



AGIR

Bulletin trimestriel d'informations
Association Gardoise des Invalides et Handicapés



Numéro 71

Décembre 2017

**Une démarche pose problème ?
Un formulaire est incompréhensible ?**

Un droit vous est refusé ?

A.G.I.H œuvre bénévolement

Au service de tous !



Président fondateur d'honneur : M. Jean-Pierre PAPILLON († 1938-2003)

Président d'honneur : M. Hugues Fua († 1930-2015)

Le travail c'est la santé (Henri Salvador 1917-2008)

Le travail c'est la santé
Rien faire c'est la conserver
Les prisonniers du boulot
N'font pas de vieux os.

Ces gens qui cour'nt au grand galop
En auto, métro ou vélo
Vont-ils voir un film rigolo ?
Mais non, ils vont à leur boulot

Le travail c'est la santé
Rien faire c'est la conserver
Les prisonniers du boulot
N'font pas de vieux os.

Ils boss'nt onze mois pour les vacances
Et sont crevés quand elles commencent
Un mois plus tard, ils sont costauds
Mais faut reprendre le boulot

Dire qu'il y a des gens en pagaille
Qui courent sans cesse après le travail
Moi le travail me court après
Il n'est pas près de m'rattraper.

Maint'nant dans le plus p'tit village
Les gens travaillent comme des sauvages
Pour se payer tout le confort
Quand ils l'ont, eh bien, ils sont morts.

Homm's d'affaires et meneurs de foule
Travaill'nt à en perdre la boule
Et meur'nt d'une maladie d'cœur
C'est très rare chez les pétanqueurs !

Dans ce numéro

Le mot du Président	2
Site internet « monreseaumobile »	2
Surveiller son alimentation en cas d'incontinence	2
Hausse de l'AAH	3
Nos permanences	4
Adresses utiles	4

Maladie d'amour (Henri Salvador 1917-2008)

Maladie d'amour,
Maladie des amoureux
Si tu n'aimes que moi
Reste tout près de moi
Maladie d'amour
Maladie de jeunesse
Si tu n'aimes que moi
Viens, mais prend garde à toi
Quand l'amour est petit
C'est joli si joli
Mais quand il devient fort
Méfiez-vous des amis
Caché sous le feuillage
C'est comme un serpent gris
N'allez pas car il mord
Si vous le réveillez

Maladie d'amour,
Maladie des amoureux
Si je n'aime que toi
Reste tout près de toi
Maladie d'amour
Maladie de jeunesse
Si je n'aime que moi
Viens, mais prend garde à toi
Quand l'amour est petit
C'est joli si joli
Mais quand il devient fort
C'est plus beau que la vie
J'irai sous le feuillage
Chercher le serpent gris
Car l'amour c'est la mort
Mais c'est le Paradis
Car l'amour c'est la mort
Mai c'est le Paradis

Info flash

Prochaines permanences :

Le 8 Janvier 2018 de 9h à 11h

Le lundi 12 Février 2018 de 9h à 11h

Le lundi 12 Mars 2018 de 9h à 11h

LE MOT DU PRESIDENT

Cette fin d'année apporte pour les bénéficiaires de l'AAH une bonne nouvelle qu'il faudra attendre fin 2018 et fin 2019. 'Heureux qui tient, nigaud qui attend », cette promesse sera visiblement tenue, mais attendre est habituel. Bonne nouvelle toutefois, elle sera réévaluée en Avril 2018 en fonction de l'inflation (0,8 % ???)

La réévaluation de l'ASPA (Allocation de Solidarité des Personnes Agées) à 900 euros sur une période de deux ans est également prévue.

Mais cette augmentation de l'AAH ne sera pas forcément qu'un avantage pour tous, j'en reparle plus bas.

Je tenais dans ce bulletin à féliciter le CCAS de Robiac Rochessadoules pour son adhésion à la chartre MONALISA, laquelle permet de recevoir la visite de bénévoles chez personnes âgées, en EPADH ou isolées, investissement que d'autres communes dans la même strate devraient suivre. (Strate = population identique). D'autres le font peut être ?

Vous remarquerez que ce bulletin est accompagné pour ceux qui le reçoivent par la Poste de quelques chocolats.

Le bénéfice de cette vente sert au financement du voyage en Espagne des élèves en fin de cycle au collège du Martinet courant Mai 2018.

Le bureau et moi-même vous souhaitons donc de bonnes fêtes en dégustant ces quelques douceurs que nous partageons ensemble à distance, en attendant de vous rencontrer à nouveau chaque second lundi du mois durant nos permanences.

Téléphonie mobile : quelle couverture de réseau près de chez vous ?

Vous avez un téléphone mobile et vous voulez connaître précisément la couverture du réseau offerte par les différents opérateurs près de chez vous ? Retrouvez en ligne les cartes de l'Autorité de régulation des communications électroniques et des postes (Arcep) avec monreseaumobile.fr que j'ai testé en le trouvant très pratique.

Pour cela, il vous suffit de rentrer une adresse sur www.monreseaumobile.fr et, en quelques clics, vous connaissez le niveau de couverture du réseau près de chez vous. L'outil cartographique de l'Arcep vous permet alors de comparer localement le niveau de couverture proposé par les différents opérateurs mobiles :

- pas de couverture, on parle alors de « zone blanche » (très improbable que vous puissiez établir une communication à l'intérieur ou à l'extérieur des bâtiments) ;
- couverture limitée (possibilité a priori de téléphoner et d'échanger des SMS à l'extérieur des bâtiments mais probablement pas à l'intérieur des bâtiments) ;
- bonne couverture (possibilité a priori de téléphoner et d'échanger des SMS à l'extérieur des bâtiments mais aussi, dans certains cas, à l'intérieur des bâtiments) ;
- très bonne couverture (possibilité a priori de téléphoner et d'échanger des SMS à l'extérieur des bâtiments et dans la plupart des cas, à l'intérieur des bâtiments).

Alimentation quand on est incontinent urinaire

En lisant les publications médicales, on s'aperçoit que la consommation de café est un facteur, favorisant l'incontinence urinaire. La diminution d'ingestion de café réduit le besoin d'uriner, sachant que cinq tasses de café par jour sont un maximum pour une personne sans problème urinaire (la caféine stimule la vessie).

Des aliments comme le pain, le poulet, la vitamine C ou D sont des facteurs protecteurs tandis que les boissons gazeuses sont défavorables. L'eau gazeuse provoque avec ses gaz dans l'estomac une dilatation de l'estomac et provoque une injection accrue d'aliments pour satisfaire la satiété (attention à l'obésité !).

On peut également ajouter les édulcorants artificiels, le chocolat (mais oui), le sirop de maïs, les aliments épicés. Ces substances peuvent irriter la paroi de la vessie et déclencher sa vidange, donc des fuites.

La toux chronique des fumeurs accroît la pression sur les films musculaires du sphincter du col vésical et aggrave l'incontinence.

Pour calmer une vessie irritée, vous pouvez boire de l'eau, du jus de pomme, du jus de raisin. Ne pas oublier que beaucoup de médicaments ont des effets sur la vessie et son fonctionnement.

En conclusion, certains diététicien(ne)s ne se préoccupent pas beaucoup des aliments qui agissent sur l'arbre urinaire. Beaucoup reste à faire dans ce domaine. Il appartient à chacun de déterminer les aliments qui agissent sur la vessie comme et sur les intestins.

Connaître les déclencheurs qui aggravent l'incontinence a de l'intérêt pour la qualité de vie

La hausse de l'AAH sonne le glas du complément de ressources

Allocation adulte handicapé (AAH), pensions d'invalidité : une stagnation voire un recul du pouvoir d'achat pour 500 000 personnes en situation de handicap ou atteintes de maladie invalidante s'annoncent !

Ces dernières seront partiellement ou totalement exclues des avancées, différées dans le temps, que constituent les revalorisations de l'AAH et de la prime d'activité annoncées récemment.

Qui seront les principales victimes ?

1. Les allocataires de l'AAH vivant en couple : pas de gain en pouvoir d'achat pour 230 000 personnes !

Le gouvernement a décidé le gel du plafond de ressources appliqué au couple sans répercuter la hausse annoncée dans le plafond. Mécaniquement, les couples ne bénéficieront donc pas d'augmentation de leur pouvoir d'achat, ces nouveaux modes de calcul neutralisant la revalorisation.

2. Les bénéficiaires du complément de ressources : perte très significative de pouvoir d'achat ou très peu de gain pour 65 000 personnes !

Le gouvernement prévoit la fusion des deux compléments d'AAH (majoration pour la vie autonome(1) de 104,77 € / mois qui permet aux personnes en situation de handicap vivant à leur domicile de faire face aux dépenses que cela implique sous d'autres conditions et le complément de ressources(2) de 179,31 € / mois). Cette fusion s'alignerait sur le montant le plus faible des deux. Les critères d'éligibilité à ces compléments étant différents, cette fusion entraînera au mieux un gain de pouvoir d'achat à la fin du quinquennat de 15 € / mois, au pire une perte de près de 90 € / mois (perte de la garantie de ressources, droit acquis de haute lutte en 2005).

3. Les personnes en emploi titulaires d'une pension d'invalidité : perte substantielle de pouvoir d'achat pour 250 000 personnes !

Les pensions d'invalidité n'ont été revalorisées que de 1 % en quatre ans. Le gouvernement prévoit qu'à compter du 1er janvier 2018, la prime d'activité pour les salariés bénéficiant d'une pension d'invalidité sera supprimée soit une perte moyenne de pouvoir d'achat de 158 € / mois.

Sans compter les pensionnés d'invalidité qui ne peuvent travailler et les aidants percevant le dédommagement PCH qui sont actuellement assujettis à la CSG. Ces derniers seront impactés de plein fouet par son augmentation, sans qu'aucune compensation n'ait été prévue.

Alors sans faire de politique inutile, les 900 euros seront certes bien atteints, mais avec une perte de pouvoir d'achat de certains, et toujours en deçà du seuil de pauvreté fixé à 1008€/mois par l'INSEE pour les autres.

(1) percevoir l'AAH à taux plein ou en complément d'un avantage vieillesse ou d'invalidité ou d'une rente accident du travail, ou percevoir l'allocation supplémentaire d'invalidité (Asi), avoir un taux d'incapacité au moins égal à 80 %, disposer d'un logement indépendant, c'est-à-dire d'un logement qui n'appartient pas à une structure dotée de locaux communs meublés ou de services collectifs ou fournissant diverses prestations annexes moyennant une redevance, percevoir une aide au logement, ne pas percevoir de revenu d'activité

2) Avoir un taux d'incapacité de 80%, une incapacité de travail inférieure reconnue par la CDDPAH à 5%, percevoir l'AAH à taux plein ou un complément d'un avantage vieillesse ou d'invalidité ou d'une rente d'accident du travail, ne pas avoir perçu de revenu à caractère professionnel depuis 1 an à la date du dépôt de la demande de complément, vivre dans un logement indépendant, c'est-à-dire n'appartenant pas à une structure dotée de locaux communs meublés ou de services collectifs ou fournissant diverses prestations annexes moyennant une redevance,

**Association Gardoise des
Invalides et Handicapés
Déclarée à la Sous-Préfecture
D'Alès sous le n°0301000895
Journal Officiel du 6 avril 2000
N° Siret : 822 820 882 00014**

**A.G.I.H aux bons soins de
Marinette Zweipfennig
80 Av des Maladreries
30 100 ALES**

Site :
<http://agih10.wix.com/agih>

Page Facebook :
<https://www.facebook.com/AGIH30/>

Mail : agih30@outlook.fr

**L'ASSOCIATION
ŒUVRE AU SERVICE DE TOUS
BENEVOLEMENT**

Il y a différents points relais de correspondants près de chez vous.

LE GRAND ALES : permanences le 2eme lundi du mois de 9h00 à 11h00, Salle 1, Espace André Chamson, Bd Louis Blanc 30 100 ALES (sauf le mois d'Aout)
Tel 06 63 29 89 55 **aux heures et jours de permanences**

En dehors de ces horaires, vous pouvez contacter :
M.Fabrice HOUEL : 06 65 17 06 23
Mme Marinette ZWEIPFENNIG Tel : 04 66 30 11 55
M.Jean Paul Masson : 06 76 54 39 90

Pour les communes non citées, tout renseignement peut être pris auprès des personnes ci-dessus

A L'IMPOSSIBLE NUL N'EST TENU (Nullus tenetur ad impossibile)

MAIS LE POSSIBLE SERA TENU

ADHESION DE SOUTIEN :
20 €

ADRESSES UTILES

MDPH

Parc Georges Besse
30 000 NIMES
Tel : 04 66 02 78 00
Tel : 0800 20 55 88

CAF

321 rue Maurice Shumann
30 922 NIMES CEDEX 9
Tel : 0810.25.30.10
de 9H à 16H du lundi au vendredi
(Prix d'un appel local 0,028/mn)

SECURITE SOCIALE

14 rue du cirque romain
30 921 NIMES
Tel : 3646
(Prix d'un appel local 0,028/mn)

AGEPFIPH

(Agence pour le fond
D'insertion professionnelle
Des personnes handicapées)
Prime à l'insertion
41 033 BLOIS CEDEX

CAF

Quai Boissier de Sauvages
30 313 ALES
Tel : 0810.25.30.10
(Prix d'un appel local 0,028/mn)

**CRUQPC (Commission des
Relations avec les Usagers et de
la Qualité de Prise en Charge)**

Place du Pr Debré
30 029 NIMES Cedex 09
Tel : 04 66 68 33 92/04 66 68 30 10
Pour le CHU CARREMEAUX

M.S.A

(Mutualité Sociale
Agricole)
Rue E.Lalo
30 924 NIMES CEDEX 9
Tel : 04 66 63 68 68

SECURITE SOCIALE

10 quai Boissiers de Sauvages
30 313 ALES
Tel : 3646
(Prix d'un appel local 0,028/mn)

CENTRE HOSPITALIER

ALES BP 20 139
811 Av Jean Goubert
30 100 ALES
Tel : 04 66 78 33 33
web : <http://www.ch-ales.fr>