

apemme **Plus**



Gros plan sur :

**Des clés
pour bien vieillir**

IMPORTANT

Information sur
les prestations
et tarifs **2021**

Cahier spécial pages I à IV



Focus

- > Le démarchage à domicile
- > La pension de réversion

Portraits

- > Théodore Gouvy
- > Une rose, un espoir

Votre quotidien

- > L'apnée du sommeil
- > La lumière bleue



Le Mot du président

Chères adhérentes, chers adhérents,

Face à la crise sanitaire liée à la propagation du coronavirus, notre gestionnaire Uniassur a mis en place des mesures exceptionnelles permettant d'assurer le fonctionnement de l'ensemble des services dans le respect des consignes gouvernementales.

Les contacts par téléphone ou par mail sont largement privilégiés et les espaces d'accueil ont été aménagés pour vous accueillir en toute sécurité, dans le respect des distanciations sociales préconisées. Du gel hydro-alcoolique est présenté à l'entrée de l'agence et le port du masque est obligatoire.

Dans ce contexte épidémique, l'Assemblée Générale qui aurait dû se tenir en septembre dernier a été annulée. Par conséquent, les comptes de l'Association et les résultats des contrats 2019 seront présentés avec ceux de 2020 à l'occasion de la prochaine AG, dès lors que les rassemblements publics seront à nouveau possibles. Nous vous tiendrons bien entendu informés.

Cette situation particulière a également impacté notre calendrier de communication ; la parution du magazine Apemme Plus prévu au printemps a été décalée de plusieurs mois et nous avons choisi d'y adjoindre en cette fin d'année les cotisations et prestations Apemme concernées par des modifications (voir pages I à IV), ainsi que votre carte d'adhérent.

Les modifications concernent 4 contrats :

- Les prestations optiques du contrat Essentielle ont été revalorisées. Les remboursements en % sur la base de la Sécurité Sociale sont remplacés par des forfaits : 35 € par verre simple et 55 € par verre complexe.
- Les cotisations pour les contrats indexés sur le PMSS* ont été réévaluées et les prestations revalorisées. Il s'agit des contrats : CEM Prévoyance-Apemme Prévoyance-CEM Hospitalisation.

*PMSS : Plafond Mensuel de la Sécurité Sociale

Les conditions liées notamment aux contrats SANTÉ demeurent inchangées, à savoir sans augmentation des cotisations et modifications des prestations, vous pouvez donc conserver le tarif 2020. Nous vous suggérons de détacher le cahier central de ce magazine et de le glisser dans l'ancien tarif.

Le maintien des cotisations et prestations s'explique par le fait que les gestionnaires des contrats santé n'ont pas le recul suffisant pour mesurer les incidences du reste à charge zéro et de la COVID 19 sur les résultats des contrats.

En espérant que 2021 s'ouvrira sous de meilleurs auspices et que nous pourrions bientôt reprendre nos habitudes sociales d'avant, nous vous souhaitons à toutes et tous une bonne fin d'année.

Votre Président,
Léon Valin



sommaire

Actualité Apemme P3

Focus P3-4

Dossier P5-7
• Des clés pour bien vieillir

Information sur les prestations 2021..... pages I-IV

Portraits P8
• Théodore Gouvy
• Une rose, un espoir

Votre quotidien P9
• L'apnée du sommeil
• La lumière bleue

Courrier des lecteurs P10

Le saviez-vous ? P10

Infos Apemme..... P11

Numéros utiles P11

UniAssur

13, rue Eugène Kloster 2, rue du Général de Gaulle
57800 Freyming-Merlebach 57500 Saint-Avold
N° ORIAS 07 001 655



uniassurance

Contact et accueil Siège social
33, rue Eugène Kloster 58, rue Hirschauer
57800 Freyming-Merlebach 57500 Saint-Avold
N° ORIAS 12 068 786

actualité

actualité

Le Conseil d'administration de l'Apemme a changé

Suite au décès de M. Jean-Marie Geyer, la fonction de Trésorier a été confiée à M. Serge Kuntz. Un nouveau membre a fait son entrée au Bureau en qualité d'Assesseur, il s'agit de M. Alexandre Chavan.

Résultat du tirage au sort lors de l'AG de septembre 2019

2 veuves bénéficient d'un contrat santé Apemme, gratuit pendant un an.

Lors de l'Assemblée Générale de septembre 2019, l'Apemme a octroyé par tirage au sort deux contrats santé gratuits à partir d'un fichier restreint aux veuves. Ce tirage au sort a désigné Mmes Annelise T. et Marie H., nées respectivement en 1931 et 1944.

focus

focus

Le démarchage abusif

Certains démarchages réalisés dans un cadre commercial peuvent s'avérer intrusifs, voire dans certains cas abusifs. Voici quelques conseils pour vous prémunir des risques que certaines pratiques pourraient entraîner.

Le démarchage commercial à domicile ou porte à porte

Vendeur de panneaux photovoltaïques, de double-vitrage, de casseroles, d'aspirateurs, quel que soit le produit que le démarcheur souhaite vendre, l'acheteur potentiel peut se sentir intimidé et céder à l'acte d'achat malgré lui; un simple refus, ferme et posé, permet d'éloigner le démarcheur.

Si vous décidez de signer un contrat ou un bon de commande, assurez-vous que le document comporte de manière lisible :

- l'identité et les coordonnées du professionnel
- le prix et les caractéristiques du bien ou du service
- le délai de livraison du bien ou la date d'exécution du service
- un formulaire détachable permettant à l'acheteur de se rétracter.

Aucun paiement ne peut être réclamé lors de la commande.

La loi interdit au professionnel de percevoir de l'argent avant l'expiration d'un délai de sept jours à compter de la conclusion du contrat suite à un démarchage à domicile.

Vous disposez d'un délai de réflexion de 14 jours pour rétracter votre engagement contractuel. ATTENTION: certains professionnels peu scrupuleux n'hésitent pas à antidater le document signé par le consommateur.

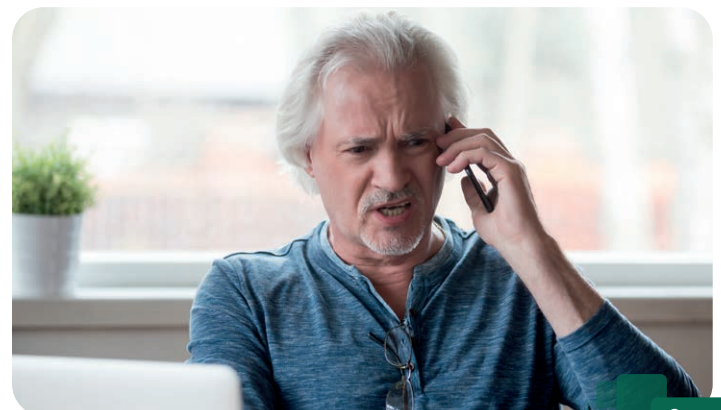
Le démarchage commercial par téléphone

Pour réduire les démarchages par téléphone, pensez à appliquer ces astuces :

- Ne raccrochez pas, les démarcheurs continueront de vous appeler.
- Ne posez pas de questions et ne montrez aucun signe d'intérêt.
- Ne vous énervez pas contre le démarcheur, vous resteriez dans le fichier des clients potentiels.
- Mettez fin à l'appel en disant: « Merci de m'ajouter à votre liste de personnes à ne plus contacter ». Au besoin, répétez la demande.

Aucun dispositif de blocage n'est en mesure de garantir à 100 % la fin du démarchage par téléphone.

Vous pouvez néanmoins vous rapprocher du service Bloctel qui a été désigné par le gouvernement pour la prise en charge du blocage des démarchages téléphoniques. Inscrivez-vous sur le registre d'opposition en vous connectant sur leur site Internet www.bloctel.gouv.fr/





Le régime minier prévoit des mesures d'aides financières destinées aux conjoints des affiliés décédés. Pour en bénéficier, il faut en faire la demande. Lors de la déclaration du décès auprès des organismes concernés, il vous sera adressé un formulaire à compléter et à renvoyer en y joignant les pièces administratives demandées.

La pension minière de réversion (retraite)

- > téléphonez à la Caisse des Dépôts et signalez le décès : Tél. : 01 58 50 27 09
- > ou téléchargez le formulaire sur Internet : www.info-retraite.fr ou www.retraitedesmines.fr

Le dossier devra être envoyé à :

- **Caisse des dépôts - Directions des Retraites** - 2, Avenue Pierre-Mendès France - TSA n° 61348 - 75914 PARIS CEDEX 13

La pension de réversion de retraite complémentaire

> Pour les Employés, Techniciens et Agents de Maîtrise :

Déclarez le décès au service décès du groupe Malakoff/Médéric :

- **Groupe MALAKOFF/MÉDÉRIC - Département GAL /Service décès** - Bâtiment RAVEL - 4 rue de la Redoute - 78288 GUYANCOURT - Tél. : 3932

Puis envoyez le dossier complet à cet autre service :

- **Groupe MALAKOFF/MEDERIC - Service de réversion** - CG08 - 45805 SAINT-JEAN DE BRAYE CEDEX - Tél. : 3932

> Pour les ouvriers :

Adressez-vous au Groupe HUMANIS ou au CICAS (Centre d'Information, Conseil et Accueil des Salariés).

- **GRUPE HUMANIS - Service réversion** - TSA 66814 - 95144 GARGES les GONESSES CEDEX - Tél. : 08 11 91 00 60
- **CICAS** - 27 place St Thiébault - 57000 METZ - Tél. : 08 2 20 01 89

L'Allocation Décès

Signalez le décès à l'ARRAS.

- **ARRAS** - Tél. : 08 11 50 00 11 - TSA 39014 - 62035 ARRAS CEDEX

La rente de conjointe survivante

Le formulaire est à demander auprès de l'ARRAS avant l'incinération éventuelle. **Ne pas incinérer le corps avant d'avoir l'accord du médecin-conseil de la CPAM** (les coordonnées de l'ARRAS se trouvent dans la rubrique précédente)

ATTENTION : si la rente de conjointe survivante est obtenue, on peut formuler la demande d'une allocation funéraire qui pourra combler la différence entre la facture de l'enterrement et l'allocation décès. (Montant approximatif : 1600 euros)

Les avantages en nature

Signalez le décès à l'ANGDM et demandez le formulaire concernant les avantages en nature. Renvoyez-leur le formulaire complété en joignant les pièces demandées.

- **A.N.G.D.M.** - 2, avenue Emile Huchet - 57800 FREYMING MERLEBACH - Tél.: 03 87 00 32 70

L'assurance santé/décès

Signalez le décès et suivez la procédure qui vous sera indiquée.

- **APEMME/SMAPRI/UNIASSUR** - 13, rue Eugène Kloster - 57800 Freyming-Merlebach - Tél. : 03 87 81 16 16
- **SOLI-CAISSE** - 29, rue de Forbach - BP 70092 - 57803 Freyming-Merlebach CEDEX - Tél. : 03 87 04 14 17
- **IDENTITÉS MUTUELLE** - Adressez-vous à votre agence régionale

gros plan sur...

gros plan sur...



Des clés pour bien vieillir

Dans un monde où tout va beaucoup plus vite que par le passé du fait d'une technologie de plus en plus invasive et d'un rythme de vie toujours plus intense, les inquiétudes et questionnements liés au vieillissement peuvent s'accompagner d'un sentiment de désarroi.

C'est un fait, le vieillissement fait partie du cycle de la vie; les années passent et des personnes plus jeunes apparaissent dans notre entourage social et professionnel. Ce constat peut générer un sentiment de mal-être et une certaine appréhension de l'avenir.

Le changement physique peut être déstabilisant également. Nombreux sont ceux qui se focalisent sur les marques de vieillissement mais, plutôt que de dramatiser la situation somme toute inéluctable, ne vaudrait-il pas mieux en faire un atout ?

Ces signes témoignent avant tout d'une expérience de vie enrichissante et les personnes importantes autour de nous ne vont pas moins nous aimer si notre physique change.

Vient ensuite la question du déclin général et de la perte d'autonomie liée à des maladies physiques ou mentales. Ces craintes sont tout à fait normales et justifiées. Il est néanmoins possible d'agir pour favoriser une bonne santé le plus longtemps possible en appliquant quelques préceptes simples : un style de vie équilibré basé sur une bonne alimentation, ainsi que la pratique régulière d'exercices physiques et intellectuels, pour offrir la meilleure protection possible à votre corps et à votre cerveau.

ÊTRE BIEN DANS SA TÊTE ET DANS SON CORPS

Il est important d'entretenir notre capacité à communiquer avec les autres, à acquérir et à mémoriser des connaissances, à raisonner etc., en sollicitant quotidiennement notre cerveau par le biais d'activités physiques et intellectuelles.

La lecture permet d'entretenir nos facultés de concentration et nos capacités de raisonnement.

Les sorties comme les spectacles, concerts, visites de musées ou de monuments historiques sont autant de moments stimulants.

Les jeux, en solo ou de société, nous amènent à élaborer la bonne stratégie, trouver le bon mot, solliciter notre mémoire.

Les voyages éveillent notre curiosité, nous font découvrir des lieux et rencontrer des gens.

La marche entraîne une bonne oxygénation du cerveau et renforce la mémoire.

Ces activités stimulent nos fonctions cognitives* et nous permettent d'augmenter notre capacité à résister au stress et de réduire le risque de développer des troubles de la mémoire.

*Fonctions cognitives : fonctions qui organisent et contrôlent les actes volontaires d'une personne. Elles regroupent le langage, le savoir-faire, la reconnaissance visuelle et les fonctions exécutives.



Notre vécu corporel et notre santé mentale sont très dépendants l'un de l'autre. Faire attention à son corps et préserver un mode de vie actif procurent une sensation de bien-être qui nous incite à l'optimisme. Une attitude positive nous permet ainsi de mieux nous adapter à l'avancée en âge en continuant à nous sentir bien dans notre corps et bien dans notre tête.



Continuer à apprendre pour nourrir son esprit

Acquérir de nouveaux savoirs permet de stimuler son cerveau, de garder un esprit curieux et alerte plus longtemps. Informez-vous auprès de votre mairie ou des associations de votre commune des possibilités de cours ou de formations proches de votre lieu de vie comme par exemple une initiation à l'informatique, des cours de peinture, de musique, l'apprentissage d'une langue étrangère...

S'épanouir dans la vie sociale

Entretenir sa vie sociale est également un bon moyen de rester actif intellectuellement et de donner un sens à sa vie. Prendre part à la fête des voisins, aider à la bibliothèque, mettre en place un jardin partagé, devenir médiateur de voisinage, s'engager à la mairie sur un projet en lien avec son passé professionnel, s'investir au sein du comité des fêtes: les possibilités sont nombreuses. Vous pouvez aussi devenir bénévole dans une association ou vous engager dans une cause humanitaire.

Une alimentation sous le signe du plaisir

Cuisiner des bons petits plats apporte du plaisir et donne du goût à la vie.

Le plaisir de manger est une question d'équilibre et d'alimentation diversifiée. Respectez le rythme des 3 repas journaliers, avec éventuellement une collation au cours de l'après-midi.

Si vous n'avez jamais cuisiné vous-même ou très peu, c'est le moment de vous lancer. Pour vous exercer, inscrivez-vous à des cours de cuisine, ou suivez les recettes sur Internet ou à la télévision.

L'activité physique

L'exercice physique n'est pas seulement bon pour le corps. C'est aussi un formidable stimulant pour la mémoire et le moral!

Les vertus de la marche, par exemple, ne sont plus à démontrer. En amplifiant la respiration et donc l'oxygénation, elle peut aider à apaiser nos émotions et génère un calme intérieur.

Voici quelques exemples d'activités physiques à la portée du plus grand nombre:

- Marcher, monter et descendre les escaliers, aller faire ses courses à pied...
- Bricoler, jardiner, faire le ménage
- Nager, pratiquer l'aquagym
- Faire du vélo, de la trottinette pour les plus hardis
- Jouer à la pétanque
- Prendre des cours de danse, de gym, de fitness
- Tenter le Tai-chi ou le yoga

Mise en garde:

Certaines activités, comme le jardinage par exemple, nécessitent une position adaptée pour ne pas avoir mal au dos. De plus, les personnes hypertendues ou ayant présenté un accident coronarien (angine de poitrine ou infarctus) doivent consulter leur médecin avant de s'adonner à une pratique physique. Cela ne signifie pas que l'activité physique leur est déconseillée, mais il peut être utile de suivre au préalable un programme de réadaptation physique.

La santé

En prenant de l'âge, nous sommes pour la plupart confrontés à des **problèmes de vue, d'audition ou de dentition** qui peuvent avoir des répercussions sur notre vie quotidienne et notre bien-être. Il est donc nécessaire de rester vigilant et de consulter régulièrement. Le suivi effectué par votre médecin traitant permet de repérer et de contrôler vos facteurs de risque (cholestérol, diabète, hypertension, tabagisme, surpoids) de **maladies cardiovasculaires**, telles que l'AVC (accident vasculaire cérébral), l'angine de poitrine ou l'infarctus.

Ne négligez aucune action de prévention et, la première d'entre elles, est **la vaccination**. Vérifiez que vous êtes à jour dans vos vaccinations contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite. Et n'oubliez pas de vous faire vacciner tous les ans à l'automne contre la grippe.

Pour prévenir l'ostéoporose, notre organisme a besoin de **vitamine D**, dont le soleil est un grand pourvoyeur. Pendant les mois d'hiver, notre corps n'est pas en contact avec les rayons du soleil, il est donc nécessaire de prendre de la vitamine D en ampoule. Parlez-en à votre médecin.



**MODIFICATION DES COTISATIONS
ET PRESTATIONS POUR 2021**

**Concerne uniquement les contrats suivants :
CEM Hospitalisation // CEM Prévoyance
APEMME Prévoyance // ESSENTIELLE (les prestations optiques)**



UniAssur

13, rue Eugène Kloster
57800 Freyming-Merlebach
N° ORIAS 07 001 655

2, rue du Général de Gaulle
57500 Saint-Avold



uniassurance

33, rue Eugène Kloster
57800 Freyming-Merlebach
N° ORIAS 12 068 786

Identités
Mutuelle
AUJOURD'HUI ET HUMAINS

www.apemme.fr

Prestations et cotisations 2021

CEM HOSPITALISATION

Allocation Journalière d'Hospitalisation

Prestations

	OPTION 1	OPTION 2
Allocation Journalière Hospitalisation Entre 16 et 60 ans	42,52 € par jour	42,52 € par jour
Allocation Journalière Hospitalisation Avant 16 ans et plus de 60 ans	26,31 € par jour	26,31 € par jour
Durée de l'allocation (par hospitalisation)	120 jours	730 jours
Séjours en maison de repos et de convalescence	Néant	45 jours ⁽¹⁾
Séjours en centre de rééducation fonctionnelle et séjours pour affections psychopathiques ou dépressions nerveuses	Néant	60 jours ⁽²⁾

Les capitaux et cotisations sont indexés sur le PMSS 2020.

L'Allocation Journalière d'Hospitalisation est versée à compter du 1^{er} jour pour toute hospitalisation supérieure ou égale à deux jours.

Pas de délai d'attente lorsque l'affiliation fait suite sans interruption à un contrat antérieur offrant une garantie de même nature.

Le cas échéant, les délais d'attente qui s'appliquent sont :

- 3 mois en cas de maladie ou d'accident,
- 9 mois en cas de maternité.

Voir page IV les définitions des abréviations et le complément d'informations.

(1) Limités à 45 jours par période de 12 mois avec un maximum de 90 jours pour les suites d'une même maladie ou d'un même accident.

(2) Limités à 60 jours par période de 12 mois avec un maximum de 120 jours pour les suites d'une même maladie.

Cotisations mensuelles

	OPTION 1	OPTION 2
Famille	15,65 €	19,55 €
Étudiants	-	7,10 €



CEM PRÉVOYANCE

Décès & invalidité

Cotisations mensuelles & capitaux

COTISATIONS MENSUELLES	CLASSE 1 7,20 €	CLASSE 2 14,40 €	CLASSE 3 21,60 €	CLASSE 4 28,80 €	CLASSE 5 57,59 €
CAPITAL VERSÉ	CLASSE 1	CLASSE 2	CLASSE 3	CLASSE 4	CLASSE 5
Moins de 60 ans	17 997 €	35 994 €	53 991 €	71 988 €	143 976 €
De 60 à 65 ans	6 685 €	13 369 €	20 054 €	26 738 €	-
De 65 à 70 ans	5 142 €	10 284 €	15 426 €	20 568 €	-
De 70 à 75 ans	1 645 €	3 291 €	4 936 €	-	-
De 75 à 80 ans	1 131 €	2 262 €	3 394 €	-	-

Cotisations mensuelles & capitaux + de 80 ans

	CLASSE 1	CLASSE 2	CLASSE 3
COTISATIONS MENSUELLES	13,71 €	27,42 €	41,14 €
CAPITAL DÉCÈS « Vie entière » + 80 ans	1 131,00 €	2 262,00 €	3 394,00 €

Les affiliés de la classe 5 passent automatiquement à la classe 4 à l'âge de 60 ans. Les affiliés de la classe 4 passent automatiquement à la classe 3 à l'âge de 70 ans.

Les capitaux et cotisations sont indexés sur le PMSS 2020. Limite d'âge à l'adhésion : 65 ans. Le capital versé tient compte de votre âge au 1^{er} jour de chaque mois.



APEMME PRÉVOYANCE

Décès & invalidité

À partir de **1,71€** par mois
pour un capital décès
de **12 341€**
si vous avez entre 18 et 30 ans.



Cotisations mensuelles et Capitaux

Âge	NIVEAU 1		NIVEAU 2		NIVEAU 3		NIVEAU 4		NIVEAU 5	
	Cotisation mensuelle	Capital	Cotisation mensuelle	Capital	Cotisation mensuelle	Capital	Cotisation mensuelle	Capital	Cotisation mensuelle	Capital
18 à 30 ans	1,71 €	12 341 €	3,09 €	20 568 €	5,83 €	41 136 €	11,66 €	82 272 €	17,48 €	123 408 €
31 à 35 ans	2,06 €	12 341 €	3,43 €	20 568 €	6,86 €	41 136 €	13,37 €	82 272 €	20,23 €	123 408 €
36 à 40 ans	2,74 €	12 341 €	4,46 €	20 568 €	8,57 €	41 136 €	17,14 €	82 272 €	26,05 €	123 408 €
41 à 45 ans	3,77 €	12 341 €	6,51 €	20 568 €	12,68 €	41 136 €	25,71 €	82 272 €	38,39 €	123 408 €
46 à 50 ans	5,83 €	12 341 €	9,60 €	20 568 €	19,54 €	41 136 €	38,74 €	82 272 €	58,28 €	123 408 €
51 à 55 ans	8,23 €	12 341 €	13,71 €	20 568 €	27,08 €	41 136 €	54,16 €	82 272 €	81,59 €	123 408 €
56 à 60 ans	11,31 €	12 341 €	18,85 €	20 568 €	37,37 €	41 136 €	74,73 €	82 272 €	112,44 €	123 408 €
61 à 65 ans	11,31 €	8 639 €	18,85 €	14 398 €	37,71 €	28 795 €	75,42 €	57 590 €	113,12 €	86 386 €
66 à 70 ans	11,31 €	6 170 €	18,85 €	10 284 €	37,71 €	20 568 €	75,42 €	41 136 €	113,12 €	61 704 €
71 à 75 ans	11,31 €	3 702 €	18,85 €	6 170 €	37,71 €	12 341 €	75,42 €	24 682 €	113,12 €	37 022 €
76 à 80 ans	11,31 €	2 468 €	18,85 €	4 114 €	37,71 €	8 227 €	75,42 €	16 454 €	113,12 €	24 682 €
Plus de 80 ans	11,31 €	1 234 €	18,85 €	2 057 €	37,71 €	4 114 €	75,42 €	8 227 €	113,12 €	12 341 €

Les capitaux et cotisations sont indexés sur le PMSS 2020.
Limite d'âge à l'adhésion : 60 ans.

Le capital versé et la cotisation tiennent compte de votre âge au 1^{er} janvier 2021.
Voir page IV les définitions des abréviations et le complément d'informations.



ESSENTIELLE (Optique)

OPTIQUE	
Monture	30 € / monture
Verres	
- par verre simple	35 €
- par verre complexe	55 €
Prothèse oculaire	350 €
Lentilles remboursées par le RO	200 % BR



NOS PARTENAIRES



13, rue Eugène Kloster 2, rue du Général de Gaulle
57800 Freyming-Merlebach 57500 Saint-Avold
N° ORIAS 07 001 655



33, rue Eugène Kloster
57800 Freyming-Merlebach
N° ORIAS 12 068 786



AUJOURD'HUI ET HUMAINS



HAUTE PROXIMITÉ
JURIDIQUE

Modalités de remboursement

- **Optique** : original du décompte de prestation du régime obligatoire (CARMI, CPAM...) et la facture accompagnée de la photocopie de la prescription médicale.
- **Dentaire** : original du décompte de prestation du régime obligatoire (CARMI, CPAM...) et photocopie de la facture.
- **Cure thermique** : facture détaillée de la cure thermique.
- **Autres remboursements** : original du décompte de prestation du régime obligatoire (CARMI, CPAM...).

Abréviations

- **FR** : Frais Réels.
- **RO** : Régime Obligatoire.
- **TO = Tarif Opposable (correspond au tarif précédemment nommé « tarif de convention »)** : barème officiel déterminé en accord avec les membres des professions de santé ou fixé unilatéralement par les Pouvoirs Publics. Ce tarif sert de base au calcul du remboursement du régime social de base lorsque le praticien ou l'établissement n'adhère pas à la convention médicale conclue entre la profession de santé dont il relève et l'Union Nationale des Caisses d'Assurance Maladie.
- **PMSS** : Plafond Mensuel Sécurité sociale.
Pour le calcul des prestations/cotisations 2021 le PMSS de 2020 a été retenu, à savoir 3 428 €.
- **BR = Base de Remboursement** : tarif servant de référence à l'assurance maladie obligatoire pour déterminer le montant de son remboursement.
- **TM = Ticket Modérateur** : c'est la différence entre la base de remboursement et le montant remboursé par le régime obligatoire de la Sécurité sociale (avant application sur celui-ci de la participation forfaitaire d'un Euro ou d'une franchise). Il varie selon les actes ou traitements, la nature du risque (maladie, maternité, AT, ALD...), le régime de Sécurité sociale d'appartenance (Régime Local - Général).
- **DPTAM** : les Dispositifs de Pratique Tarifaire Maîtrisée (CAS, OPTAM, OPTAM-CO et tout autre dispositif) ayant pour objet l'encadrement des dépassements d'honoraires des professionnels de santé conventionnés.
- **PLV** : Prix Limites de Vente.
- **HLF** : Honoraires Limites de Facturation.

Complément d'informations

- L'ensemble des contrats présente une échéance anniversaire au 1^{er} janvier. Ils sont automatiquement reconduits d'année en année. Ils peuvent être résiliés chaque année moyennant un préavis de deux mois avant le 1^{er} janvier.
- Sur simple demande, vous recevrez les conditions générales intégrales de vos contrats.
- L'ensemble des contrats souscrits sont régis par le Code de la Mutualité, à l'exception du contrat Apemme Protection Juridique Santé régi par le Code des Assurances.

Produits souscrits par l'Association Pour l'Entraide Médicale en Moselle Est (loi 1908) pour le compte de ses adhérents
Siège social : 13, rue Eugène Kloster - 57804 Freyming-Merlebach Cedex - SIRET : 830 156 030 00017

Les produits complémentaire santé, hospitalisation et prévoyance sont assurés par IDENTITÉS MUTUELLE
Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la mutualité - SIREN : 379 655 541
Siège social : 24 boulevard de Courcelles - 75017 PARIS - www.identites-mutuelle.com

Les prestations d'assistance sont assurées et réalisées par Ressources Mutuelles Assistance
46, rue du Moulin - BP 62127 - 44121 Vertou Cedex - SIREN : 444 269 682
Union Technique d'assistance soumise aux dispositions du livre II du Code de la Mutualité

Les produits complémentaire santé, hospitalisation et prévoyance sont souscrits par l'intermédiaire d'UNIASSUR - 13, rue Eugène Kloster - 57804 Freyming-Merlebach Cedex
S.A.R.L. au capital de 7 622,45 € - RCS Sarreguemines B 413 851 353 - Entreprise régie par le Code des Assurances
Intermédiaire en assurances - immatriculé à l'ORIAS sous le n° 07 001 655 (www.orias.fr)
Service réclamation - UNIASSUR - Service clients - BP 20158 - 57804 Freyming-Merlebach Cedex

La garantie Protection Juridique Santé est assurée par CFPD Assurances - Immeuble de l'Europe - 62 rue de Bonnel - 69003 Lyon
S.A. au capital de 1 600 000 € - RCS Lyon 958 506 156 B - Entreprise régie par le Code des Assurances

La garantie Protection Juridique Santé est souscrite par l'intermédiaire d'UNIASSURANCE - 33, rue Eugène Kloster - 57800 Freyming-Merlebach
S.A.R.L. au capital de 10 000,00 € - RCS Sarreguemines B 788 529 030 - Entreprise régie par le Code des Assurances
Siège social : 58, rue Hirschauer - 57500 Saint-Avold
Intermédiaire en assurances - immatriculé à l'ORIAS sous le n° 12 068 786 (www.orias.fr)
Service réclamation - UNIASSURANCE - 33, rue Eugène Kloster - 57800 Freyming-Merlebach

ORIAS - 1, rue Jules Lefebvre - 75311 Paris Cedex 09
Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution (ACPR) - 61, rue Taitbout - 75436 Paris Cedex 09
La Médiation de l'Assurance - Pôle CSCA - TSA 50110 - 75441 Paris Cedex 09

Ce document non contractuel vous est fourni à titre d'information et ne peut en aucun cas engager notre responsabilité.

gros plan sur...



Maîtriser le numérique pour mieux vivre avec son temps

Aujourd'hui, l'informatique et l'Internet font partie de notre quotidien. Certains d'entre nous hésitent encore à franchir le pas. Pourtant, c'est un apprentissage facile, intuitif et ludique qui ne nécessite aucune connaissance préalable. Si vous n'avez pas la possibilité de vous faire accompagner par une personne de votre entourage, rapprochez-vous de votre mairie. De nombreuses associations se sont créées pour répondre aux demandes de tous les publics, y compris des grands débutants.



La sexualité évolue aussi avec l'âge

Ce n'est pas parce que l'on avance en âge que la sexualité s'arrête. Cependant, il est possible que vous rencontriez des difficultés. Il existe des solutions pour vous aider, que cela soit pour les femmes comme pour les hommes. Il est important d'en parler avec votre médecin pour trouver une solution adaptée à votre situation. Ce n'est pas un sujet facile à aborder mais pour autant, il ne doit en aucun cas être négligé.

Repenser son cadre de vie

Il est important de préparer son avancée en âge en prévoyant certains aménagements dans la maison, comme l'installation d'une douche à l'italienne ou la transformation de l'espace cuisine dans un esprit plus ergonomique. La mise en place d'une installation domotique permet également de faciliter les gestes du quotidien (la commande à distance des volets, de la lumière, du chauffage etc.). **Pour tous ces types de travaux, vous pouvez obtenir des conseils et des aides financières auprès de l'ANAH (Agence nationale de l'habitat) www.anah.fr**

Prenez quelques précautions pour éviter les accidents domestiques dont les conséquences pourraient vous gâcher la vie. Des installations peu coûteuses comme la lumière à déclenchement automatique, les mains courantes dans les escaliers ou encore les nez de marche antidérapants peuvent rendre d'immenses services ! Pour vos accès vers l'extérieur, munissez votre perron de marches antidérapantes et de rampes, débroyez ou faites débroyer régulièrement la neige et les feuilles mortes ; au jardin, pensez à ranger systématiquement les outils et tuyaux qui gênent ou font obstacle.

UNE ÉTAPE À ENVISAGER : L'EMMÉNAGEMENT DANS UNE STRUCTURE POUR SENIORS

La perspective de devoir quitter un jour son chez-soi pour intégrer une structure d'accueil destinée aux seniors est difficile à envisager. Mais il est encore pire de se voir acculer à cette issue sans avoir pu en être décisionnaire. Il existe aujourd'hui des résidences spécialisées offrant un cadre de vie idéal pour les seniors désirant maintenir une vie sociale, tout en continuant de bénéficier d'une grande autonomie au quotidien. Certaines structures sont équipées de toutes sortes de services : restauration, blanchisserie, salon de coiffure, activités et animations... et bénéficient souvent de la présence d'un personnel aide-soignant. Pourquoi ne pas s'y intéresser dès aujourd'hui et demander à faire des visites ? Certaines découvertes pourraient se révéler très séduisantes.



Une citation à méditer : «Les jeunes sont déjà les vieux de quelqu'un».
Jean Anouilh

Retrouvez plus d'informations sur le site Internet www.pourbienvieillir.fr réalisé en coordination avec les caisses de retraite et Santé publique France.



Théodore Gouvy

Compositeur de musique, Louis Théodore Gouvy est né à Sarrebruck le 3 juillet 1819. Scolarisé à Sarreguemines puis à Metz, il étudie le droit et la musique à Paris. Il a vécu de nombreuses années à Hombourg-Haut, dans la maison qu'il partageait avec son frère Alexandre et qui abrite aujourd'hui l'Institut Gouvy.

Mort à Leipzig le 21 avril 1898, sa dépouille a été rapatriée à Hombourg-Haut où il est enterré.



L'œuvre de Gouvy comporte plus de 200 compositions. Célèbre et reconnu de son vivant, le compositeur tomba dans l'oubli après son décès.

Il fut décoré de la Légion d'Honneur et l'Académie des Beaux-Arts lui décerne le prix Chartier; membre du comité de la Société des Compositeurs et du jury d'examen des quatuors et des symphonies, il sera accueilli en 1895 dans l'Académie Royale des Arts de Berlin.

Fondée de son vivant en 1865, la formation Le Chœur d'Hommes a initié en 1990 les Rencontres Musicales de Hombourg-Haut - Festival International Théodore Gouvy afin de promouvoir et de faire connaître la musique du compositeur. Cet événement est organisé chaque année en partenariat avec la ville de Hombourg-Haut.

L'Institut Théodore Gouvy, association à but non lucratif, a été créé en 1995 afin d'appuyer le travail engagé par le Chœur d'Hommes de Hombourg-Haut.

Rendez-vous sur le site www.institut-gouvy.fr; de nombreuses informations vous permettront de faire plus ample connaissance avec Théodore Gouvy, une figure majeure de notre région.

Institut Théodore Gouvy
1 rue de la Gare - 57470 Hombourg-Haut

L'association « Une rose un espoir »



Impulsée par Bernard Braun, un motard originaire de Coin-sur-Seille, l'association « Une rose un espoir » a été créée en 2001. Confronté au cancer au travers de proches qui en ont souffert, Bernard Braun a organisé en 1998 une première opération de collecte de fonds avec l'aide d'amis motards, le temps d'un week-end.

Ils étaient alors 45 à sillonner les rues sur leurs engins pour proposer des roses à la population en échange de dons en faveur de la recherche contre le cancer.

Le succès de cette première opération a encouragé la création d'une organisation structurée, élargie à plusieurs régions, en métropole et en outre-mer. Des centaines de communes sont ainsi traversées par les motards chaque année durant le dernier week-end du mois d'avril.

Plus de 10 000 motards participent à l'opération.

Une camionnette précède le cortège de motos, avec, à son bord, une cargaison de roses proposées à la vente pour un prix minimal de 2 € pièce.

L'argent collecté est intégralement versé à la Ligue contre le cancer.

Retrouvez toutes les informations concernant l'association sur le site:
www.uneroseunespoir.com



votre quotidien

votre quotidien

L'Apnée du sommeil

Ce syndrome se caractérise par des arrêts momentanés de la respiration intervenant à plusieurs reprises durant le sommeil. En plus d'altérer la qualité du sommeil, il augmente le risque de troubles cardiovasculaires comme l'infarctus du myocarde ou l'AVC.

Afin de lutter efficacement contre ce syndrome, un dépistage doit être réalisé le plus tôt possible. Une évaluation clinique lors d'un test du sommeil effectué à l'hôpital permettra d'établir un diagnostic précis. Demandez conseil à votre médecin traitant qui vous adressera au service compétent.

Les traitements

Le traitement de l'apnée du sommeil le plus fréquent consiste en une ventilation par pression positive continue (PPC). Durant le sommeil, un masque nasal raccordé à un appareil propulse de l'air dans les voies respiratoires. Dès les premières nuits, les personnes appareillées ne font plus d'apnées et les troubles du sommeil diminuent, voire disparaissent totalement. Un boîtier de télé-observance est relié à l'appareil pour permettre un accompagnement et un suivi personnalisé.



Il existe un autre dispositif, mécanique, à placer dans la bouche : les orthèses d'avancée mandibulaires. Réalisées sur mesure, ces orthèses se présentent sous la forme de gouttières dentaires. Elles permettent d'avancer la mâchoire et de dégager le pharynx pour laisser passer l'air. Moins contraignants que le traitement par PPC mais d'une efficacité moindre, ces appareils sont adaptés en cas d'apnées du sommeil modérées ou en cas de ronflements.



Des applications à installer sur votre smartphone vous permettent de suivre la qualité de votre sommeil, en voici quelques exemples :



Sleep Cycle



iRonfle

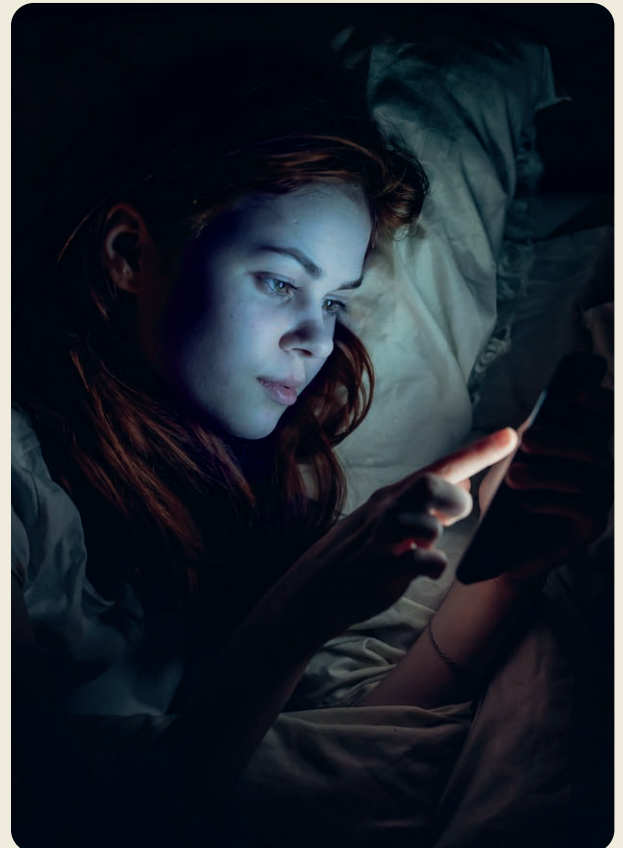


Sleep Better
Runtastic



SleepBot

La lumière bleue, dangereuse pour les yeux



La lumière bleue est une partie du spectre de la lumière. Elle est émise par le soleil, mais aussi par les sources lumineuses artificielles : ampoules LED et écrans (tablettes, télévisions, ordinateurs, smartphones).

Une exposition prolongée au rayonnement de lumière bleue artificielle peut provoquer des lésions de la rétine et du cristallin et constitue un facteur de risque de la DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge).

Des études ont également montré une suspicion de l'implication de la lumière bleue dans le développement de la cataracte.

Si vous passez plus de 30 minutes par jour devant un écran, il est conseillé de porter des lunettes équipées de verres présentant un traitement filtrant spécifique. Ces verres protègent les yeux des longueurs d'ondes lumineuses toxiques pour la rétine.

Demandez conseil à votre ophtalmologue et à votre opticien.

Courrier des lecteurs

Quels sont les changements sur les remboursements en optique depuis la réforme du 100 % SANTÉ ?

RÉPONSE : Depuis la réforme du 100 % SANTÉ en optique, les bases de remboursement de la Sécurité sociale ont augmenté pour les montures et les verres de classe A. En revanche, elles ont fortement baissé pour les équipements à tarifs libres (classe B) 0,15 cts d'euros pour un équipement complet.

Si vous choisissez des verres et monture de classe A, nous prendrons en charge la totalité des frais restant après remboursement de la Sécurité sociale, et ce, quelle que soit votre garantie.

En ce qui concerne la classe B, nous prendrons en charge un remboursement optique plus ou moins important selon votre garantie, en complément du remboursement de la Sécurité sociale.

Pour nous écrire : **Apemme - Commission Magazine Apemme + 13, rue Eugène Kloster - 57800 FREYMING-MERLEBACH**
E-mail : contact@apemme.fr

Le saviez-vous ?

Comment lire les chiffres de la tension ?

La tension artérielle est exprimée par deux chiffres :

- le chiffre supérieur, appelé pression systolique, correspond à la valeur de la pression sanguine lors de la contraction cardiaque (systole).
- le chiffre inférieur, appelé pression diastolique, correspond à la valeur de la pression sanguine entre deux contractions cardiaques (diastole).

Une tension artérielle de 120/80 est considérée comme étant optimale.



Quelle est l'origine de la galette des rois ?

La tradition de la galette des rois remonte aux Saturnales, une fête romaine célébrant le dieu Saturne et le Soleil. Maîtres et esclaves étaient à cette occasion réunis à la même table. Au cours du repas était servi un pain de forme ronde dans lequel on plaçait une fève (un haricot). Celui qui trouvait la fève était désigné roi du festin. La coutume s'est perpétuée à travers les âges et le pain d'origine a été peu à peu remplacé par un gâteau rond et doré rappelant la forme du soleil. La première recette de galette réalisée en pâte feuilletée et garnie de frangipane est apparue en France au XVII^e siècle.

L'Épiphanie

La tradition des Saturnales a perduré à travers les âges. Lors de la christianisation, l'Église a fait coïncider cette fête avec la célébration de l'arrivée des Rois mages devant le berceau de l'enfant Jésus.

La date biblique de l'Épiphanie est fixée au 6 janvier. Cette journée n'étant pas fériée, on la célèbre à date variable, le premier dimanche après le 1^{er} janvier.

La fève

Signe de fécondité, la fève fait partie des symboles du solstice d'hiver. Ce haricot a été remplacé par un petit objet réalisé en porcelaine ou en plastique mais a conservé le nom du légume d'origine. La fève fait aujourd'hui le bonheur de collectionneurs passionnés, les « fabophiles ».

infos

Agenda

Compte tenu du contexte lié à la crise sanitaire, les réunions publiques ont été déprogrammées.

Aucun calendrier n'est disponible à ce jour.

■ Résultat du jeu Apemme Plus n°20

M. FREIS Alain, M. KLER Jean-Pierre, M. LIDUINO Calogero, Mme PETRY Amandine sont les heureux gagnants du jeu Apemme Plus organisé en fin d'année 2019.

Ils se sont vus remettre chacun un panier garni des mains de notre président, M. Léon Valin.



Numéros utiles

Police.....	17
Pompiers.....	18
Samu.....	15
Appel d'urgence européen.....	112
SOS Médecins.....	3624
Centre Antipoison (Nancy).....	03 83 85 26 26
Fil santé jeunes.....	0 800 235 236
SIDA info service.....	0 800 840 800
Drogue info service.....	0 800 231 313
Enfance maltraitée.....	0 800 054 141 ou 119
SOS viols.....	0 800 059 595
Croix rouge écoute.....	0 800 858 858
Samu Social.....	0 800 306 306 ou 115
Violence conjugale.....	3919
ALLÔ escroquerie.....	0 811 020 217
Médigarde Lorraine.....	0 820 332 020
Service d'urgence libéral (médecins généralistes) du lundi au vendredi de 20h à 8h et le week-end du samedi 12h au lundi 8h	
Caisse des dépôts/Directions des Retraites.....	01 58 50 27 09
A.N.G.D.M. Freyming-Merlebach.....	03 87 00 32 70
L'Assurance maladie des Mines.....	0 811 500 011
CICAS (Centre d'Information, Conseil et Accueil des Salariés).....	0 820 200 189
CRAV Alsace-Moselle (Caisse Régionale d'Assurance Vieillesse).....	3960

Contacts Apemme

Nos conseillers sont à votre disposition du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30. Exposez-leur vos demandes et vos attentes.

UNIASSUR

N° ORIAS 07 001 655

13, rue Eugène Kloster
57800 Freyming-Merlebach

☎ **03 87 29 85 60**

contact@uniassur-unigest.com

2, rue du Général de Gaulle
57500 Saint-Avold

☎ **03 87 8118 12**

UNIASSURANCE

N° ORIAS 12 068 786

33, rue Eugène Kloster
57800 Freyming-Merlebach

☎ **03 87 12 08 34**

contact@uniassurance.fr

APEMME (siège social)

13, rue Eugène Kloster
57800 Freyming-Merlebach

☎ **03 87 8116 16**

contact@apemme.fr

Sous le contrôle de l'ACPR (Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution) - 61, rue Taitbout - 75436 PARIS Cedex 09

ASSISTANCE SANTÉ

☎ **09 69 39 74 62**

PROTECTION JURIDIQUE SANTÉ

☎ **03 83 58 45 07**

Les contrats Apemme spécifiques au régime minier

OPTIMA R - INNOVATION R - EXCELLENCE R - ESSENTIELLE

Leur gestion est liée aux particularités de la protection santé appliquée aux anciens mineurs.

Ces contrats ne s'adressent qu'aux adhérents issus du régime minier et ne sont pas ouverts aux régimes local et général de la sécurité sociale.

Les garanties et couvertures proposées par l'Apemme sont étudiées pour vous offrir la meilleure protection quel que soit votre régime de sécurité sociale.



Contactez-nous !

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30 :

13, rue Eugène Kloster - 57800 FREYMING-MERLEBACH - Tél. : 03 87 81 16 16 ou 03 87 29 85 60

2, rue du Général de Gaulle - 57500 SAINT-AVOLD - Tél. : 03 87 81 18 12

e-mail : contact@uniassur-unigest.com



UniAssur

13, rue Eugène Kloster
57800 Freyming-Merlebach
N° ORIAS 07 001 655

2, rue du Général de Gaulle
57500 Saint-Avold



uniassurance

Contact et accueil
33, rue Eugène Kloster
57800 Freyming-Merlebach
N° ORIAS 12 068 786

Siège social
58, rue Hirschauer
57500 Saint-Avold

www.apemme.fr