famille. Le tuteur peut effectuer seul les actes d'administration. Toute décision concernant les actes de disposition (vente d'un bien, testament) devra être autorisée par le juge ou le conseil de famille.

Comment mettre en place une tutelle ?

Comme pour la curatelle, la mise sous tutelle intervient soit après une sauvegarde de justice, soit d'emblée lorsque le juge des tutelles est saisi par simple courrier d'une telle demande qui peut provenir de :

1. *L'intéressé lui-même*
2. *Son conjoint*
3. *Ses enfants*
4. *Ses parents*
5. *Ses frères et sœurs*
6. *Son curateur*
7. *Ministère Public suite à un signalement*
8. *L'assistant.e de service social*

Une telle requête doit être adressée au tribunal d'instance du lieu de résidence de la personne à protéger. Elle est alors examinée dans un délai d'un an maximum, raison pour laquelle une sauvegarde de justice peut être prononcée immédiatement, afin de protéger aussitôt la personne vulnérable en attendant la mise sous tutelle.

Les pièces à fournir :

1. *Un certificat médical circonstancié*
2. *L'identité de la personne à protéger*
3. *L'énoncé des faits*
4. *Le formulaire de demande Cerfa n°15424*01 dûment rempli*

L'audience auprès du juge des tutelles

Un autre point essentiel de la loi sur la réforme des tutelles consiste à prendre en compte l'avis du majeur à protéger, notamment à travers une audition obligatoire préalable auprès du juge des tutelles. Ceci avant de décider quelle mesure de protection sera la plus appropriée.

Comment se déroule l'audition ?

- Devenue incontournable, l'audition de la personne à protéger se déroule généralement au tribunal, devant le juge des tutelles. Cependant, pour des raisons de santé et de difficultés de déplacement, elle peut également se tenir au domicile de la personne âgée ou au sein de son établissement.
- Une fois entendues les raisons qui poussent une personne ou son entourage à demander une mesure de protection, le juge peut solliciter des renseignements auprès des services sociaux et municipaux, faire effectuer une enquête sociale et recueillir des opinions de la part de l'entourage de l'intéressé (famille, proches, amis).
- Ce n'est qu'après avoir reçu une information complète ainsi qu'un certificat médical circonstancié que le juge pourra émettre une décision de mise sous tutelle, sous curatelle ou tout simplement une mesure de sauvegarde de justice.

Comment prouver un état de santé défaillant ?

Afin d'écartier toute éventuelle influence de la famille sur le médecin traitant, c'est un médecin expert, inscrit sur la liste des médecins spécialistes, une liste disponible auprès du tribunal dont dépend le majeur à protéger, qui devra attester à travers un certificat médical circonstancié de l'altération des facultés mentales de la personne. Il doit mentionner si « l'altération des facultés personnelles de l'intéressé n'apparaît manifestement pas susceptible de connaître une amélioration selon les données acquises de la science ». Son coût est de 160 euros et son prix est fixé par la loi. Dans le cas où le majeur refuserait d'être auditionné par le juge, ou de se soumettre à cet examen médical, alors un tel refus devra être constaté afin de pouvoir poursuivre l'instruction de l'affaire.

Le saviez-vous ?

Depuis 2019, le tuteur n'a plus besoin d'une autorisation préalable du juge pour de nombreuses décisions relatives aux comptes bancaires, à la succession, à la signature d'une convention obsèque ou encore à la santé du majeur protégé.



Comment, sans mots, l'art guérit nos maux

par Rachel Gaillard

On en a sûrement tous fait un jour l'expérience : l'art libère, ressource et aide au développement personnel. Pourtant, de plus en plus d'études scientifiques nous emmènent plus loin encore et viennent confirmer les véritables effets thérapeutiques d'une activité artistique, à la fois pour notre santé mentale et physique. Que l'on aime peindre, dessiner, faire du théâtre, jouer de la musique ou même en écouter, on aurait alors bien tort de s'en priver. Pour joindre l'utile à l'agréable, l'art-thérapie revient sur le devant de la scène.

Et si l'on vous disait qu'en novembre 2019 l'OMS a publié un rapport reconnaissant officiellement le bien-être mental et comportemental apporté par l'art? Ce rapport réunit en effet les constats de plus de 900 publications scientifiques concernant les bienfaits de l'art pour la santé. Oserions-nous dire qu'on le savait déjà ? Ou du moins qu'on le sentait ? La preuve scientifique apporte tout de même une sorte de reconnaissance bienvenue et tant attendue. Ce rapport explique en détails à quel point les activités artistiques sont déterminantes pour notre épanouissement, et ce, quel que soit notre âge. L'OMS va jusqu'à préconiser la généralisation des activités artistiques pour accompagner les protocoles thérapeutiques en milieu hospitalier, dans l'éducation et pour notre bien-être quotidien.

Un concours de peinture révélateur des bienfaits de l'art-thérapie

Lorsque l'on parle d'art-thérapie, on mentionne souvent le coloriage comme activité phare favorisant la concentration et permettant de lâcher prise. Alors qu'il était longtemps l'apanage des enfants, les livres de coloriage pour adultes ont fait leur apparition. Ne nécessitant aucun savoir-faire particulier, le coloriage est une activité facilement accessible qui procure de nombreux bienfaits. Certains professionnels les assimileraient même à ceux de la méditation. Par ailleurs, on ne cesse de vanter les mérites de l'art pour les personnes âgées. Une étude aléatoire relayée sur le site de passeport santé menée auprès de 40 personnes de 70 à 97 ans a révélé qu'une activité d'observation



et que cela le stimulait, contrairement à tous les autres exercices. C'était très beau à voir", confie-t-elle avec émotion.

L'art agit sur nos neurones

Pierre Lemarquis, neurologue et auteur de "l'art qui guérit" a confié à radiofrance certains secrets de la thérapie par l'art. S'il rappelle que nous connaissons les effets bénéfiques de l'art depuis l'Antiquité, il précise que les neurosciences permettent

d'oeuvres d'art améliore le bien-être émotionnel ainsi que divers paramètres physiologiques comme la pression artérielle, la fatigue et même la douleur. C'est au long des trois éditions consécutives du grand concours de peinture national de Retraite Plus en résidences services, EHPAD et maintien à domicile que l'on a pu constater sur le terrain les effets incroyables de l'art et particulièrement de la peinture sur le bien-être et la santé des personnes âgées.

Un exemple parmi tant d'autres, un épisode particulier s'est déroulé lors de la première édition du concours en 2020 qui a notamment mis en évidence les multiples bienfaits de l'art-thérapie au sein de l'Ehpad Château de Lormoy. Mme Sylvie Manuel, animatrice au sein de cet établissement médicalisé, possède une formation d'art plastique. C'est donc avec beaucoup d'enthousiasme qu'elle a entrepris la participation au concours. Pourtant, parmi les résidents de cet établissement, certains souffrant de pathologies lourdes, malades d'Alzheimer ou de troubles apparentés étaient très difficiles à encadrer.

Alors qu'elle avait entrepris les ateliers pour la réalisation des oeuvres, elle a témoigné d'une scène incroyable à laquelle elle avait assisté durant cette préparation :

"Parmi les participants au concours, nous avons un monsieur lourdement atteint par la maladie d'Alzheimer et particulièrement difficile à gérer. Pourtant, lorsqu'on l'a fait asseoir durant l'atelier et qu'on lui a expliqué le projet, il s'est complètement transformé. On a constaté tout d'un coup qu'il était capable de se concentrer

aujourd'hui d'expliquer l'effet de l'art sur nos circuits neuronaux. « Au contact avec une œuvre d'art, nous rentrons en résonance avec l'artiste qui a travaillé sur l'œuvre. C'est ce qu'on appelle la théorie de l'esprit : grâce à nos neurones-miroirs, notre cerveau essaye de deviner l'intention de l'artiste, on se met à sa place, même s'il est mort depuis des siècles. En regardant La Joconde, on devient Mona Lisa. L'œuvre d'art devient un être vivant avec laquelle vous interagissez et qui vous modifie, qui vous transforme. L'interaction y est essentielle. » Mais attention, d'après lui, cette interaction est absente lorsque l'on contemple une oeuvre d'art ou que l'on assiste à un spectacle de manière virtuelle.

Une action sur le cerveau, donc, qui implique une série de réactions psychosomatiques. Lorsque l'oeuvre plaît à son spectateur ou auditeur, s'il s'agit d'un joli morceau de musique, la production de cortisol ou "hormone du stress" diminue. Les battements du coeur ralentissent.

Au contraire, la dopamine, l'endorphine, et l'ocytocine se réveillent pour nous procurer un sentiment de bien-être, un élan vital indispensable et une joie de vivre.

Le beau, le bien, le bon, l'art, sous quelque forme que ce soit, nous rapproche de valeurs essentielles et vitales. Il se nourrit de cette force incroyable qui rapproche les coeurs, délie les langues et ouvre les esprits. Ses bienfaits ont trouvé aujourd'hui une légitimité scientifique que l'on ne peut plus nier. Pour les professionnels, il représente un outil majeur pour veiller au bien-être et à la santé des seniors et oeuvrer pour le bien-vieillir.

L'obligation alimentaire, un devoir d'assistance méconnu

par l'équipe rédactionnelle de Retraite Plus

Lorsqu'une personne âgée ne peut pas payer seule son hébergement en maison de retraite ou en accueil familial, le conseil départemental s'adresse aux obligés alimentaires et étudie leur situation financière afin de déterminer le montant de l'ASH (aide sociale à l'hébergement) qu'il va verser. En effet, le conseil départemental paie la différence entre le montant de la facture et la contribution du résident ou de ses obligés alimentaires.



Qui est concerné par l'obligation alimentaire?

Selon l'article 205 du code civil, ont l'obligation morale d'assister financièrement leur parent âgé démuné :

- Les fils et filles
- Les petits-enfants majeurs et solvables (en réalité les conseils des départements évitent de les solliciter voire s'en abstiennent).
- Les gendres et les belles-filles, sauf en cas de divorce ou de décès de la personne qui créait l'alliance.
- Les époux

L'obligation alimentaire est réciproque entre les ascendants et les descendants. Ainsi, un enfant envers lequel le parent aurait gravement manqué à ses devoirs est déchargé de l'obligation alimentaire.

À noter : cette obligation alimentaire ne s'applique pas entre un frère et une sœur mais peut s'appliquer à un enfant adopté.

Pourquoi ce devoir d'obligation alimentaire?

Si pour beaucoup le devoir d'assistance coule de source, pour d'autres l'acte de venir en aide à un parent vulnérable est loin d'être naturel. Aussi, le législateur a donné un cadre de loi à l'obligation alimentaire : l'article 205 du code civil, afin de protéger les personnes les plus démunies. Cette aide financière doit être versée par les descendants de toute personne âgée qui n'a pas les moyens financiers nécessaires pour régler les dépenses liées à son hébergement. L'obligation alimentaire ne s'applique pas à une personne âgée démunie pour effectuer le règlement d'une aide ménagère ou pour payer des repas. Les services d'aide à domicile se chargent d'une telle aide. En revanche, si les frais d'hôpital ou ceux liés à un hébergement en maison de retraite ne peuvent pas être réglés par une personne âgée en état de précarité, ces établissements peuvent légalement se retourner contre les membres de la famille de la personne âgée, reconnus comme obligés alimentaires.



Quels sont les montants de l'obligation alimentaire?

Destiné à compléter la participation de la personne âgée démunie au paiement de ses frais d'hébergement, le montant de cette aide varie en fonction des critères suivants:

- Le montant des revenus des obligés alimentaires ainsi que les charges qui leur incombent.
- Leur lien de parenté avec la personne âgée démunie.
- Le barème du département.

Aucune somme minimale ou maximale n'est exigée. Basé sur la solidarité familiale, ce devoir d'assistance doit répondre aux besoins du bénéficiaire et dépend des capacités des obligés, tenus d'y contribuer en fonction de leurs moyens financiers.

Que faire en cas de refus de l'obligation alimentaire ?

Dans le cas où un obligé alimentaire refuserait de verser une aide à son parent âgé démunie, il est possible d'obtenir une intervention judiciaire. La personne âgée devra saisir un juge qui exigera le paiement auprès des obligés alimentaires concernés.

Généralement fixée à l'amiable entre les parties, l'obligation alimentaire peut être imposée par le juge aux affaires familiales lorsqu'il est saisi par le demandeur, par les services sociaux ou encore l'hôpital ou l'établissement qui l'héberge. Il déterminera son montant au regard des besoins du demandeur et des ressources des obligés.

Dans certains cas, où les descendants n'arrivent pas à se mettre d'accord entre eux pour le paiement des frais, la commission d'attribution de l'aide sociale interviendra afin d'évaluer le montant de l'aide et assister le juge quand il devra répartir cette somme entre les différents obligés alimentaires.

En cas de contestation du montant individuel de la participation proposée, une audience de conciliation a lieu devant le juge. Le cas échéant, une saisie sur salaire ou sur le compte bancaire de l'obligé peut être effectuée.

À noter : L'enfant qui ne verse pas pendant plus de 2 mois la pension alimentaire à un parent commet un délit d'abandon de famille, passible d'une peine d'emprisonnement maximale de deux ans et d'une amende pouvant s'élever jusqu'à 15000 euros.

Comment obtenir l'obligation alimentaire ?

Pour obtenir cette aide, le demandeur doit fournir la liste des personnes tenues envers lui par l'obligation alimentaire :

- Il s'adresse pour cela à son assistante sociale ou aux services sociaux du Conseil Départemental, ou encore à la direction de l'EHPAD dans lequel il est hébergé.
- La famille est alors invitée à déclarer l'aide qu'elle peut apporter, sinon la preuve qu'elle ne peut pas couvrir la totalité des frais demandés.
- Au moment de la fixation de l'aide sociale, les membres de la famille seront informés du montant restant à leur charge.

Cas de dispense d'obligation alimentaire : Une dispense sera prononcée si le débiteur se retrouve insolvable ou si l'état de besoin du créancier disparaît.

Les balades en Ile de France

par Myriam Strouk

Il existe des idées de balades en Ile de France pour tous les goûts et toutes les bourses, adaptables aux contraintes de chacun et pour le plaisir de tous.

Quel'on soit accompagnés de très jeunes enfants ou en tête à tête amoureux, voici une sélection de quelques activités ou moyens de profiter de la capitale et ses alentours.

1.



FAIRE UNE BALADE SUR LA SEINE

Admirer Paris depuis la Seine est une expérience merveilleuse dans le confort d'un bateau mouche, loin du tumulte des véhicules et de la foule. En haute saison (avril à septembre) les horaires des croisières se succèdent toutes les 45min de 10h15 à 15h30 puis toutes les 30min entre 15h30 et 23h00. En basse saison (octobre à mars) ralliez des départs toutes les heures de 10h30 à 21h00. La durée de la croisière est de 1h10min de dépaysement garanti. Prévoyez de déboursier 15 euros par personne pour cette expérience inoubliable.

2.



VISITER PARIS EN BUS TOURISTIQUE

Les bus touristiques sont sans doute l'un des meilleurs moyens de visiter la capitale et profiter d'une superbe vue sur la ville et ses merveilles depuis la mezzanine du véhicule. Économisez temps et argent en réservant vos billets à l'avance sur Internet : le site [nerienlouper.pari](https://www.nerienlouper.pari) vous offre un comparatif intéressant des différents prestataires en un seul clic.

3.



LES SEPT MERVEILLES DU GRAND PARIS

Partez à la découverte des sept merveilles du Grand Paris, de l'Axe majeur à Cergy et sa tour qui penche en passant par les falaises de craie du Vexin qui vous feront penser à des meringues géantes et les dolmens de la forêt de Meudon qui abrite deux curiosités archéologiques: le menhir de la Pierre aux moines et les dolmens du chêne des Missions. Incroyable !



LE MARCHÉ DES PUCES DE SAINT-OUEN

4.

Déambuler et profiter de l'expérience unique du plus grand marché d'antiquaires et de brocanteurs au monde, avec ses plus de 5 millions de visiteurs par an. A ne rater sous aucun prétexte pour les amateurs de chineries.



LE TOUR DES FORÊTS AVEC LE PASSE NAVIGO

5.

Faire le tour des forêts avec le passe Navigo et découvrir la verdure insoupçonnée des espaces forestiers d'Île-de-France: véritable poumon de Paris dont la proche périphérie regorge d'espaces naturels protégés où se ressourcer et découvrir une faune et une flore préservées.



SKIER SUR LES PENTES DE SEINE-ET-MARNE

6.

Profiter d'une attraction hors du commun en dévalant les pentes chaussés de « skike », mélange de ski alpin, de ski de fond et de marche nordique. Cette activité insolite, dont le point de départ se situe au terminus de la ligne P à Provins, se décline sous forme de sortie d'une heure accompagnée pour 15€ ou de demi-journée accompagnée pour 54€. Une expérience forte en sensations et émotions dont vous vous souviendrez assurément.



ARPEINTER LE DOMAINE DU CHÂTEAU DE VERSAILLES

7.

A l'occasion du tricentenaire du couronnement de Louis XV mettra à l'honneur, tout au long de l'année 2022, le monarque et permettra au public de mieux connaître ce roi, son règne et ses passions, à travers les découvertes d'icônes spécialement restaurées pour l'occasion (la grande pendule astronomique, l'appartement du Dauphin; fils aîné de Louis XV ou l'appartement de Madame du Barry).

8. Enfin, pour couronner notre tour, impossible de faire l'impasse sur le Parc Floral de Paris à l'intérieur du Bois de Vincennes, petit paradis pour les enfants mais également pour tous ceux jeunes et moins jeunes ayant gardé l'émerveillement de leurs yeux d'enfants. Avec ses jeux gratuits et ses différentes activités payantes, le parc est également un enchantement pour les amateurs de fleurs, avec sa série de jardins à thèmes, son jardin des quatre saisons et d'autres jardins à découvrir comme le Jardin des Papillons et ses 40 espèces.



LE PARC FLORAL DE PARIS

Autant d'expériences insolites qui vous permettront de découvrir, redécouvrir ou faire découvrir l'une des villes les plus touristiques du monde attirant 20 millions de visiteurs par an, sous un œil nouveau et ainsi faire de votre séjour dans la capitale un moment inoubliable.



Neurofeedback :

*et si je prenais mon **cerveau** en main?*

par Rachel Gaillard

Le travail d'assistante, ou assistant, sociale apporte un magnifique contact humain et de nombreuses occasions de répandre le bien autour de nous. Cependant, il requiert beaucoup de don de soi et d'investissement, exige une certaine capacité à gérer ses émotions et à affronter les situations difficiles. Ce qui n'est pas toujours aisé au quotidien. On peut avoir besoin d'une source d'énergie supplémentaire. Coup de blues, manque de tonus, événements traumatisants, affections à répétition ou tendance à broyer du noir: et si on montrait à notre cerveau comment s'en sortir? S'il est le grand maestro de l'organisme, il a parfois besoin d'un petit coup de pouce pour retrouver la bonne note, ou plutôt la bonne fréquence. Quand le neurofeedback s'en mêle, les blocages se démêlent. On vous explique.

De nos jours, on ne peut plus passer à côté... Si le neurofeedback ou biofeedback fait couler beaucoup d'encre et que l'on a tous un ami, un voisin ou une connaissance bienveillante qui a tenté l'expérience et nous recommande vivement d'essayer, difficile de franchir le pas quand on ne comprend pas vraiment de quoi il s'agit. Alors commençons par quelques définitions.

Des ondes qui en disent long

Le biofeedback comme la biorésonance forment le cœur des thérapies quantiques. Comme on peut s'en

douter, les principes de la médecine quantique reposent sur certaines découvertes de la physique quantique. Différentes approches et plusieurs scientifiques de renom ont permis à la physique quantique de voir le jour. En livrant ses travaux exceptionnels sur la nature de la lumière, Albert Einstein est le premier à fournir une description et une analyse du comportement des atomes et des particules subatomiques.

Dans les années 20, le biologiste Alexander Gurwitsch met en évidence les effets du rayonnement ultraviolet sur la croissance cellulaire en pratiquant ses expériences sur des pousses d'oignons. Mais c'est surtout en 1970, grâce aux découvertes du biophysicien Fritz-Albert

Popp que les contours de la médecine quantique se dessinent avec précision. Il montre en effet comment les cellules humaines sont elles aussi capables d'émettre des champs magnétiques ou champs énergétiques, les « biophotons », contenant des informations. Il est ainsi possible d'agir sur ces vibrations afin de libérer la personne de blocages et affections physiologiques ou psychologiques. Selon lui, chaque organe ou cellule possède sa propre fréquence qui peut être captée par résonance dans les couches corticales du cerveau. La médecine quantique est née.

Comment se déroule une séance de neurofeedback?

Précisons tout d'abord que le neurofeedback se définit comme une pratique d'entraînement cérébral à partir d'une récolte d'informations sur l'activité électrique du cerveau. Elle est parfaitement indolore et non invasive. Durant la séance, les capteurs placés sur le crâne du patient permettent de recueillir les informations qui seront ensuite décodées et analysées par l'appareil afin de renvoyer au cerveau une analyse en temps réel de son propre fonctionnement. Face à la lecture des variabilités de son activité, le cerveau est capable de percevoir les anomalies, les éventuels déséquilibres, et de s'auto-réguler.

CETTE PRATIQUE EST ÉGALEMENT TRÈS EFFICACE EN CAS DE STRESS, TROUBLES DU SOMMEIL, ANGOISSES, FATIGUE ET VULNÉRABILITÉ AUX VIRUS CAR ELLE RENFORCE LES DÉFENSES IMMUNITAIRES DE L'ORGANISME.

Les séances ne sollicitent aucunement une participation active de la personne. Celle-ci regarde simplement un film ou écoute de la musique, au choix, le but étant de la confronter à des impulsions sonores et d'enregistrer l'activité électrique de son cerveau, un peu comme un encéphalogramme.

Le logiciel analyse cette activité et repère les changements brusques ou "turbulences" qui vont automatiquement occasionner une coupure du son. Face à ce "feedback", le cerveau perçoit les décalages à corriger et se régule naturellement, sans aucune influence de l'appareil ou de l'entourage. En effet, comme la grande majorité des techniques et thérapies alternatives naturelles, le neurofeedback se base sur un postulat d'autopoïèse de l'organisme, à savoir, sa propriété à se reproduire en permanence et à maintenir

son organisation interne. Il serait ainsi capable de s'auto-réguler et de retrouver le chemin de la guérison grâce à une information correcte et un repérage des dysfonctionnements à corriger. Le neurofeedback permet ainsi d'envoyer au cerveau cette information essentielle et de le laisser ensuite réagir librement. Avec un certain entraînement, il est possible, dans certains cas, de se passer de l'appareil et de procéder soi-même aux exercices de neurofeedback.

A quoi sert le neurofeedback?

D'après ces quelques explications, on comprendra aisément que les portées thérapeutiques du neurofeedback sont très vastes. Il ne s'agit pas en effet d'un traitement pour une affection spécifique, mais il aide à un rééquilibrage général. La personne n'a pas besoin de parler et il n'est pas nécessaire de définir son affection contrairement à la recherche d'un diagnostic en médecine traditionnelle.

Naturellement, le cerveau retrouve la voie vers un fonctionnement correct et l'on retire ainsi des séances de neurofeedback bien-être, apaisement et renforcement physique et psychologique. Cette pratique est également très efficace en cas de stress, troubles du sommeil, angoisses, fatigue et vulnérabilité aux virus car elle renforce les défenses immunitaires de l'organisme.

Des séances de neurofeedback apportent également une aide précieuse pour atténuer les effets négatifs d'un traitement lourd et invasif et retrouver des forces dans le cas par exemple de chimiothérapie. Sur le plan psychologique, le neurofeedback aide à surmonter un épisode difficile, certains blocages ou un état dépressif. On peut avoir recours au neurofeedback comme une solution naturelle de bien-être au quotidien et il n'est pas nécessaire d'attendre de souffrir d'un trouble en particulier.

Avant l'automne et la grisaille, quelques séances de neurofeedback nous aideront à renforcer nos défenses naturelles et à arborer un hiver en toute sérénité. En puisant des forces à l'extérieur et de manière parfaitement naturelle, on sera plus à même de continuer à donner le maximum au quotidien et à gérer de manière optimale, même les dossiers les plus compliqués.

Supprimer *le plastique* de son **quotidien**

par Myriam Strouk

Omniprésent dans notre quotidien, le plastique a pris une part si importante qu'il apparaît difficilement contournable. Pourtant, il représente un réel danger pour notre planète, à cause notamment de la lenteur de sa dégradation.

Si le recyclage est aujourd'hui une solution qui permet de limiter les dégâts, il est temps de mettre en place des stratégies pour réduire ses déchets en plastique à la maison et au quotidien. Sans changer drastiquement ses habitudes de vie, réfléchissons ensemble à quelques pistes efficaces pouvant limiter l'utilisation du plastique dans notre vie de tous les jours.

1. RÉDUIRE SON USAGE DE VAISSELLE JETABLE

Les couverts en plastique et tout produit à usage unique constituent une part importante de notre consommation de plastique. Depuis le 1er janvier 2021, la vente de gobelets, couverts et assiettes jetables est interdite. Remplaçons les par des produits en inox alimentaire plus résistants, lavables et réutilisables et ne conservons l'usage du jetable que lors d'événements très ponctuels.

2. DIMINUER SA CONSOMMATION DE CHEWING-GUM

Non seulement à cause de son emballage alimentaire en plastique, mais aussi de sa composition: depuis quelques années, le chewing-gum n'est plus fabriqué avec du chiclé, mais à base de plastique, dont le polyéthylène et le polyacétate de vinyle.

3. RÉUTILISER LES SACS POUR FAIRE LES COURSES

Les sacs de caisse en matières plastiques à usage unique sont interdits depuis 2016, ce qui a permis

aux consommateurs de se tourner vers d'autres alternatives telles que sacs réutilisables, paniers, sacs en tissu, ou encore emballages papier, tout aussi résistants que les modèles en plastique et beaucoup plus écologiques.

4. ACHETER LES ALIMENTS EN VRAC

L'habitude du suremballage est un fléau qui conduit à une surconsommation inutile de plastique, à laquelle on peut facilement remédier en optant pour la consommation de produits non emballés au supermarché, ou encore d'aliments en vrac dans certains magasins ou épiceries.

5. TOUJOURS SORTIR AVEC SA GOURDE EN INOX

Cela permet de ne plus acheter de bouteilles ou gobelets plastique à chaque soif et ainsi préserver la nature et réaliser des économies. Si ces habitudes ne sont pas encore ancrées en France, elles le sont déjà fortement dans d'autres pays comme les Etats-Unis où chacun se promène avec sa bouteille ou même sa tasse de café fumant.

6. NE PLUS JETER LES BOCAUX EN VERRE (CONFITURE..)

et offrez leur une seconde vie tout en bénéficiant de récipients très pratiques pour stocker sauces, pâtes à tartiner, confitures, épices, et céréales.

7. APPORTER SA HOUSSE EN TISSU À COSTUMES AU PRESSING

et pensez à demander à l'employé de ne pas couvrir le vêtement de film plastique. Pensez également à rapporter les cintres en métal !

8. APPRENDRE À FAIRE SOI-MÊME

La multiplication des produits sur le marché est également responsable de notre surconsommation en matière plastique. Limiter sa frénésie consommatrice, c'est aussi réduire sa consommation de plastique. Parfois, apprendre à réaliser ses mixtures soi-même est gain de temps, d'argent et de solutions écologiques et économiques.

Chaque année, le jour du dépassement de la terre - date à laquelle l'humanité a utilisé toutes ses ressources renouvelables pour l'année en cours et que l'Humanité vit « à crédit », avance.

En 1970, il intervenait le 29 décembre; 30 ans plus tard, il survenait le 23 septembre et en 2022, ce jour tombait le 28 juillet. Adoptons une consommation responsable et ensemble, faisons

reculer notre dette écologique pour laisser à nos enfants l'exemple d'une démarche individuelle responsable.



Les couleurs à porter cet automne

par Myriam Strouk



Après un été haut en couleurs, la tendance mode de l'automne s'annonce également loin d'être morose, refusant de céder le pas à la tristesse de l'hiver.

Côté féminin, le orange balaie tout sur son passage et enflamme la sphère de la mode dans une nuance ultra vibrante, intense et éclatante : sur les vestes, les pantalons, les accessoires... le orange est partout.

LE ORANGE BALAIE TOUT SUR SON PASSAGE.

Cette saison, la tendance barbiecore impose à nouveau le rose flashy de la tête au pied et la mode masculine n'y échappe : porté en costume classique, d'une manière plus audacieuse, ou par touche, le rose s'invite également dans les dressing de ces messieurs et apporte une touche fantaisiste au traditionnel costume, cassant les codes habituels.

Le vert s'installe aussi dans les garde-robes : du vert anglais au zeste de citron vert en passant par le sapin, il s'affiche dans tous ses états. La grande tendance dans l'univers des costumes pour homme se porte également vers les nuances du vert, la gamme foncée et celle du vert forêt étant les plus populaires.

Heureusement, sceptiques et récalcitrants aux couleurs peeps ne seront pas systématiquement relégués au

rang des "has been", car la mode homme révélée par la Fashion Week automne-hiver 2022 présente également des codes plus sages et facilement portables.

Monomaniaques, les designers ont misé sur le monochromatique pour cette saison hivernale, et le noir se porte souvent en ton sur ton ou avec du blanc pour un contraste des plus classiques. Dans cette marée noire, quelques touches orangées ou rouges osent toutefois s'aventurer parmi les accessoires de mode masculine : cravate ou écharpe « orangissimes » pourront survolter un élégant complet gris. Aussi, même si le look total (de la cravate à la chemise, en passant par le complet) a la cote, il n'est pas interdit d'oser mélanger les teintes.

Outre le noir, les teintes sombres dominent, particulièrement le bleu outremer-et les tons bordeaux et prune.

Le brun sera également bel et bien de la partie en automne 2022, tant parmi les dress-code hommes que femmes, et sous plusieurs formes : marron chocolat, uniforme, à carreaux, il pourra pimenter les looks du quotidien, parfois décliné dans une version "latte", plus claire et proche des beige.

Excellente nouvelle : les tons in de la saison sont, quelques exceptions faites, parmi les classiques et changer votre garde-robe ne sera pas nécessaire : une simple customisation maline saura vous maintenir au top des exigences de la mode pour cet automne !

LE ORANGE EST PARTOUT



Manger **sain** et équilibré en tenant son budget: un challenge au quotidien!

par Myriam Strouk

La hausse des prix de l'énergie et des matières premières a mécaniquement conduit à une augmentation significative des prix de nombreux produits du quotidien. En août 2022, les prix à la consommation ont augmenté de 5,8 % sans amélioration attendue avant le courant de l'année 2023.

Mieux vaut se préparer à tenir le front et anticiper en prenant d'ores et déjà quelques bonnes habitudes et résolutions de consommation. Voici quelques astuces pour manger équilibré avec un petit budget tout en conservant une alimentation saine.

1. Planifier ses repas

La règle d'or est l'anticipation. Un tiers des pertes alimentaires viennent de déchets de préparation et de produits périmés jetés. Pour réduire ce gaspillage, il suffit parfois de petits changements :

Prévoir ses menus à l'avance et établir sa liste de courses en conséquence.

Penser à acheter ses fruits et légumes à différents stades de maturité, sans oublier qu'à température ambiante, la plupart des fruits et légumes continue à mûrir.

S'avancer lorsque c'est possible et devenir un(e) inconditionnel(le) du batch-cooking en cuisinant ses recettes le week-end pour ne plus avoir qu'à mettre les pieds sous la table en semaine : éplucher et couper les légumes, cuire légumineuses et céréales, préparer ses sauces et cuisiner en amont tout ce qui peut l'être (viandes, poissons mijotés, ratatouille, quiches, soupes...), ne laissant au jour le jour qu'un travail d'assemblage ou réchauffage.

2. Adopter de nouvelles habitudes culinaires

Certains aliments phares et réflexes de préparation permettent de réaliser des menus à la fois sains, bon marché et écolos. Là encore, seules quelques changements mineurs peuvent permettre d'obtenir des résultats significatifs :

Opter pour le home made, c'est tout bénéf sur tous les plans : santé, écologie et économies : en optant

pour des produits frais et de qualité le fait maison sort toujours gagnant.

Cuisiner les aliments bon marché et nutritivement avantageux et varier les plaisirs à moindre coût : les œufs peuvent se déguster durs, en omelette, gratins, flans..., les conserves de poissons peuvent agrémenter entrées, salades, quiches, pizzas, feuilletés..., lait, fromage blanc et yaourts peuvent servir de base de préparation dans les crèmes, gâteaux, sauces blanches...

Consommer tout ce qui est comestible : feuilles, tiges, trognons et peaux renferment des nutriments, et peuvent se préparer en potages, pestos, chips... Restes de poissons et os de viandes peuvent également être utilisés pour concocter soupes et bouillons.

Valoriser les aliments riches en protéines végétales, moins coûteux et à faible impact environnemental : prévoir un repas sur deux sans protéines animales et tordre le cou à l'idée selon laquelle un repas sans viande n'est pas un repas complet.

3. Redoubler d'astuces pour moins jeter et apprendre à bien conserver les aliments

Chaque Français jette en moyenne 30 kilos de nourriture encore consommable par an. Voilà quelques astuces pour vous aider à réduire cette quantité astronomique qui constitue un manque à gagner pour votre budget alimentation :

Recycler les restes de nourriture et ne pas craindre de prévoir 2 à 3 "repas restes" hebdomadaires : cuits,

viandes et poissons se conservent 2 jours, légumes 3 à 4 jours, œufs 5 jours, féculents et légumineuses 5 jours. Se convertir à la conservation longue durée : bon marché en saison ou lors de promotions, de nombreux aliments peuvent être conservés de multiples façons. Les fruits peuvent être congelés tels quels ou coupés, les légumes blanchis 3 min au préalable peuvent être congelés sans déperdition de goût ni de qualité nutritive.

Adopter le bon endroit et le bon conditionnement: salades, choux... doivent être placés dans le bac à légumes du réfrigérateur alors que tomates, courgettes, melon... peuvent rester à température ambiante. Pas de réfrigérateur pour la pomme de terre, l'oignon... qui doivent en revanche être protégés de la lumière et de l'humidité.

4. Acheter avisé et futé

Face à la hausse des prix, les bons plans existent! Voilà comment déguster des aliments sains à petit budget : Savoir décrypter les étiquettes et toujours regarder le prix au kilo !

Toujours privilégier les produits de saison : en France, on a l'avantage d'avoir une production variée toute l'année !

Penser aux surplus, aux "moches" et aux dates courtes: la plupart des distributeurs les proposent à prix cassé. Les produits frais (viande, poisson laitages...), peuvent se trouver en moyenne 35 % moins cher si la date de péremption est proche. Il faut alors les consommer rapidement ou en faire des préparations et les congeler.

Autres astuces..."pêle-mêle" pour assurer la maîtrise de son budget alimentation et maintenir une alimentation équilibrée pour son foyer : achetez "en vrac", traquez les promos intéressantes, buvez de l'eau plutôt que des boissons sucrées, et ne réservez les "temps resto" que pour les occasions.

Alors oui, en ces temps économiquement difficiles, le risque de tomber dans la fatalité de la "malbouffe" est incontestablement grand, les premières victimes étant les produits de qualité. Cependant, en mettant moins de produits préparés dans sa liste de courses, en cuisinant plus, ou en veillant à anticiper ses menus, la qualité de l'alimentation peut être maintenue, voire améliorée.




Plus de 6.000 professionnels

du secteur médico-social font appel à notre service spécialisé chaque année pour les aider à trouver une maison de retraite adaptée aux besoins et attentes des **personnes âgées qu'ils accompagnent.**



Depuis 2005, l'équipe pro Retraite Plus est à votre écoute pour vous informer et vous garantir rapidité et sérieux dans le traitement de vos demandes de résidence répondant aux besoins des familles et de leurs proches âgés.

www.retraiteplus.pro

 **N°Vert** 0 805 69 66 31

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE