

Réussir Senior

n° 8
JUILLET 2014

VOIX et MEMOIRE de l'amicale des agents généraux retraités du Groupe AXA



Bienvenue dans
le Golfe du Morbihan

**Congrès de Vannes
25 et 26 septembre 2014**

Patience et bienveillance avec Adhap Services

Les professionnels
d'Adhap Services
sont entièrement disponibles
pour la personne,
à l'écoute de ses besoins
et de ses attentes.

Un bon intervenant à domicile se doit d'être calme, compréhensif et encourageant. Il connaît l'importance d'accompagner la personne avec patience et délicatesse dans ses actes les plus simples (la toilette, le lever, le coucher, la prise des repas).

Depuis plus de 10 ans, Adhap Services*, référent de l'assistance à domicile des personnes fragilisées, sélectionne son personnel avec une grande rigueur. De nombreuses qualités sont exigées. Voici les principales.

La gentillesse et l'attention bienveillante

Plus on est fragilisé, plus on a besoin d'attention. Chaque détail compte : la façon dont parle l'intervenant, son sourire, sa patience, sa qualité d'écoute, ses attitudes bienveillantes.

Formés à la psychologie de la personne fragilisée, les intervenants Adhap Services savent se faire accepter sans heurt (d'autant plus dans le cas de pathologies lourdes comme la maladie d'Alzheimer).

Le respect

Savoir préserver la dignité de la personne fragilisée, quels que soient son âge et ses difficultés, est capital. Le personnel d'Adhap Services est

particulièrement sensibilisé au respect de la personne, de son intimité et à la confidentialité de certaines informations.

La compétence

Ce métier demande de la vigilance et de la réactivité. Les intervenants Adhap Services sont recrutés en fonction de leur qualification et de leur expérience. Tous reçoivent en plus une formation spécifique dispensée par l'Institut Adhap.

Elle leur permet d'approfondir le savoir-faire technique et de développer le savoir-être indispensable pour répondre aux besoins des personnes fragilisées.

*Adhap Services, c'est 150 sites en France, 15 000 personnes prises en charge chaque jour par 4 500 intervenants.

Pour en savoir plus et connaître le centre Adhap Services le plus proche :



www.adhapservices.fr

L'assistance d'un professionnel, ça change tout



www.qualicart.fr

Liste des centres
centres disponibles sur
www.adhapservices.fr



Je désire recevoir
gratuitement
une documentation
sur les prestations
Adhap Services.

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

Code postal.....

Ville.....

Téléphone.....

Coupon à renvoyer à
Adhap Services / Documentation
23, rue H. Vernet
63000 Clermont-Ferrand



Bienvenue dans
le Golfe du Morbihan

**Congrès de Vannes
25 et 26 septembre 2014**



L'Amicale des agents
généralistes retraités
du groupe AXA

107 rue Réaumur
75002 Paris
e-mail : secretariat@reussirsenior.fr
site : www.reussirsenior.fr

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION

Jean MARTIN-VIVIER
5 rue Sainte-Croix
91150 ETAMPES
06 08 46 20 38

RÉDACTEURS EN CHEF

Marie-Odile CORMIER
Jacques BIGOT (adjoint)

COMITÉ DE RÉDACTION

Jacques BIGOT
Marie-Odile CORMIER
Michel DANIELLOU
Rémi GUERNIER
Jean MARTIN-VIVIER
Alain VAYSSETTES
Jean-Pierre VON KANEL

COMITÉ DE LECTURE

Jacques BIGOT
Marie-Odile CORMIER
Michel DANIELLOU
Jean MARTIN-VIVIER
Jean-Pierre VON KANEL

MISE EN PAGE

Marie-Laure PIN

IMPRESSION

CIA BOURGOGNE
POUGUES-LES-EAUX

PHOTOS

Marie-Odile CORMIER
Jacques BIGOT



DÉPÔT LÉGAL

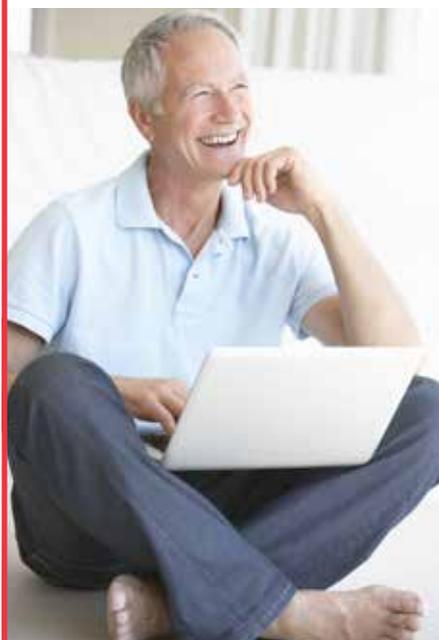
1^{er} trimestre 2013
ISSN : 2118-3775

L'éditeur décline toute responsabilité quant au libellé des annonces, omissions ou erreurs figurant dans cette publication. Tous droits réservés pour tous pays. Toute reproduction, même partielle, par quelque procédé que ce soit, ainsi que l'enregistrement d'informations par système de traitement de données à des fins professionnelles, sont interdits et donnent lieu à des sanctions pénales. Ne pas jeter sur la voie publique.

SOMMAIRE ►► n°8

- 4 >> **ORGANIGRAMME**
- 5 >> **LE MOT DU PRÉSIDENT**
- 6 >> **LE MOT DU VICE-PRESIDENT**
- >> **BILAN 2012/2013 RAPPORT D'ACTIVITÉ**
- 8-13 >> **CONGRÈS DE VANNES**
 - page 8 • Présentation de Vannes
 - page 9 • Programme du congrès
 - page 10 • Comment venir à Vannes
 - page 11 • Convocation
 - page 13 • Bulletin d'inscription
- 12-16 >> **ACTUALITÉS**
 - page 12 • Nouveaux adhérents - Revalorisation rente AXIVA
 - page 15 • Résumé des conditions tarifaires
 - Ils nous ont quittés
 - page 16 • *Valeur du point RCO et RBL
 - Performances fonds AXA IM
- 17 >> **CULTURE**
 - page 17 • ASALA
- 20-23 >> **RÉGIONS**
- 24-25 >> **SANTÉ**
 - L'arrêt cardiaque en 5 questions
- 27-35 >> **VOYAGES**
 - page 27-28 • Prague
 - page 31 à 35 • Costa-Rica

Comment accéder au site www.reussirsenior.fr



Pour accéder au site, il vous faut un **identifiant** et un **mot de passe**. L'identifiant, c'est votre nom précédé de la première lettre de votre prénom. Le mot de passe, ce sont les six chiffres de votre numéro CAVAMAC. Si vous rencontrez des difficultés, contactez-nous par mail : secretariat@reussirsenior.fr

ORGANIGRAMME

CONSEIL D'ADMINISTRATION

PRESIDENT

Jean MARTIN-VIVIER

5, rue Sainte-Croix - 91550 ETAMPES - Tél.: 01 64 94 60 44 - Portable : 06 08 46 20 38
jean@martinvivier.fr

VICE-PRESIDENT

Jean-Pierre VON KANEL

5, allée Prébende - 69290 GREZIEU-LA-VARENNE Tél.: 04 78 57 23 45 - Portable : 06 80 22 15 51
jeanpierre.vonkanel@sfr.fr

SECRETAIRE

Michel DANIELOU

Kermeurzach - 29350 MOELAN-SUR-MER
Tél.: 02 98 71 21 25 - Portable : 06 74 45 49 40
michel.danielou@wanadoo.fr

SECRETAIRE ADJOINT

Alain ROBERT

12 rue Neuve Tudelle - 45100 ORLEANS
Tél.: 02 38 51 12 66 - Portable : 06 12 41 25 88
home.duret@orange.fr

TRESORIER

Rémi GUERNIER

2, Square du Luxembourg- Rés.Lot Baron Gérard - 14400 BAYEUX
Tél.: 02 31 92 27 54 - Portable : 06 73 54 89 90
r.guernier@orange.fr

TRESORIER ADJOINT

Michel COUTURIER

31 rue Saint-Jean - 14000 CAEN
Tél.: 02 31 86 79 87 - Portable : 06 08 54 05 40
couturier-michel@neuf.fr

ADMINISTRATEUR

Marie-Odile CORMIER

5, rue des Boulaïses - 58320 GERMIGNY-SUR-LOIRE
Tél.: 03 86 68 87 08 - Portable : 06 83 88 44 54
marie-odile.cormier@orange.fr

ADMINISTRATEUR

Jean-François BERTIN

55, avenue François Verdier - 81000 ALBI
Tél.: 05 63 38 33 78 - Portable : 06 03 46 29 77
jf.bertin@wanadoo.fr

ADMINISTRATEUR

Jacques BIGOT

11, rue du Point du Jour - 86200 LOUDUN
Tél.: 05 49 98 23 80 - Portable : 06 08 71 93 00
jacquesbigot@wanadoo.fr

ADMINISTRATEUR

Alain VAYSSETTES

27 rue des alouettes - 34990 JUVIGNAC
Tél.: 04 67 75 40 58 - Portable : 06 80 92 53 32
vayssettes34@orange.fr

PRESIDENTS DE REGIONS

OUEST

PRESIDENT

Jean-Denis MORIN

Kerdisson - 56300 LE SOURN
Tél.: 02 97 25 34 74 - Port. : 06 75 37 27 19
region.ouest@reussirsenior.fr

VICE-PRESIDENT

Jacques FERRIEN

La Guillaumerie - 72310 VANCE
Tél.: 02 43 35 36 70 - Port. : 06 80 42 21 23
jacques.ferrien@wanadoo.fr

ILE-DE-FRANCE

PRESIDENT

Alain BUREL

77, rue Corneille - 78150 LE CHESNAY
Tél.: 01 39 54 75 85 - Port. : 06 17 96 86 22
alaindom.burel@gmail.fr

VICE-PRESIDENT

Gérard BEUNE

1 Chemin de Chateaufort - 91400 ORSAY
Tél.: 01 69 31 11 31
gerard.beune@orange.fr

NORD EST

PRESIDENT

Bernard CAMPORESI

3 avenue de Soissons - 02400 CHÂTEAU-THIERRY
Tél.: 03 23 85 25 42 - Port. : 06 88 38 02 59
bernard.camporesi@wanadoo.fr

VICE-PRESIDENT

André LALVEE

25 rue Fortier - 88110 CELLES SUR PLAINE
Tél.: 03 29 41 17 81
a.lalvee@wanadoo.fr

SUD OUEST

PRESIDENT

Alain LAROCHE

21 aAllée Yves Brunaud - 64600 ANGLET
Tél.: 05 47 64 01 31 - Port. : 06 08 48 32 66
reussir.senior.sudouest@gmail.com

VICE-PRESIDENT

Francis DESCHRYVER

Rés. La Boétie - Bt 3 - 24200 SABLAT LA CANEDA
Tél.: 05 53 29 12 69 - Port. : 06 29 07 98 60
deschryver.francis@neuf.fr

SYNDIC

Jean-Louis SEUILLET

4, rue Claude Bernard
03400 IZEURE
Tél.: 04 70 44 78 33 - Port. : 06 07 46 07 60
jl.seuillet@wanadoo.fr

SUD EST

PRESIDENT

Jacques ITIER

29 bd du Dr Belletrud - 06130 GRASSE
Tél.: 04 93 36 43 91 - Port. : 07 86 13 80 75
jditier@orange.fr

VICE-PRESIDENT

René CHANTEPY

840 chemin du vallier - 69670 VAUGNERAY
Tél.: 04 78 45 94 50 - Port. : 06 85 67 71 14
famillechant@orange.fr

LE MOT DU PRÉSIDENT

LE CREDIT

Bigre, pourquoi donc le Président de Réussir Senior se met-il à vouloir parler de crédit ?
Voudrait-il faire la promotion d'AXA Banque....ou a-t-il envie de faire du social en « embarquant » ses confrères dans le micro crédit ?

PAS DU TOUT

Je désire simplement vous parler de l'étymologie du mot, c'est à dire croire, avoir confiance et donc sa conséquence : être cru.

Les politiques ont hélas ! Au fil des ans, et aujourd'hui plus encore, miné cette belle notion en la ruinant et en conduisant le peuple français vers la défiance, le pessimisme, le doute envahissant et finalement vers l'inverse de leur mission : la désillusion.

Cette notion de crédit est nécessaire à tous, du simple quidam aux grands patrons, à tous chefs d'entreprise, aux responsables d'associations et à l'amicale que nous sommes.

Si le nombre de nos adhérents est satisfaisant, c'est que Réussir Senior est crédible.

Si AXA, aujourd'hui, pour nos adhérents accorde des tarifs préférentiels, si nous sommes accueillis lorsque nous avons une requête avec bienveillance, c'est que Réussir Senior est crédible.

Si les propos que je tiens sur l'avenir de notre organisation fédérale l'UNAAGAR et notre appartenance tant aux amicales de Régions qu'à nos amicales de Compagnies, c'est que je crois à la solidarité du corps social des Agents Généraux actifs et retraités. Et si AGEA prête attention à cette vision, c'est que Réussir Senior est crédible.



A Vannes, nous adopterons, je l'espère, les statuts allégés que notre syndic, Jean-Louis Seuillet a, avec opiniâtreté, élaboré.

Ils respectent nos engagements et sont, je pense, adaptés aux évolutions de nos organisations qui verront inexorablement le jour à court terme.

Le crédit, la confiance, ne se décrètent pas, ils s'élaborent patiemment avec force et conviction au fil du temps.

Les promesses non tenues, les affirmations sans fond, sont sans lendemain.

Si nous sommes à l'ère du virtuel, le comportement ne doit pas l'être.

Pour finir, comme le sourire est à coup sûr une des recettes du bonheur, devinez :

« Lorsque l'on n'est plus cru, on est cuit ! »

Venez à Vannes, nous sourirons ensemble, nous croirons ensemble à notre avenir et regarderons ensemble le magnifique golfe du Morbihan.

Mes amitiés à tous.

■ Jean Martin-Vivier

IMPORTANT

Si décès, changement de domicile, de téléphone, nouvelle adresse e-mail, merci d'en informer :

Michelle BEUNE

responsable du fichier

pour la mise à jour de votre dossier :

1 chemin du Châteaufort

91400 ORSAY

Tél. : 01 69 31 11 31

courriel : michelle.beune1@orange.fr

POUR INFORMATION

Pour informations et litiges avec vos régimes de retraites CAVAMAC, pension de réversion au conjoint survivant en RBL ou RCO, régime maladie RAM/APRIA et complémentaires

Jacques BIGOT

Administrateur CAVAMAC et responsable de la commission sociale reste toujours à votre disposition.

11 rue du Point du Jour - 86200 LOUDUN

Tél. : 05 49 98 23 80 - 06 08 71 93 00

courriel : jacquesbigot@wanadoo.fr

LE MOT DU VICE-PRÉSIDENT

Déjà un semestre passé en 2014, le temps file trop vite. Notre jeune amicale a trouvé son rythme de croisière et beaucoup de choses évoluent. Nos statuts sont en cours de renouvellement, plus adaptés à nos activités, à nos élections ; un travail considérable a été réalisé par notre Syndic Jean-Louis. Ces statuts sont propres à REUSSIR SENIOR et ne doivent pas déborder sur d'autres structures plus larges. L'accouchement a été difficile mais entre gens de bonne volonté on trouve toujours un terrain d'entente. Nous aurons plaisir à vous présenter notre travail lors de notre Congrès à VANNES les 25 et 26 septembre prochains.

Les régions Réussir Senior commencent à s'organiser et à vivre avec une certaine autonomie. A ce sujet, nos délégués départementaux sont les relais d'informations avec leurs Président Régionaux et le Bureau National. Il existe un Fonds Social, alimenté chaque année par vos dons, et ils sont nombreux, merci à vous, qui permet d'aider nos collègues retraités dans un moment difficile. Notre Amicale est constituée pour passer des bons moments ensemble mais aussi pour s'entraider en cas de difficultés. Une commission est formée pour être à l'écoute de vos problèmes, pour vous aider à les solutionner ; n'hésitez

pas à contacter votre délégué départemental ou vos Président ou Vice Président de Région.

Notre pays traverse une période difficile et les retraités sont l'objet de beaucoup de convoitises financières de la part de nos politiques, trop sans doute, qui mettent à mal notre pouvoir d'achat. A ce sujet nos encaissements de cotisations se ressentent de ce climat difficile, mais sans cotisation il nous sera difficile de faire vivre notre Amicale. Merci à vous de permettre à Réussir Senior d'exister, nous avons de nouveaux adhérents retraités mais essayons de rester toujours plus nombreux à participer à la vie de notre Amicale, c'est réconfortant pour nous que vous avez élus et nous ferons tout pour conserver cette convivialité entre anciens Agents Généraux.

Je vous souhaite ainsi qu'à vos familles de passer un bel été ensoleillé, je vous donne rendez-vous à VANNES fin septembre et vous adresse toute mon amitié.



■ Jean-Pierre VON KANEL, Vice-Président Réussir Senior

BILAN FINANCIER

L'année 2013 est notre première année où les dépenses sont supérieures aux recettes malgré une augmentation de la cotisation de 5€ par adhérent. Cela est dû aux élections régionales et nationale qui ont entraîné des frais importants. Le nombre d'adhérents à jour de leur cotisation est de 1 461 à comparer avec 1 438 en 2012. Toutes les précautions ont été prises pour que 2014 redevienne une année bénéficiaire qui aura pour but de continuer à renforcer le fonds social.

RESULTAT D'EXPLOITATION 2013

	RECETTES	DEPENSES
Cotisations	49 025 €	
Publicité	4 600 €	
Subvention Axa	40 000 €	
Intérêts du compte d'Epargne	710 €	
Recettes Congrès	31 300 €	
Gestion du site, fournitures, Comptabilité, frais de gestion		4 529 €
Assurances		378 €
Bulletin Réussir senior		12 805 €
Conseils d'Administration et AG		18 655 €
Elections régionales et nationale		7 546 €
Cotisation Unaagar		12 329 €
Missions Réunions Commissions		10 444 €
Cadeaux - Chocolats		5 188 €
Affranchissements - Tél - Internet		9 829 €
Abonnement et réunions régionales		13 178 €
Organisation et prestataires du Congrès		36 072 €
TOTAL	125 635 €	130 953 €

DEFICIT DE L'ANNEE 2013 : 5 318 €

■ Rémi Guernier, Trésorier

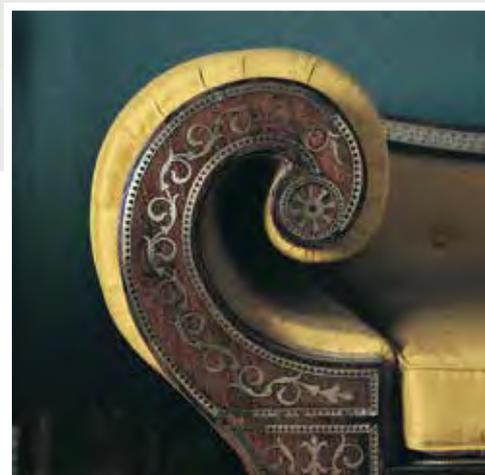

ART
redefining / art insurance


Filiale du Groupe AXA, leader mondial de l'assurance des œuvres d'art et de l'art de vivre, AXA ART compte environ 180 collaborateurs à travers le monde, réalise un chiffre d'affaires de 150 millions d'euros, et vise trois segments de clientèle : les particuliers amateurs ou collectionneurs avertis, les professionnels du marché de l'art, ainsi que les institutions publiques ou privées et les expositions temporaires. Présent dans plus de vingt pays et notamment sur les places émergentes du marché de l'art (Brésil, Moyen-Orient, Hong-Kong...), AXA ART s'appuie sur des connaissances et expériences acquises au cours des cinq dernières décennies ainsi que sur des équipes constituées de professionnels dotés d'une double compétence en histoire de l'art et en assurance. Cette particularité unique sur le marché de l'assurance permet à AXA ART de garantir un service sur mesure à ses clients et de leur apporter des réponses rapides et adaptées en cas de sinistres.

L'assureur spécialisé propose aux particuliers, lesquels représentent plus de la moitié de sa clientèle, deux formules, ArtOne et ArtPLUS, spécialement conçues pour accompagner le collectionneur dans la protection et la transmission de son patrimoine.

ArtOne est un contrat simple sans déclaration ni franchise en valeur déclarée, qui vient idéalement et en tous risques en complément d'une multirisques habitation, et qui couvre spécifiquement les objets d'art et les nouvelles acquisitions. Il en coûtera au collectionneur 500€ TTC par an pour un capital allant jusqu'à 200 000€, et 1000€ TTC pour un capital jusqu'à 500 000€.

Riche de son expérience auprès des « High Net Worth Individuals » (clients fortunés), AXA ART a développé depuis 2006 le contrat ArtPLUS, une police tous risques habitation haut de gamme, couvrant le patrimoine mobilier et immobilier de valeur à partir de 500 000€ de contenu.



ArtPLUS est un contrat sur mesure, offrant une garantie en valeur à neuf pour le bâtiment et l'ensemble du contenu mobilier, avec possibilité de garantir les objets d'art en valeur agréée. De plus, le contrat inclut de nombreuses couvertures spécifiques additionnelles en fonction du contenu à assurer (armes de chasse, équipement vert, fourrures...).

AXA ART offre également d'autres types de produits afin de protéger le style de vie de ses clients : caves à vins, voitures de collection ou encore collections d'entreprises.

Au-delà d'être assureur, AXA ART est un acteur de la communauté artistique, attaché à mieux comprendre les collectionneurs et leurs désirs. AXA ART est ainsi partenaire des grandes foires internationales comme Art Basel à Bâle, Hong Kong et Miami, TEFAF à Maastricht, ou encore AD Intérieurs à Paris.

Pour en savoir plus sur nos produits et solutions, et/ou obtenir une cotation, vous pouvez contacter Madame Stéphanie Bove, Inspecteur Commercial France au +33 (0)6 80 57 73 63 ou à l'adresse stephanie.bove@axa-art.fr

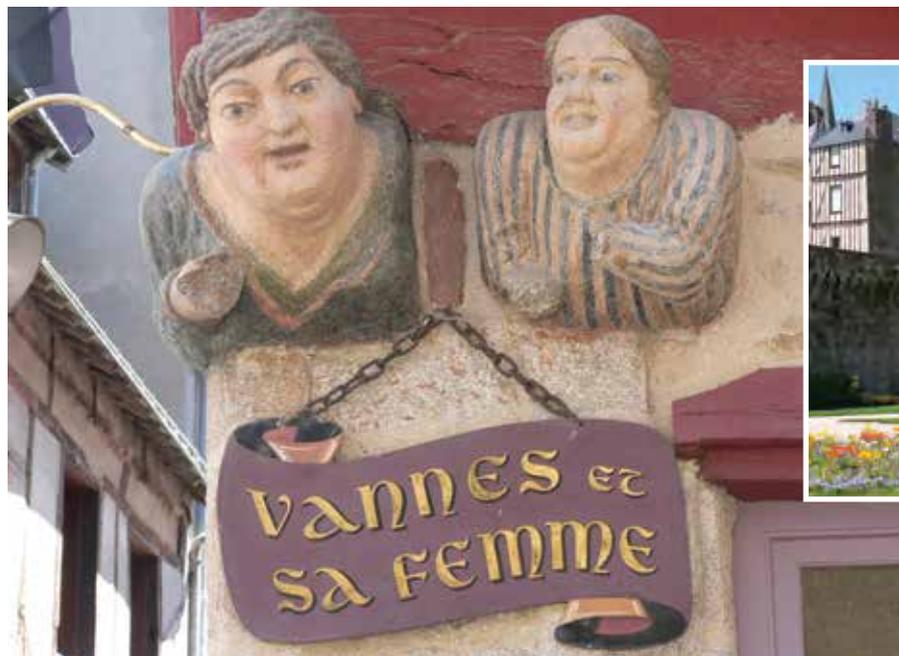
Fort de sa présence au sein du marché de l'art, AXA ART France vous propose de remporter 5x2 entrées pour le Musée du Louvre, où vous pourrez notamment découvrir le nouvel écrin des chefs d'œuvres du XVIII^e siècle, ré-ouvert au Printemps 2014 après neuf années de travaux.

CONGRÈS

PRESENTATION DE VANNES ET DU GOLFE DU MORBIHAN

MOR BIHAN : petite mer en Breton : véritable petite mer intérieure. Un lieu magique où terre et mer s'entremêlent entre presqu'île, rias, étang et océan.

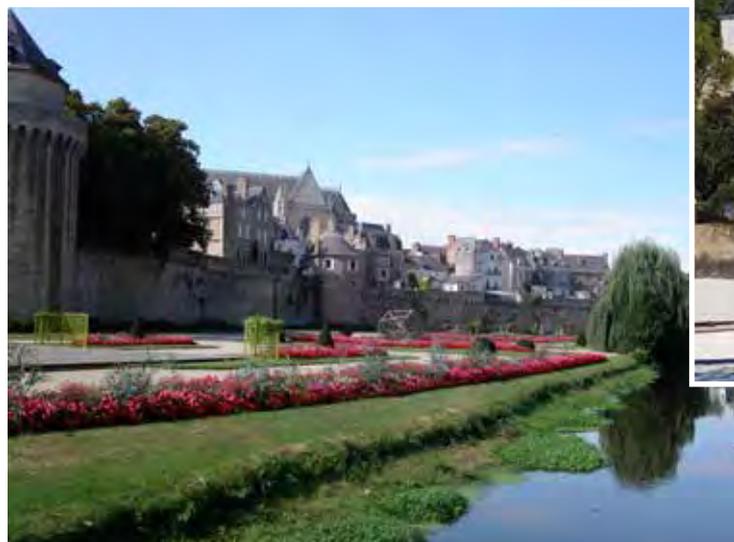
VANNES : ville close fortifiée et deux fois millénaire, fondée par les romains en 56 avant JC, après leur victoire sur les Vénètes (qui ont laissé leur nom à leur capitale).



Les remparts de Vannes
Les remparts Cette enceinte dont la première pierre fut posée par les romains à la fin du III^e siècle est une des mieux conservées de Bretagne. La vue panoramique en fait un lieu de prédilection pour les promeneurs.

Vannes et sa femme

Les Vannetais les adorent. « Vannes et sa femme » sont les bustes de deux personnages peints, sculptés dans le granit. Larges sourires et bonhommie, ils sont les témoins des grandes et petites histoires du cœur de la vieille ville.



Le port

Vannes représentait une place stratégique du commerce maritime jusqu'au XIX^e siècle. Aujourd'hui lieu de festivités, ses rives sont désormais gardées par le Corbeau des Mers, bateau traditionnel du Golfe du Morbihan.



PROGRAMME DU CONGRÈS À VANNES

Jeudi 25 septembre

Matinée accueil à l'hôtel Mercure, chambres disponibles à 14 heures.
Déjeuner libre

Assemblée Générale : Salon hôtel Mercure

- 14h15 Emargements
- 14h30 Ouverture des travaux
- 16h30 Pause
- 18h Fin des travaux

Soirée de Gala domaine du Porho

- 19h30 Prise en charge en cars privés et départ pour Saint-Nolff 56250
- 20h Cocktail, Dîner avec animation musicale
- 0h30 Fin de la soirée et retour à l'hôtel

Vendredi 26 septembre

Excursion Le Golfe du Morbihan

- 9h45 Départ en cars pour Baden
- 10h15 Embarquement quai de Port-Blanc pour une découverte commentée du Golfe
- 11h45 Débarquement sur l'île d'Ara, visite et déjeuner
- 14h30 Départ pour l'île aux Moines
- 15h00 Débarquement à l'île aux Moines, visite et temps libre
- 17h45 Retour sur Baden et hôtel

Soirée de clôture Hôtel Mercure

- 20h Apéritif, Dîner dansant, orchestre « Réussir Senior »
- 0h30 Fin de la soirée

Samedi 27 septembre

Départ des congressistes

IMPORTANT : Si vous envisagez d'arriver le mercredi 24 septembre, ou de prolonger votre séjour, contactez l'hôtel Mercure pour vos réservations au 02 97 40 44 52.

Après la découverte du Golfe, s'impose la visite de Vannes, Ville d'Art et d'Histoire, et dans un rayon de 20 kms : la Presqu'île de Conleau, la Presqu'île de Séné, le Château du Plessis-Jono, et Grand-Champ. De là filez vers Aurey, Locmariaquer et son ensemble mégalithique, la Trinité-sur-Mer, Carnac et ses menhirs.

CONGRÈS

COMMENT VENIR AU CONGRÈS À VANNES

ACCES ROUTIER

Depuis le Nord et l'Est de la France : A11 l'Océans : Paris -Rennes et RN24 : Rennes-Ploërmel-Lorient ; RN 166 Ploërmel-Vannes.

Depuis le Sud-Est de la France N76 :Lyon-Moulins-Tours puis l'A11 l'Océans : Angers-Nantes et RN165 : Nantes-Vannes.

Des itinéraires touristiques permettent d'arriver aussi vite et avec plus de tranquillité.

ACCES EN TRAIN

Paris-Vannes : 3h00 - Lille-Vannes : 5h00 - Sans passer par Paris : Lyon-Rennes 4H 30

Des lignes régulières, directes, au départ de Toulouse, Bordeaux, Marseille, La Rochelle....

ACCES PAR AVION

Liaisons régulières à l'arrivée et au départ de Nantes et de Rennes.

VANNES

HÔTEL : MERCURE VANNES LE PORT 19 rue Daniel Gilard Parc du Golfe-56000 VANNES

Avec **1 000 cambriolages par jour** en France*...

Protégez votre habitation avec un système d'**alarme** et de **télésurveillance** performant !

- Une tranquillité d'esprit 24/7 grâce au système de télésurveillance relié au Centre de Veille,
- L'installation du système d'alarme réalisée par un professionnel formé par PROTECTION 24,
- Une application mobile disponible sur l'App Store et Google Play pour piloter à distance le système d'alarme,
- Une offre sous forme d'abonnement mensuel léger à partir de 32,60 € TTC.

PROTECTION 24

Partenaire national exclusif d'AXA France

réinventons / notre métier AXA



HALTE AUX CAMBRIOLERS

Contactez-nous pour obtenir un devis personnalisé et gratuit

0 820 820 440 (0,12 € TTC/mn depuis un poste fixe)

service.commercial@protection24.com

www.protection24.com

50%

de réduction sur les frais d'installation du système d'alarme

Soit 72,50 € TTC au lieu de 145 € TTC jusqu'au 31/12/2014

Code PROMO :
AXA Réussir Sénior

PROTECTION 24 - S.A. à Directoire et Conseil de Surveillance au capital de 3 672 000 euros - RCS 420 127 128 BLOIS - Siège social : 628, Avenue du Grain d'Or - 41350 VINEUIL. PROTECTION 24 est titulaire de l'autorisation d'exercer n°AUT-041-2112-12-11-20130362101 délivrée le 12 décembre 2013 par le Conseil National des Activités Privées de Sécurité. "L'autorisation administrative préalable ne confère aucun caractère officiel à l'entreprise ou aux personnes qui en bénéficient. Elle n'engage en aucune manière la responsabilité des pouvoirs publics". Station Centrale de Télésurveillance certifiée APSAD type P3 sous le n°162.00.31

*Source : ONDRP 2013 - Réussir Sénior n°6

Convocation aux Assemblées Générales Ordinaire et Extraordinaire de Réussir Senior

Cher Confrère, Chère Consœur,

J'ai le plaisir de vous inviter à participer aux prochaines Assemblées Générales Ordinaire et Extraordinaire de notre association, qui se tiendront le 25 Septembre 2014 à VANNES (56).

L'ordre du Jour de ces Assemblées est fixé comme suit :

- Accueil par le Président et Ouverture de l'A.G.O.
- Rapport moral et d'orientation du Président.
- Rapport d'activité du Secrétaire Général.
- Rapport financier du Trésorier.
- Rapport des Contrôleurs aux Comptes.
- Exposé du Projet de Refonte des Statuts – A.G.E.
- Vote sur l'adoption de ce Projet.
- Interventions :
 - Jacque Bigot CAVAMAC - PRAGA
 - Georges Belat UNAAGAR
 - AXA
 - REUSSIR
- Questions diverses

Clôture et communication du lieu de la prochaine A.G.

Je vous rappelle que selon nos Statuts le vote par correspondance n'est pas admis, mais que si vous n'avez pas la possibilité d'être présent, vous pouvez vous faire représenter par un Confrère de votre choix, au moyen du pouvoir ci-après.

Toutefois à propos de ce pouvoir, je vous rappelle que tout mandataire désigné ne pourra détenir plus de 4 pouvoirs. En conséquence, et dans la mesure du possible, si vous désignez un Confrère, merci de vous assurer de sa présence aux Assemblées.

A Paris, le
Le Président Jean MARTIN-VIVIER



POUVOIR

Je soussigné (e)
demeurant à
membre de l'association REUSSIR SENIOR dont le siège est à Paris 107 rue Réaumur 75002, ne participera pas aux Assemblées Générales Ordinaire et Extraordinaire qui se tiendront le 25 Septembre 2014 à VANNES (56) et
donne pouvoir à : nom, prénom
demeurant à
ou à défaut à nom, prénom
pour me représenter aux dites Assemblées, et à tous les votes prévus à l'ordre du jour.

Fait àle

Nouveaux adhérents

ILE DE FRANCE

BABIN Jean-Pierre 75006 PARIS
 BARRAULT Michel 95450 SERAINCOURT
 BUHSING Jean-Pierre 91230 MONTGERON
 DE LA BOULAYE Jean-Louis 75016 PARIS
 DESCUBES Jacques 75007 PARIS
 MONNIER Pierre-Patrick 93360 NEUILLY PLAISANCE
 MUNOZ Catherine 92130 ISSY LES MOULINEAUX
 REYNAUD François 95160 MONTMORENCY

NORD-EST

BARBE Pierre 22960 PLEDRAN
 BEAUVAIS Bernard 58000 NEVERS
 BEGIN Francis 88200 REMIREMONT
 BOCQUET Jean-François 59496 SALOME
 BORREWATER Ph. 08000 CHARLEVILLE MEZIERES
 BOURGEOIS Françoise 02200 SOISSONS
 CHEVALIER Dominique 59130 LAMBERSART
 CLAUDE Charles 88000 EPINAL
 CLUZEAU Jean-Claude 58000 NEVERS
 CONSTANT Louis 62310 FRUGES
 DECOTTIGNIES Gérard 02200 SOISSONS
 DELECLUSE Jean_Pierre 59126 LINSSELLES
 DUMOND Jean 80090 AMIENS
 DUPERIN Serge 89100 SENS
 FINCK Erica 57470 HOMBURG-HAUT
 FREDJ Frédéric 51260 SARON SUR AUBE
 GEIN Claudine 25113 SAINTE MARIE
 HUMPHREYS Fred 57600 FORBACH
 HUYSSSEN José 59173 SERCUS
 JOURDE Jean-Claude 57730 VALMONT
 LANGLOIS François 89100 SAINT CLEMENT
 LEGRAIN Claude 58700 PREMERY
 ONCLE Jean 62170 ECUIRES
 PAFFONI Raoul 55100 VERDUN
 POTTIER Patrick 80540 CLAIRY SAULCHOIX
 REAUX Daniel 88000 CHANTRAINE
 REGNIER Michel 62140 HESDIN
 TOSATO Primo 57600 FORBACH
 WAIBEL Jean-Louis 10370 VILLENAUXE LA GRANDE

OUEST

ARNOULT Jean-Pierre 85670 ST PAUL MONT PENIT
 BEAUVIR Pierre 56260 LARMOR-PLAGE
 BELLIN Patrick 76620 LE HAVRE
 BOISNARD Gérard 44510 LE POULIGUEN

DUPONT Viviane 35340 LIFFRE
 DURAND Fernand 14230 ISIGNY SUR MER
 GODARD Claude 14570 LA VILLETTE
 GROSOS Eric 76310 SAINTE ADRESSE
 GUERIN Gabriel 50000 BAUDRE
 HESNARD Germain 76190 HAUTOT ST SULPICE
 HUSSE René 35340 LIFFRE
 JOURDAIN Gervais 85000 LA ROCHE SUR YON
 KUENTZ Dominique 72450 LOMBRON
 LEAUTEY-BRARD Arlette 44730 THARON PLAGE
 NOEL Patrick 45000 ORLEANS
 PONTIER Viviane 14240 CAUMONT L EVENTE
 POUPINET Patrick 50720 BARENTON
 RICHARD Robert 86370 VIVONNE
 ROGER Dominique 53000 LAVAL
 SERANDOUR Loïc 22600 LA MOTTE

SUD-EST

AUBRY Dominique 26780 ALLAN
 BARDONNET Thierry 69005 LYON
 BERTI Marcel 06400 CANNES
 BERTI Marcel 06400 CANNES
 BOUDET J.-François 34980 ST CLEMENT DE RIVIERE
 BOURDIN Michel 03410 SAINT VICTOR
 BUISSON François 05100 BRIANCON
 CATANESE Georges 06400 CANNES
 CHABBAL Hubert 07430 SAVAS
 COLLARO Didier 83580 GASSIN
 DEBRUYNE Hervé 13100 AIX EN PROVENCE
 DUPUY Paul 34250 PALAVAS LES FLOTS
 LUYA Marc 42240 UNIEUX
 MOULIN Michel 07100 ANNONAY
 NAUDY Jean-Jacques 34490 THEZAN LES BEZIERS
 NEDZA André 42320 VALFLEURY
 ROBERT Michel 84870 LORIOL DU COMTAT
 ROUSSET Gérard 43000 LE PUY EN VELAY
 RUAUDEL Michel 74540 HERY SUR ALBY
 SISMONDINI Guy 06570 SAINT PAUL DE VENCE
 THOMAS Jean-Claude 42400 SAINT CHAMOND

SUD-OUEST

BLANC Michel 64210 BIDART
 BORDES Jean-Louis 33220 ST ANDRE ET APPELLES
 BRETAGNE Yvette 31120 ROQUETTES
 CASSE Agnès 31000 TOULOUSE
 COUHARD Pierre 42600 MONTBRISON

D'ARTIGUE Miguel 40380 MONTFORT EN CHALOSSE
 DAVID Gérard 47480 PONT DU CASSE
 GARRIGUES Jean-Michel 31870 LA GARDELLE/ LEZE
 GAUTHIER Gérard-Jacques 24000 PERIGUEUX
 GINESTE Claude 12100 MILLAU
 MOREAU Jean 24660 NOTRE DAME DE SANILHAC
 NASSAN Yannick 32150 CAZAUBON
 ROCHER Patrick 40180 SAUGNAC ET CAMBRAN
 SALAS Gérard 32250 FOURCES
 SERIE Guy 11300 LIMOUX
 VALLADE Robert 87200 SAINT JUNIEN

Revalorisation de la rente AXIVA

Suite à une réunion en date du 16 mai dernier ou participaient côté AXA, Eric Fuchs, Eric Saily et Patrick Bernardet et côté REUSSIR SENIOR, Jean Martin-Vivier, Jean-Pierre Von Kanel et Jacques Bigot, la Direction AXA nous présentait l'évolution de la rente AXIVA en 2014.

Ainsi, le taux de revalorisation fixé par AXA s'élève à 0,68 % conformément aux résultats, sans discussions possible.

A l'heure où nous éditons le bulletin, la date d'application de cette revalorisation n'est toujours pas connue. AXA nous proposait le 1^{er} octobre 2014 comme les retraites de base.

Les représentants de REUSSIR SENIOR se sont élevés contre cette décision et proposaient la date du 1^{er} avril comme précédemment, s'agissant d'une retraite par capitalisation.

Pour mémoire, la revalorisation au 1^{er} avril 2013 fut de 0,54 % avec 350 bénéficiaires.

Nous attendons la réponse d'AXA en espérant que notre demande sera retenue.

■ Jacques BIGOT

PUBLICITÉ

Bien protéger mes données bancaires et mes moyens de paiement

En matière bancaire comme dans tous les domaines, la sécurité et la vigilance sont primordiales. Des systèmes de protection sont mis en place par votre banque mais vous êtes également responsable de vos données bancaires et des moyens de paiement qui sont mis à votre disposition.

Cette vigilance est requise au quotidien, que ce soit sur internet, sur votre téléphone, dans la rue, chez votre commerçant ou à l'étranger.

Les informations que vous devez protéger sont toutes les données à caractère confidentiel, à savoir :

- **vos données personnelles** : nom, adresse, numéro de téléphone, date et lieu de naissance
- **vos données bancaires** : identifiants, codes d'accès, mot de passe, numéro de compte, état de vos comptes...
- **vos moyens de paiement** : numéros de carte bancaire, cryptogramme, chèquiers...

Découvrez tous nos conseils en téléchargeant le guide.

Bien protéger mes données bancaires et mes moyens de paiement

BIEN PROTÉGER
 Mes données bancaires et mes moyens de paiement

AXA AXA prévention

Congrès REUSSIR SENIOR des 25 et 26 septembre 2014 à Vannes

BULLETIN D'INSCRIPTION ou de CONFIRMATION de RESERVATION
À retourner à Michel COUTURIER - 31, rue Saint-Jean-14000 CAEN - Tél. : 02 31 86 79 87

CONGRESSISTE : M. Mme

Nom Prénom

Adresse

Code Postal Ville

Tél : E-mail..... Portable.....

ACCOMPAGNANT : Oui Non

Nom Prénom

FORFAIT A

Assemblée Générale

Dîner de Gala Spectacle du jeudi 25 septembre

Chambre, petit-déjeuner (nuit du 25 au 26/09)

Couple.....230 €

Personne seule....150 €

FORFAIT B

Prestation du forfait A

+Excursion et déjeuner du vendredi 26/09

Couple.....350 €

Personne seule....210 €

FORFAIT C

Prestation des forfaits A et B

+Soirée de Clôture du 26/09

+Chambre, petit-déjeuner (nuit du 26 au 27/09)

Couple..... 560 €

Personne seule... 350 €

Je m'inscris et je choisis le forfait A / B / C

En Couple

En Single

Pour un montant de€

Je règle par chèque bancaire à l'ordre de REUSSIR SENIOR,

pour le 1^{er} août 2014 un acompte de 50 € par personne, joint à ce bulletin.

Je verse le solde au plus tard le 29 août 2013.

Date

Signature

Je confirme ma réservation pour le forfait A / B / C

En Couple

Je verse le solde au plus tard le 29 août 2013

En Single

Date

Signature



Préparez votre avenir en toute sérénité

AGIPI, association partenaire d'AXA depuis plus de 35 ans, élabore pour vous des solutions sur mesure pour la retraite, l'épargne, la protection de la famille et de l'activité professionnelle.

Construire l'avenir, c'est capital
www.agipi.com

AGIPI
La force de l'association

Résumé des conditions tarifaires accordées par Axa, et par vacances bleues aux adhérents Réussir senior

Produits	Montant de la réduction	Commission à l'agent général	Souscription en agence uniquement
Auto	40 %	Non	Oui
Moto	40 %	Non	Oui
Camping car	40 %	Non	Oui
Habitation Confort, confort étendu, PNO)	20 %	Oui	Oui
Bateau	25 %	Oui	Oui
GPC (contrat sécurité routière)	20 %	Oui	Oui
Protection familiale senior (GAV)	30 %	Oui	Oui
Frais d'obsèques (couple)	10 %	Oui	Oui
Entourage (dépendance)	20 % 1 ^{ère} année 10 % 2 ^{ème} année 5 % 3 ^{ème} année	Oui	Oui
Contrat frais médicaux (Réussir)	Pas d'augmentation tarifaire en 2015. Échéancier émis à compter du 01/01/2015. Demande en cours pour l'obtention du remboursement de l'examen de densitométrie osseuse (recherche d'ostéoporose). Possibilité de souscription avant 70 ans, si même garantie actuelle.	Non	Siège (Marly-le-Roi)
Contrat décès (Réussir)	Augmentation des capitaux décès	Non	Siège (Marly-le-Roi)
Resoluo tempo (protection juridique)	30%	Oui (réduite)	Oui
Vacances	La commission voyage a négocié des avantages pour les adhérents de Réussir Senior. 10 % sur les établissements Vacances bleues en France. 5 % sur les voyages à l'étranger. Mise en place de deux séjours personnalisés pour les adhérents de Réussir Senior : 1 • voyage à Pragues du 11 au 15 juin 2014 ; 2 • voyage au Costa-Rica du 25 novembre au 5 décembre 2014.		

■ Michel Danielou

ILS NOUS ONT QUITTES

Simone AMIOT
72300 SABLE-SUR-SARTHE
Hugues COUPEL
76340 BLANGY S/BRESLE
Joseph CRETIN
44510 LE POULIGUEN
Bernard GIFFARD FORET
25000 BESANCON
Jean-Marie LE VEN
59550 LANDRECIES
Lucien LOISEAU
45500 POILLY-LES-GIEN
Jean MORELLO
61700 DOMFRONT
Guy PETIT

03100 MONTLUCON
René PHILIPPEAU
89700 TONNERRE
René SCHOENER
68990 HEIMSBRUNN
René PLEZ
59500 CAUDRY
Jean-Michel VALENTIN
36170 SAULT
Henriette VALLEE BESANCENOT
60120 ANSAUVILLERS
Jean-Michel VILLAIN
40120 LANDES
André VULLIET
74940 ANNECY-LE-VIEUX

RÉGIME RCO - RÉGIME RBL

FIXATION DE LA VALEUR DU POINT RCO A 0,3472 AU 1/10/2014

Le 27 mars 2014, plusieurs sujets figuraient à l'ordre du jour dont la fixation de la valeur du point RCO.

La particularité de cette année, c'est que le gouvernement repoussait de 6 mois l'application de la revalorisation 2014 pour tous les régimes de bases (SS.MSA) et notre RBL. Avec l'article 26 des statuts de la CAVAMAC nous nous référons à cette situation non prévue. Ainsi, la revalorisation au 1^{er} avril 2014 est repoussée au 1^{er} octobre prochain et sera visible dans la mensualité versée fin octobre. Pour la fixation de la valeur du point, trois propositions de réévaluation étaient présentées par CAVAMAC. Le président décidait alors un vote à mains levées et les résultats furent les suivants : taux 1,50% : 4 voix, taux 1,30% : 8 voix, taux 1,15% 11 voix.

Le taux de 1,15 est donc retenu et après un réajustement technique, la revalorisation du point RCO est devenue 1,17%. Ainsi, la valeur du point au 1^{er} octobre 2014 sera de 0,3472.

Notons que pour notre régime RCO, 2013 fut une bonne année, à savoir :

- L'assiette de cotisation augmente de 2,20%.
- Le régime dégage un résultat positif de 19,2M€ (plus que prévu).
- Rendement des placements financiers CAVAMAC RCO + 14% en 2013

RÉGIME DE BASE DES PROFESSIONS LIBÉRALES, NOTRE RBL

Fin mars 2014, le gouvernement reportait la revalorisation des régimes de bases du 1^{er} avril au 1^{er} octobre et prévoyait une inflation pour 2014 de 1,20%.

En avril 2013 la prévision d'inflation qui était de 1,20%, fut en réalité de 0,70%. Pour tous les régimes de base, la revalorisation au 1^{er} avril 2013 fut de 1,30% soit un dépassement de 0,50% que le gouvernement veut rattraper.

Mi-avril 2014, le nouveau gouvernement de Manuel VALLS annonce le gel des retraites de bases pour 2014, mais après réaction de plusieurs députés, ce gel ne concernerait que les retraites de bases dont le montant, tous régimes de retraite confondus, excéderait 1 200 Euros par mois. La mesure concernerait 6,5 millions de personnes, soit presque la moitié des 15,5 millions de retraités touchant des pensions des différents régimes obligatoires français.

La prévision d'inflation serait tombée à 1,10% pour 2014 et la revalorisation pour ceux qui vont en bénéficier serait de 0,60%. Nota : Il n'y aura pas de réévaluation en 2014 pour les régimes AGIRC et ARRCO.

■ Jacques BIGOT,
Administrateur CAVAMAC, UNAAGAR, RÉUSSIR SENIOR

Tableau de performances de quelques fonds AXA IM au 31 mars 2014 servant de supports au contrats d'assurances Vie

Libellé des OPCVM	Du 01/01/14 au 31/03/14	sur 1 an	sur 3 ans	sur 5 ans	sur 8 ans
AXA France Actions	1,62%	17,21%	22,71%	87,29%	13,26%
AXA Europe Opportunités	4,04%	19,65%	25,42%	102,49%	23,33%
AXA Europe Small Cap	5,51%	25,58%	45,51%	159,72%	42,93%
AXA Asie Actions	-3,67%	-6,82%	5,76%	56,98%	-12,45%
Talents	1,52%	13,96%	-2,27%	103,80%	-17,29%
AXA Aedificandi	4,97%	11,51%	14,92%	114,84%	8,16%
Agipi Actions	0,61%	9,34%	29,88%	98,41%	17,01%
Agipi Ambitions	1,75%	8,72%	20,81%	60,64%	19,86%
AXA Or et Matières Premières	1,64%	-9,48%	-28,55%	27,13%	-1,56%
Diversis	1,57%	9,37%	18,05%	54,82%	15,60%
AXA Rosenberg Eurobloc	3,66%	28,07%	19,25%	82,30%	-6,13%
AXA Rosenberg International	1,61%	10,46%	32,10%	98,26%	3,80%

Performances brutes de frais de gestion des contrats d'assurances vie, source Morningstar,

Les chiffres cités ont trait aux années ou aux mois écoulés et les performances passées ne sont pas un indicateur fiable des performances futures, Ce document est exclusivement conçu à des fins d'information, il ne constitue ni un élément contractuel, ni un conseil en investissement, Du fait de leur simplification, les informations contenues dans ce document sont partielles

Pour les contrats d'assurance vie ARPEGE, FIGURES LIBRES, LIBREPARGNE, PLANNIS, ARCADES, CLERC AGIPI, avec support en fonds Euros, les rendements 2013 vont de 2,70% à 3,50%, Performances nettes de frais de gestion du produit, hors prélèvement sociaux et fiscaux,

A.S.A.L.A. (ASSOCIATION ARTISTIQUE ET LITTÉRAIRE DE L'ASSURANCE, DES PROFESSIONS BANCAIRES ET DE LEURS AMIS)

Message du Président

L'ASALA a été fondée en 1952 (JO des 18/09/1952 & 25/12/1952), sous la présidence d'honneur de Gabriel Cheneaux de Leyritz, président de la FFSA, par Pierre-Joseph Richard, (dont le pseudonyme était C.-X. Hadir), ancien élève de polytechnique et président directeur général honoraire du groupe La Nationale. Après une longue carrière de cinquante ans dans l'assurance, il publia plusieurs ouvrages techniques sur l'assurance vie, la responsabilité civile, les accidents du travail, et surtout l'Histoire des institutions d'assurances en France parue en 1956 aux éditions de l'Argus. Président-fondateur de l'ASALA, il sut s'entourer des meilleures plumes de la profession, accueillant en particulier Gaston-Louis Auburtin, qui dirige l'Argus, et le courtier Henri Dufлот, Fondateur-Directeur du Cerf-Volant où il signait Jean Courçay, et qui assurera longtemps la présidence de la section littéraire de l'ASALA.

Dans le Cerf-Volant n°13 d'avril 1956, le président Richard s'exprimait en ces termes: "Je voudrais être sûr que tous nos collègues de l'ASALA ont bien compris le sens de notre groupement et l'utilité de son Bulletin de liaison qui est le Cerf-Volant... Par le moyen du Cerf-Volant et de ses manifestations artistiques que la progression des adhésions permettra de rendre plus fréquentes, l'ASALA s'efforce d'établir des contacts intellectuels entre tous les membres de la profession quelles que soient leurs fonctions."

Dans le Cerf-Volant n°23 d'octobre 1958, il renouvelait son appel: "Les fondateurs de l'ASALA ont voulu offrir à tous les membres de la profession des distractions intellectuelles et artistiques de leur choix. Dans ses sections (littéraire, peinture, musique, théâtre), l'Association rassemble tous les genres, et les fascicules trimestriels du Cerf-Volant tiennent les adhérents au courant de leurs diverses manifestations. Le Cerf-Volant est l'organe de liaison des membres de l'ASALA mais c'est aussi une

revue dont la tenue littéraire lui a valu d'être récemment citée comme l'une des meilleures et des plus intéressantes publications de ce genre.

Pour le prix modique de sa cotisation annuelle, tout adhérent de l'ASALA a droit au service gratuit de cette revue et, plus l'effectif de l'ASALA augmentera, plus il sera possible de développer et de perfectionner l'organe de liaison. Dans une profession qui groupe plusieurs dizaines de milliers de personnes, il paraît facile d'arriver à ce résultat. Mais encore faut-il qu'on sache que nous existons. C'est pourquoi nous demandons à chacun de nos amis de faire connaître autour d'eux notre action et de faire circuler le Cerf-volant." Henry Cuny, ancien élève de l'École polytechnique et président de l'APSAIARD et du GTA, inventeur du constat amiable, et auteur de plusieurs recueils de poèmes, a honoré notre Association en rejoignant ses rangs.

En 1969, Lucien Decobert, Directeur général chez SALTIEL, a repris le flambeau sous la présidence d'honneur du colonel Rémy (qui fut inspecteur d'assurances sous le nom de Gilbert Renault), et le signataire, président de la section Littéraire, lui a succédé en 2004, évoquant dans chaque Cerf-Volant un assureur célèbre: Bernanos, Henri Béraud, Montherlant, Marcel Aymé, Fagus, Jehan Rictus, Breffort, Kafka, Verlaine, etc.

Ils ont fondé ensemble en 1991 les lauriers de l'ASALA, destinés à couronner un assureur pour son œuvre littéraire, ou un écrivain ayant évoqué nos professions. Ils ont été décernés, entre autres, à Dominique Bona, Frédérique Hébrard, Ghislain de Diesbach, Jean Berthet, André Moulin, Claude Bébéar, Jean Dutourd et Jean D'Ormesson, de l'Académie française... Pour maintenir l'œuvre créée par nos grands Anciens, notre Association accueille tous les talents et recueille toutes les bonnes volontés, afin d'apporter un supplément d'âme à nos professions.

■ Daniel Ancelet



LES RECETTES D'ANDRÉ LALVÉE notre administrateur, épicurien et créateur de recettes

TERRINE DE GIBIER

Ingédients

Pour 1 kg de terrine contenu d'une barquette aluminium

400 grs d'abats de gibier (foie, cœur, rognons, si foie seul rajouter viande de gibier, moins fort)

450 grs de bajoue de porc ou lard gras

150 grs de collet de veau (ou blanquette sans os)

1 oignon, 1 échalotte, 1 œuf, 16 grs de sel, 2 grs de poivre épices: un peu de noix de muscade, un peu des quatre épices, un peu de poudre d'ail,

un gros bouquet de persil haché,
1 verre à alcool (cognac ou armagnac)

Hacher toute la viande (gros diamètre) avec oignon et échalotte. ans un saladier mélanger tous les ingrédients œuf+sel+poivre etc...

Mettre au frigidaire 2 heures pour que les saveurs se diluent ensemble.

Mettre dans une barquette aluminium au four au bain marie.

Durée 1h30 thermostat 5 ou 150°.

Comment vivre notre passion bien accompagnés ?



05 2014 - AGI - Crédit photo: cathyimages / Dougal Waters

Assurance Plaisance

Des formules adaptées à vos besoins
Des garanties spécifiques pour votre bateau

www.axa-yachtingsolutions.com



réinventons / notre métier

SANS LUI ELLE NE SERAIT
PAS LÀ



EN MER METTEZ TOUJOURS
VOTRE GILET DE SAUVETAGE



www.snsnm.org

REGION NORD EST : WEEK-END A VOLNAY

A l'initiative d'André Lalvée, la région Nord Est s'est donnée rendez-vous à Volnay pour un week-end œnologique et culturel, les 21 et 22 Juin.

Malheureusement, beaucoup d'appelés mais peu d'élus se retrouvèrent aux Celliers Volnaysiens pour entamer un repas fait de spécialités locales (escargots et coq au vin) arrosées de boissons non moins locales... (Pour les initiés, Meursault et Chassagne Montrachet rouge...). 4 couples de l'Est auxquels se sont joints Gérard Beune et son épouse venus en droite ligne de la Région Ile-de-France....Merci...



Au passage, les présents tiennent à remercier notre Confrère Jacques Pallot, toujours en exercice de nous avoir fait partager ses connaissances du territoire. Ainsi, nous avons visité un domaine dans les environs, après une traversée du vignoble et les villages aux noms évocateurs. Descente à la cave et pour combler notre ignorance, dégustations des vins locaux.

En fin d'après-midi, nous avons pris possession de nos chambres d'hôtel pour goûter d'un repos bien mérité. Après un cocktail local, nous sommes passés à table pour continuer à nous instruire sur la gastronomie locale...

Dimanche matin, nous avons pris la direction de Beaune pour effectuer la visite des hospices bien connus. Nos amis retraités ont admiré les lieux n'ayant aucune crainte d'être obligés de rester dans les lieux... Il est vrai que le dynamisme des présents et de leurs conjoints ne laissent aucun doute sur leur état de santé...

Le repas de dimanche fut dégusté à Vosne-Romanée pour clore ce week-end fort agréable dans tous les domaines (le terme est bien choisi...) et avec une météo des plus estivales.

En conclusion ? Comme dit l'adage, les absents ont eu tort... le rapport prix-performances étant des meilleurs... l'amitié au rendez-vous... la bonne humeur... les découvertes de nos belles et bonnes régions... Tout cela ne peut qu'encourager les organisateurs à persé-



vérer... et nos amis retraités à se joindre à nous. Mais notre président Bernard est certain que nous serons très nombreux à Vannes pour notre congrès annuel...Qu'il soit entendu !

REUNION DEPARTEMENTALE REGION SUD EST

Le bureau de la région Sud-Est a organisé en mars 2014 deux réunions des délégués départementaux, une le 6 mars à Lyon pour les départementaux du nord de la région, l'autre le 27 mars à Marseille pour les départementaux du sud. Ces deux réunions ont eu lieu dans les locaux d'AXA.

Ces deux rencontres ont réuni vingt participants, le président de région et le vice-président, Jacques Itier et René Chantepy, le trésorier Guy Roussillon, le secrétaire Jean-Claude Calvet, J.P Von Kanel vice président et Alain Vayssettes administrateur et délégué départemental étaient présents. Il s'agissait d'aborder des points pour permettre d'apporter aux délégués départementaux une réponse à des questions que nos adhérents peuvent poser sur ces points.

Les sujets suivants ont été abordés :

- Nos garanties complémentaires santé, le contrat Réussir et le contrat Praga, plus particulièrement « l'obligation » de souscrire l'option 100%
- Le site internet : notre confrère Alain Vayssettes a présenté les évolutions du site de Réussir Senior
- L'assurance dépendance, ce nouveau produit de prévoyance est inconnu pour beaucoup d'entre nous car il est récent. Ses garanties et son fonctionnement ont été présentés par les responsables de la Direction Régionale à nos délégués départementaux.

Qu'est-ce que la dépendance ? C'est l'impossibilité de réaliser seul des actes de la vie quotidienne, se laver, se nourrir, s'habiller, se déplacer, changer de position. Nous ne sommes pas à l'abri de vivre très vieux !

Un homme de 65 ans a 24 ans d'espérance de vie, une chance sur cinq de vivre à 95 ans.

Une femme de 65 ans a 27 ans d'espérance de vie, une chance sur cinq de vivre à 99 ans, une chance sur dix de vivre à 102 ans. Aujourd'hui 1,15 million de personnes sont dépendantes (plus 860 000 atteintes de la maladie d'Alzheimer).

En 2040 il y aura 2 millions de personnes dépendantes 2,1 millions atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Ces informations communiquées à nos délégués départementaux leur permettront de donner un début de réponse à nos adhérents qui s'interrogent.

Il a également été évoqué la charte d'entraide pour assister bénévolement les agents généraux d'AXA France en cas d'évènements d'ampleur (catastrophes naturelles).

Suite aux événements climatiques ayant frappé la région Sud-Est début 2014 (Var et Alpes-Maritimes), nous avons constaté un point à revoir, il s'agit des adhérents retraités pouvant intervenir, la proximité de l'intervenant est essentielle, le nombre de retraités intervenant (un par département) est insuffisant et fragilise l'opération. Nous engageons une discussion avec nos partenaires (AXA, Réussir Actifs) pour régler ce point en conservant bien entendu les principes de volontariat, bénévolat de la charte du 21 octobre 2011.

Nous remercions la direction régionale d'AXA pour la mise à notre disposition des locaux et les intervenants de la société sur le contrat dépendance « entourage », pour la qualité et la pertinence de leur présentation.

COMPTE RENDU REGION IDF

Nous avons malheureusement été obligé d'annuler la visite du musée de l'Air au Bourget, le nombre minimum de participants n'ayant pas été atteint.

Il nous fallait, en effet, un certain nombre d'inscrits pour bénéficier d'un guide.

Nous en avons été navrés, notre « secrétaire-trésorière » Françoise Lemaine ayant beaucoup œuvré pour la réussite de cette visite.

Nous avons, à cette occasion, prévu un déjeuner qui aurait été l'occasion de nous retrouver et d'échanger.

Afin de remédier à cet aléa de participation, nous allons lancer, à la rentrée, une enquête auprès de tous les membres de Réussir Senior Ile-de-France, afin de mieux cerner les envies de chacun d'entre nous dans le cadre de nos réunions à venir. Il nous faudra bien sûr un maximum de réponses pour avoir une idée significative de ce que vous désirez voir mettre en œuvre par votre bureau.

Ce sera également l'occasion pour nous de voir si la communication par mail est efficace.

Bien entendu, la réunion prévue au César Palace le jeudi 16 Octobre est maintenue, sous réserve d'un nombre suffisant de participants. Cette soirée est ouverte également à vos proches et amis. Le bulletin de participation sera adressé prochainement.

Le bureau de Réussir Senior Ile de France vous souhaite de très bonnes vacances et espère vous retrouver nombreux à la rentrée.

■ Alain BUREL, Gérard BEUNE, Françoise LEMAINÉ

RÉGION OUEST : RÉUNION DES DÉLÉGUÉS DÉPARTEMENTAUX LE MANS – 3 JUIN 2014

Suite aux élections de 2013 et à l'invitation de son Président, Jean-Denis MORIN, la région Ouest a réuni, en un lieu judicieusement choisi par Jacques Ferrien (Le Green 7, à deux pas du Circuit des 24h), les délégués des 22 départements la constituant, ainsi que son Bureau et trois invités du « national ».

Étaient donc présents : pour le Bureau : Jean-Denis Morin, Président – Jacques Ferrien, Président Adjoint – André Cesbron, Trésorier – Jean-Pierre Chatellier, Secrétaire.

Pour les invités : Michel Danielou, Secrétaire Général – Michel Couturier, Trésorier adjoint, en charge des Congrès – Jacques Bigot, Administrateur en charge des questions sociales et représentant de l'UNAAGAR auprès de la CAVAMAC.

Pour les départementaux (outre A. Cesbron (37), J. Ferrien (72) et JP. Chatellier (44)): Jeanine Binot (14), Henri Chardinne (35), Marcel Herve (49), Guy Leautey (76), Yves Parnet (29), Claude Pepin (53), André Perrichot (56) et Guy Toutain (27).

Le Président J.D. Morin ouvre la séance à 10h30, après un café d'accueil. Il présente les invités et les remercie de leur présence, et propose un tour de table pour que chacun puisse se situer.

J.D. Morin fait ensuite un résumé d'activité sur les mois passés. Il a consacré beaucoup de temps à désigner des départementaux et, à ce jour encore, cinq départements ne sont pas pourvus, même si quelques noms sont évoqués (28, 36, 45, 50 et 79). Il a pris par ailleurs des contacts avec les autres régions pour mieux en connaître le fonctionnement.

Il est décidé de ne pas organiser de réunion de nos adhérents avant le Congrès de Vannes, compte tenu de sa proximité.

Jean-Denis souligne le principal problème de la Région, à savoir sa taille. Il suggère donc, pour 2015, d'organiser plusieurs réunions de « secteur », sur l'idée directrice que nos adhérents ne devraient pas avoir à faire plus de 100 kms. Ces réunions d'adhérents, au nombre de quatre, se feraient en avril (sauf mercredi et congés scolaires), et dans des lieux à proximité d'autoroutes offrant des possibilités d'activités ludiques et/ou culturelles.

Michel COUTURIER intervient ensuite pour nous communiquer les chiffres du Trésorier, notamment pour la région Ouest : 351 cotisations réglées (384 en 2013), 30 impayées, et 6 adhésions nouvelles.

Il nous donne par ailleurs quelques informations sur le prochain Congrès de Reussir Senior à Vannes les 25 et 26 septembre 2014. Le programme général devrait nous parvenir sous quinzaine, avec bulletin de pré-inscription. Le bulletin trimestriel de Juillet apportera les détails de cette manifestation : en bref, AG et dîner de

gala le jeudi 25, excursion en bateau dans le Golfe du Morbihan et soirée dansante avec orchestre le vendredi. Toutes les chambres seront réservées à l'hôtel Mercure de Vannes, à des conditions préférentielles très négociées.

Michel Danielou prend le relais pour aborder un sujet important de l'ordre du jour : le rôle des départementaux. Il s'agit d'une courroie de transmission entre le Président de Région et ses adhérents, et inversement. Il appartient au délégué départemental de faire circuler les informations, de faire remonter les problèmes rencontrés par les adhérents, et de faire vivre les bulletins. Il doit par ailleurs s'impliquer dans le recrutement, qui doit être – comme dans toute association – une préoccupation permanente.

Deux fois par an (en janvier, et en juillet), une liste des nouveaux retraités est communiquée au Président de Région, qui doit la transmettre aux départementaux. Une lettre de proposition est envoyée par le « national » à l'appui d'un BUA, puis un rappel au bout d'un mois et demi ; le départemental intervient pour optimiser cette démarche. Les adhésions se font par l'intermédiaire du BUA (Bulletin Unique d'Adhésion), lesquelles sont alors transférées à notre trésorier Rémi Guernier.

Pour les informations à remonter vers le national : concernant les décès, il faut en donner la date et préciser s'il y a veuve ou héritiers (de façon à adapter la formule de condoléances...)

Michel Danielou fait un point sur les réductions tarifaires accordées à Reussir Senior (cf. bulletin n° 6) et tient à rendre hommage à Jean-René DAVID sur son implication pour que ces infos soient correctement relayées. Il insiste sur la nécessité de faire enregistrer sur les contrats concernés le numéro de « clause d'ensemble » correspondant. Concernant la complémentaire Santé, il précise qu'il n'y a pas d'augmentation depuis quatre ans et qu'à compter de janvier 2015, un échancier sera mis en place. Pour mémoire, il existe un tableau comparatif entre la complémentaire AXA et celle de PRAGA (détails sur site de Reussir Senior).

Enfin, les voyages organisés par R/S rencontrent un réel succès : 41 participants pour la Russie en 2013, 47 pour Prague en 2014 et quelques places encore disponibles



pour le Costa Rica en novembre 2014.

Après ces interventions, un rapide échange s'instaure : André Cesbron demande ce que devient le fonds de Garantie AXA. Il semblerait qu'il ait servi notamment à abonder le contrat « dépendance » des actifs, et à « gommer » des modifications de taxes.

Jacques Bigot fait remarquer que les modifications de garanties, lors des rééditions de Conditions Générales, ne sont pas signalées par Reussir Senior à ses adhérents. Michel Daniélou répond que ce n'est pas une obligation. Marcel Hervé dit le contraire... A suivre !

Guy Toutain rappelle que la complémentaire SUP PRAGA comporte toujours une hosi de longue durée limitée à 30 jours... Pour Michel Daniélou, cette restriction ne vaut que pour le moyen séjour. En conclusion, le problème demeure entre ce que donne PRAGA et SUP PRAGA !

Jacques Bigot, pour conclure, nous présente un diaporama qu'il a réalisé sur CAVAMAC et PRAGA, et ce pour « pallier » à la décision du C.A. de CAVAMAC de ne plus participer aux réunions des Amicales de Compagnie ou Amicales de Région, en clair, de l'UNAAGAR ! Son travail est tout à fait remarquable, mais doit être interrompu vers 12h...

... Car nous nous rendons sur le site des 24h tout proche, visiter le Musée de l'Automobile ; visite guidée et commentée, de manière tout à fait passionnante et pleine d'humour, par le Directeur du Musée en personne. Bravo à Jacques Ferrien pour l'organisation de cette « pause ». Retour au restaurant vers 13h30 pour un déjeuner nécessaire et à la hauteur de l'attente.

Puis nous reprenons le diaporama de Jacques Bigot, et notre réunion s'achève vers 16h30. Jean-Denis Morin conclut en remerciant les participants de leur présence, cette journée ayant permis à chacun de mieux se connaître, dans une ambiance sympathique et détendue.

■ Jean-Pierre Chatellier

SUD OUEST : LAISSEZ MOI CONTER SARLAT EN PERIGORD

Dans le Sud-Ouest de la France, dans l'Aquitaine, aux confins du Limousin, des Charentes, du Lot, se présente une modeste sous-préfecture de 10 000 habitants, dont le nom résonne à tout vent. Qui ne connaît Sarlat. D'abord par son histoire, sa culture, son architecture. C'est ici que naquit Etienne de la Boetie, auteur de la *Servitude volontaire*, grand ami de Montaigne, et qui, hélas est mort très jeune. D'autres personnages ont laissé leur empreinte : Le grand Fenelon, le Général Fournier-Sarloveze, fils de cabaretier, qui a suivi partout Napoleon, mais tantôt en grâce, tantôt en disgrâce, tant son caractère était impétueux.

A l'origine, Sarlat était une abbaye, tantôt rattachée à la Vicomté de Turenne, à l'Abbaye de Moissac, au diocèse de CAHORS. Lors de la guerre de cent ans, elle était plutôt française (la frontière anglaise n'est pas loin) et a subi de nombreux sièges.

Pendant les guerres de religion, elle était plutôt catholique et a subi de nombreuses attaques des Huguenots. Mais elle a résisté. Bien que sous le joug royal, elle s'est érigée en « commune libre » avec la nomination de consuls pour l'administrer.

Pendant les moments de paix, une certaine prospérité est venue et c'est ainsi qu'ont été érigés de nombreux hôtels particuliers assez imposants.

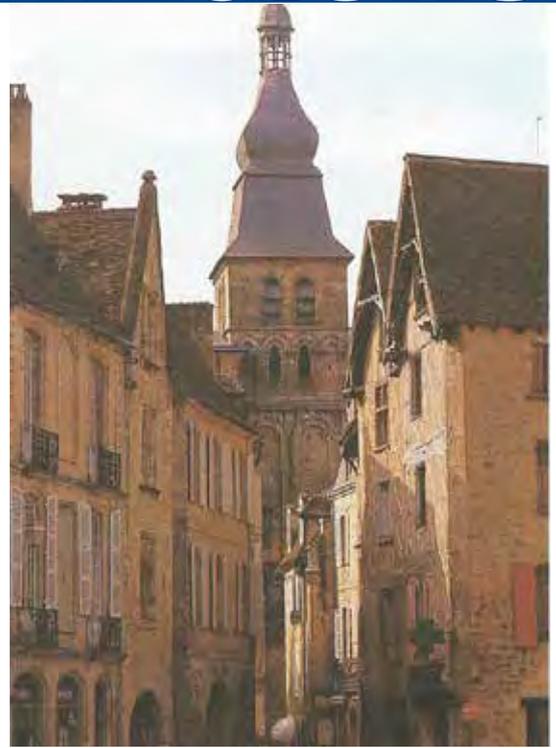
L'heure du tourisme de masse n'étant pas venue, l'activité commerciale a été axée sur la conserverie (foie gras, champignons, truffes) la Manufacture de tabac (alimentée par les agriculteurs de la région). Les deux guerres n'ont pas apporté de destructions massives, bien que quelques châteaux des environs aient été brûlés. Après la dernière Guerre, Sarlat était dans un état pitoyable, tant au point de vue de l'état de ses bâtiments.

Que de l'hygiène. Un sursaut était nécessaire. Il est venu grâce à une loi. André Malraux a rejoint la résistance dans la région et incognito est venu plusieurs fois à Sarlat (à la barbe des Allemands). Une fois, la paix revenue, il a suivi le Général de Gaulle et a été nommé ministre de la Culture (je ne sais si à l'époque on l'appelait ainsi). Se rendant compte de l'état des sites historiques, il a fait voter une loi de programmation de la restauration de ces sites et Sarlat en a été une des premières bénéficiaires. Des travaux de restaurations importants ont été réalisés et ont duré de nombreuses années.

Le « tout-à-l'égoût » a été installé avec obligation aux riverains de se raccorder.

Il était temps de rendre de la grandeur à ce joyau.

Depuis lors, des événements culturels ont lieu chaque année. Depuis plus de 30 ans un festival de théâtre brille de tous ses feux. Il a été créé par Jacques Boissarie, un Sarladais demeurant à Bordeaux- Il était père de Francis Boissarie, un agent important de la Providence, décédé prématurément. De nombreux artistes, comédiens, membres de la Comédie française ou de compagnies



importantes ont brûlé les planches de scènes installées sur la place de la République (ancienne place Royale). Depuis 19 ans, un festival de cinéma (sa spécificité : en collaboration avec l'Education nationale : accueil de 650 étudiants en terminale « option cinéma ») de nombreux réalisateurs, compagnies de production, artistes, viennent présenter leurs films en avant-première (souvent présentés au public un mois ou quelques mois après).

Sarlat foisonne d'associations diverses : culturelles, littéraires, musicales, sportives.

De nombreux concerts ont lieu pendant toutes les saisons car elle a la chance de posséder un orgue historique. En 1752, la fabrique (organe assurant la gestion de la Cathédrale) a commandé, à un facteur de grande renommée, M. Lepine (originaire du Languedoc-Roussillon) un orgue important. Le devis à peine accepté, M. Lepine décède et c'est son fils, âgé de 20 ans, qui poursuivit la tâche. Avec les conseils de Dom Bedos, recteur de la cathédrale Saint-André de Bordeaux et grand spécialiste des orgues. Il a été entièrement restauré en 2004 et 2005 et est admiré par des grands organistes français et internationaux.

J'ajouterai que des personnages importants ont fait la renommée de Sarlat. Il y eut Arthur Miller, Josephine Baker, ancienne propriétaire du Château des Milandes, et grande résistante (elle acheminait au maquis des messages codés cachés dans la sonnette de son vélo) Enfin une grande dame, Joëlle Bellon, qui possède une propriété dans la Région et qui a été Présidente du Festival du Film a fait connaître la Dordogne et principalement Sarlat à de nombreux personnages, français et internationaux.

Voilà, je crois n'avoir rien oublié. Pour vous rassurer, il ne manque que vous, cher lecteur. Une petite visite et un séjour ? Sarlat vous attend.

■ Francis Deschryver

L'ARRÊT CARDIAQUE EN 5 QUESTIONS

1. Qu'est-ce qu'un arrêt cardiaque ?

L'arrêt cardiaque (AC) ou arrêt cardio-respiratoire (ACR) est l'interruption de toute activité cardiaque. Il se caractérise par une perte de connaissance brutale, avec une absence de conscience, associée à une absence de respiration. La conséquence de l'arrêt cardiaque est l'arrêt de la circulation sanguine et donc l'arrêt de l'oxygénation des organes vitaux : en particulier, cerveau, cœur, poumons et reins.

2. Quelles sont les conséquences de l'arrêt cardio-respiratoire ?

En l'absence de prise en charge dans les 10 à 15 minutes, l'arrêt cardiaque aboutit au décès dans 100% des situations. La survie est conditionnée par la reprise de l'activité cardiaque et l'oxygénation cérébrale. En effet, si un patient est resté trop longtemps sans apport d'oxygène au cerveau, il peut être réanimé, mais peut ne jamais retrouver des fonctions cérébrales normales. Ainsi l'état neurologique post arrêt cardiaque varie chez les patients, en fonction de leur prise en charge : du coma profond au trouble léger de la marche, les séquelles neurologiques sont malheureusement fréquentes. Plusieurs études ont montré que, après un arrêt cardiaque, chaque minute sans prise en charge entraîne une perte de chance de survie de 10%. Ainsi au bout de 10 minutes sans massage cardiaque les victimes d'ACR ont 100% de risque de mourir. En France, la survie après un arrêt cardiaque est d'environ 4%.

3. Quelle est l'incidence de l'arrêt cardiaque ?

En France, le nombre de décès annuel par mort subite ou AC varie entre 40 et 50000, soit dix fois plus que les accidents de la route (4000 en 2012). L'incidence élevée fait de l'arrêt cardio-respiratoire un enjeu de santé publique.

4. Que puis-je faire si je suis témoin d'un arrêt cardiaque ?

Il y a beaucoup de choses à faire, pour tout citoyen. Comme le rappelait récemment une campagne de sensibilisation de la Fédération Française de Cardiologie : « Une vie = 3 gestes = appeler, masser, défibriller ». Par ce slogan, les médecins nous rappellent que sauver une vie est à la portée de tous, il suffit d'avoir de bons ré-

flexes et une formation régulière. Ces 3 gestes font partie de la chaîne de survie (Figure 1).

Première étape :

Reconnaissance de l'ACR et appel à l'aide :

Lorsqu'une personne fait un malaise devant vous, il faut avant toute chose appeler de l'aide pour la suite de la prise en charge. Elle est plus compliquée si vous êtes seul, il faut donc essayer de trouver une tierce personne qui s'avérera utile.

Il faut ensuite rechercher les signes de vie, qui s'ils sont absents, signent l'arrêt cardiaque.

Pour commencer, il faut analyser la conscience de la personne : en l'appelant « Monsieur, Monsieur » et en lui secouant les épaules (Figure 2). Les anglais appellent cette étape « shake and shout » ce qui veut dire « secouer et crier ». Si elle ne réagit pas, elle est inconsciente. Il faut passer à la deuxième analyse : celle de la respiration (Figure 3). Pour cela il faut se placer perpendiculaire à la victime, au niveau de sa bouche et rechercher la présence d'un souffle ou d'un mouvement du thorax. Pour résumer il faut regarder s'il y a une respiration, écouter un éventuel souffle et regarder les mouvements thoraciques : il faut donc « voir, écouter et sentir » une éventuelle respiration.

Lorsque vous avez reconnu l'arrêt cardiaque, il faut le dire aux personnes environnantes pour établir la situation : « C'est un arrêt cardiaque, appelez les secours ». Il faut ensuite s'assurer que quelqu'un appelle les secours et débiter IMMEDIATEMENT le massage cardiaque externe. Les numéros d'urgence en France sont le SAMU (15) et les Pompiers (18). En Europe, vous pouvez composer le 112, c'est un numéro unique.

Deuxième étape : Le massage cardiaque externe.

Il s'agit du moment essentiel de la prise en charge. Sans massage cardiaque efficace, le cerveau n'est pas oxygéné et même si le cœur « repart », les séquelles peuvent être trop importantes et la personne rester dans le coma ou mourir. Il y a peu de temps, le bouche à bouche était recommandé avec le massage cardiaque, mais il ne l'est plus pour les sauveteurs non formés. En effet, nous savons qu'il est difficile à réaliser et était donc souvent de mauvaise qualité, donc inefficace. De plus, c'est un geste qui n'est pas anodin et qui était pourvoyeur d'hé-

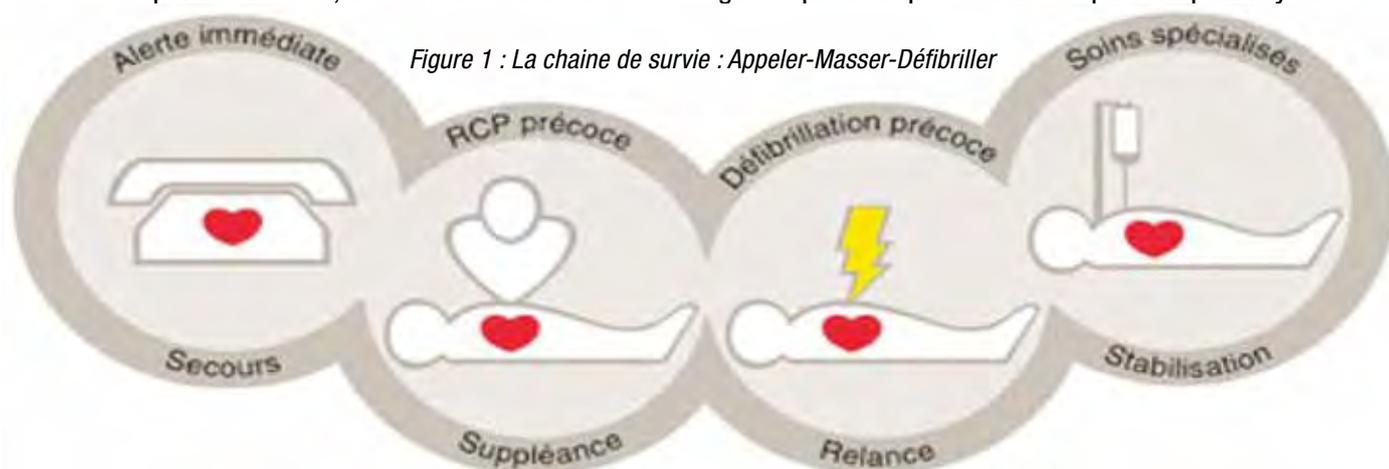




Figure 2 : « shake and shout » : analyse de la conscience



Figure 3 : « voir, écouter, sentir » : analyse de la respiration



Figure 4 : Massage cardiaque externe « fort et vite ! »

sitation et de peurs parmi les témoins, ce qui entraînait un retard à la réalisation des compressions thoraciques. Dans les cinq premières minutes, les patients ont une réserve en oxygène suffisante et peuvent se passer d'un apport externe.

Il y a deux caractéristiques majeures du massage cardiaque à retenir : il faut masser vite et fort (« hard and fast »). Les mains posées sur la partie inférieure du thorax (entre les deux mamelons), il faut faire une dépression thoracique d'au moins 5 centimètres, à un rythme d'au moins 100 par minute (Figure 4). La dépression de 5 centimètres est obtenue, avec un massage fort et puissant. Il faut donc se rappeler de masser le plus fort possible ! Le rythme de 100/minute correspond à la chanson des Bee Gees « staying alive » ou « rester en vie », ce qui correspond tout à fait à notre sujet !

Le massage cardiaque est un exercice extrêmement fatiguant, il faut donc se relayer dès que vous êtes fatigués. Idéalement toutes les deux minutes (cycles d'analyse du défibrillateur) mais il est possible de le faire plus tôt, surtout si vous voyez que votre massage ne devient plus efficace.

Troisième étape : La défibrillation

Le défibrillateur va permettre, grâce à un choc électrique externe, de corriger le rythme cardiaque qui est anarchique. Ce rythme s'appelle la fibrillation ventriculaire. Certains arrêts cardiaques sont dus à une absence totale de rythme (l'asystolie). Le défibrillateur n'est pas efficace dans ce cas, mais s'en servir permet d'avoir un repère pour le massage. L'appareil analyse en effet le rythme cardiaque toutes les deux minutes et indique si le cœur a retrouvé son rythme normal (il dira donc d'arrêter la réanimation cardio-pulmonaire), si le cœur est toujours en fibrillation (il dira alors de délivrer un choc électrique) ou si le cœur est toujours en asystolie (il dira de continuer

la réanimation cardio-pulmonaire mais n'enverra pas de choc électrique).

Son utilisation est simple. Il faut l'allumer et ensuite ne plus l'éteindre (sinon il réinitialise toutes les données et les cycles d'analyse). Il vous donne ensuite les consignes et les choses à faire. L'objectif est d'appliquer rapidement les électrodes sur la poitrine du patient, de laisser le défibrillateur analyser le rythme cardiaque, puis de faire ce qu'il dit : soit délivrer un choc, soit ne pas délivrer de choc mais continuer le massage cardiaque, soit arrêter la réanimation si le rythme est normal. Dès que le défibrillateur a délivré un choc, il faut reprendre les compressions thoraciques sans attendre, pour ne pas perdre de temps de massage.

Pour localiser les défibrillateurs, il existe des applications sur les smartphones qui les indiquent en fonction de votre localisation.

5. Où puis-je me former ?

Il faut se renseigner à la mairie de sa ville, mais les centres de formation sont nombreux. Les pompiers, la croix rouge et d'autres organismes de secourisme organisent des formations aux soins de premiers secours, mais également certaines mairies.

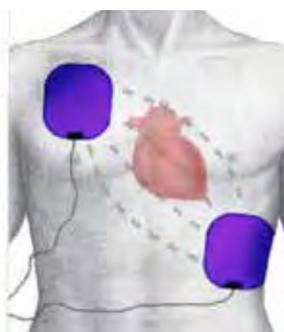
6. Que dois-je retenir ?

Pour sauver une personne qui subit un arrêt cardio-respiratoire, il faut appeler à l'aide, alerter le plus rapidement les secours, débiter immédiatement le massage cardiaque externe et chercher le défibrillateur le plus proche pour s'en servir le plus rapidement possible.

■ Docteur Anne-Laure Philippon

Images d'après la Fédération Française de Cardiologie et l'European Resuscitation Council

Figure 5 : Défibrillateur et position correcte des électrodes



Pour résumer : 1 vie = 3 gestes = appeler, masser, défibriller

-  - Appel à l'aide
-  - Vérifier l'état de conscience : « secouer et crier »
-  - Vérifier la respiration.
-  - Appel du 15
-  - Massage cardiaque « Hard and Fast »
- Au moins 5 centimètres
- Au moins 100 par minute
-  - Poser l'électrode
- - Délivrer le choc si besoin
- - Reprendre immédiatement le Massage Cardiaque

Voyage

Comment être sûrs que nous sommes bien protégés en voyage ?



agence odg - Ref. 966772 - janvier 2014 - crédits photos : Getty Images - © peshkova Fotolia

La gamme
Voyage AXA

des assurances sur mesure
pour partir l'esprit libre !

INTER PARTNER Assistance-Succursale France située 6, rue André Gide - 92320 Châtillon, inscrite au RCS de Nanterre sous le numéro 316 139 500, numéro de TVA Intracommunautaire FR4231639500, société anonyme de droit belge au capital de 11 702 613 euros, entreprise d'assurance agréée par la Banque Nationale de Belgique (BNB) sous le numéro 0487, immatriculée au Registre des Personnes Morales de Bruxelles sous le numéro 415 591 055 dont le siège social est situé 166 Avenue Louise - 1050 Ixelles - Bruxelles Capitale - Belgique. Société membre du Groupe AXA et agissant sous la marque AXA Assistance.

réinventons / notre métier



VOYAGE REUSSIR SENIOR A PRAGUE DU 11 AU 15 JUIN 2014

Comme l'année dernière lors de notre voyage en Irlande les départs ont été quelque peu perturbés par les grèves S.N.C.F.

Mais tous les participants sont arrivés à PRAGUE heureux de découvrir « la capitale magique de l'Europe » comme l'écrivait André Breton.

Prague est la capitale et la plus grande ville de la République tchèque. Elle est à la fois l'une des quatorze régions de cette république et la capitale administrative de la Bohême-Centrale et de la région historique de Bohême. Elle est traversée par la Vltava. Prague est située en plein cœur de l'Europe centrale. Elle fut par le passé capitale du Royaume de Bohême, du Saint-Empire romain germanique et de la Tchécoslovaquie.

Prague, la ville aux cent clochers, aux mille tours, inscrite sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO, a échappé miraculeusement aux destructions de la Seconde Guerre mondiale et offre une architecture mêlant les styles préroman, roman, gothique, baroque, rococo, Art nouveau et cubiste.

En 1968, le Printemps de Prague et l'écrasement du « Socialisme à visage humain » par les troupes de l'URSS et du pacte de Varsovie ont profondément marqué les Praguais et inspiré la culture des années 1960-1980.

Nous commençons notre découverte par la visite du quartier romantique de MALA STRANA, splendide quartier baroque, entièrement reconstruit au début du 17^{ème}

siècle à la suite de grands incendies. C'est le quartier de la grande noblesse impériale (Lobkowicz, sternberg, Thun...) qui a fait bâtir de merveilleux hôtels particuliers, dans un style baroque. Ceux-ci ont été acquis pour la plupart par des ambassades étrangères.

Visite de l'église Saint-Nicolas, avec son clocher en cuivre vert-de-gris, son imposant dôme nervuré dû à la dynastie Dientzenhofer. L'intérieur fait de stucs, de faux marbre, d'angelots est admirable ; tout est trompe l'œil ! On admire aussi le magnifique orgue baroque à 2500 tuyaux. Mozart en aurait joué en 1787.

Nous traversons le Pont-Charles, véritable clou de la visite de Prague, il relie la vieille Ville bourgeoise, au Mala Strana, Il a été longtemps l'ouvrage civil gothique le plus important d'Europe.

Nous arrivons à la Vieille Ville, ruelles biscornues, riches églises gothiques et baroques, restaurants situés dans des caves romanes. La place de l'Hôtel de Ville est bordée de vieilles demeures aux pimpantes façades pastel, surplombée par le beffroi de l'Hôtel de ville dont nous faisons l'ascension (par l'ascenseur) et nous pouvons admirer les flèches des églises Notre Dame de Tyn. Une curiosité très prisée des touristes : l'horloge astronomique. Toutes les heures, la statue de la Mort ouvre le bal, en agitant son sablier et en faisant tinter une clochette. Deux portes s'ouvrent alors, par où défilent les 12 apôtres. L'histoire ne s'arrête pas là, mais ce serait un peu long de continuer.

Le troisième jour, Notre-Dame-de-Lorette. C'est un bastion de la contre-réforme. Ornée de statues, la façade est d'un baroque assez guilleret, le clocher à bulbe abrite un carillon de 27 cloches qui « chante » toutes les heures un cantique. A l'intérieur le cloître, couvert de fresque servait à abriter les pèlerins. A l'étage une collection de rutilants ouvrages d'orfèvrerie religieuse des 17 et 18^{ème} siècles. Le plus célèbre est un ostensor viennois couvert de 6222 diamants.

Nous assistons à la relève de la Garde du palais présidentiel, « au son des trompettes ».

Puis visite de la Ville Haute, le quartier du Château, dominé par la majestueuse silhouette de la cathédrale Saint-Guy. Le Château veille depuis près de mille ans sur la ville. Perché sur la colline, il semble, comme dans le roman de Kafka qu'il a inspiré, lointain et inaccessible.

Ville dans la ville, le Château est un véritable mille-feuille architectural. Nous visitons les salles d'apparat, la cathédrale gothique de Saint-Guy, dont l'immense nef est inondée par la lumière filtrant de beaux vitraux moderne, notamment une immense rosace flamboyante. La basilique romane Saint-Georges avec son superbe double escalier baroque montant au chœur, dont la voûte garde des traces de fresques du 13^{ème} siècle. Nous traversons la célèbre ruelle d'or aux multiples échoppes. Kafka ha-



bita ainsi au n°22. En soirée nous dégustons un repas typique Tchèque avec démonstrations de danses folkloriques.

Le 4^{ème} jour. Nous visitons le quartier Venceslas, du nom de ce Duc pieux et cultivé (né vers 907-935) qui favorisa l'évangélisation de la Bohême. Sur cette immense place, hyperactive, bordée de magnifiques immeubles 1900, Prague se donne l'illusion d'être une grande métropole. C'est là que les prix de l'immobilier s'envolent, que les grands magasins ont leur vitrine, les multinationales leurs bureaux. C'est aussi un lieu hautement symbolique. En 1918, de grandes manifestations s'y déroulèrent pour l'indépendance. Il y eut aussi l'immolation par le feu de l'étudiant Jan Palach, en 1969 pour protester contre l'écrasement du Printemps de Prague., Enfin c'est là que pendant la *Révolution de Velours* en 1989, 250 000 manifestants agitèrent leurs clés pour demander le départ des communistes.

Nous visitons le quartier juif. L'installation de la communauté juive remonte au 11^{ème} siècle. Elle fût décimée par le génocide nazi, puis par l'exode. Seuls quelque 1500 juifs vivent encore à Prague. On remarque la fameuse horloge, elle dit l'heure comme on lit en hébreu : de droite à gauche.

Pour terminer la journée, nous faisons une petite croisière sur la Vltava.

Le dernier jour est déjà là : Nous allons visiter la Maison Municipale : véritable manifeste de la Sécession Pragoise, elle mêle joyeusement des influences hétéroclites. Façade : dôme néobaroque, tympan orné de

mosaïque symboliste, magnifique rotonde aux vitraux Art Nouveau...

Cet ensemble est destiné à affirmer le prestige de la ville et à offrir à ses concitoyens un lieu de détente, de réunion, de spectacle. Elle a été entièrement restaurée entre 1994 et 1997. A l'intérieur l'animation est constante : spectacles, concerts, restaurants, français mais aussi tchèques où faute de se faire comprendre on y dîne très très copieusement !!!

Mon article serait incomplet, si je ne parlais pas des « défenestrations » nos guides ont été très prolixes sur le sujet et on peut penser qu'à Prague tout commence par ces « défenestrations », surtout l'histoire avec un grand « H ».

Notre voyage s'est déroulé sous un temps très agréable, avec quelques passages nuageux et un peu de vent lorsque nous approchions de la Vltava, mais nous avons profité pleinement de nos visites, et de nos promenades dans cette ville magnifique.

Je pense que personne ne me contredira si j'affirme que notre groupe a passé ces quelques jours dans une ambiance très amicale, détendue et joyeuse. La soirée folklorique nous a entraînés à chanter et à danser. Pour certains, les concerts symphoniques ont prolongé très agréablement les soirées.

Pour conclure, ce fut un beau voyage, nos guides ont été très présents et extrêmement intéressants, et cette capitale où la musique joue un rôle de premier plan (on est déconcertés par le nombre de concerts journaliers) nous fera rêver encore longtemps.

■ Marie-Odile Cormier





DES
AVANTAGES
EXCLUSIFS
RÉSERVÉS AUX
ADHÉRENTS

Découvrez **LE PACK ANPERE SERVICES**

Une offre complète de contrats d'assurance épargne, retraite, prévoyance et de services d'accompagnement.



ANPERE INFOS

Être informé



ANPERE CONTRATS

Anticiper ses besoins



NOUVELLE VIE

Se préparer à la retraite



DROIT PRATIQUE

Connaître ses droits



LIFE CARTE

Protéger ses proches



1 ESPACE 2 VIES

Lutter contre l'isolement

Forte de ses **1,37 million d'adhérents**, ANPERE a pour mission de souscrire des contrats d'assurance-vie associatifs et de contribuer à leurs évolutions (comme par exemple les contrats Arpèges, Avizen ou Avizen Pro). **L'association représente collectivement les intérêts des adhérents** et leur fait bénéficier de services exclusifs.

ÉPARGNE - RETRAITE - PRÉVOYANCE - DÉPENDANCE

www.anpere.fr

AXA Banque

Les offres commerciales



Les offres du Quad 2

Banque au quotidien

Compte Oligo rémunéré, 1 an de cotisation offerte.
1 an de cotisation Oligo offerte (compte et carte)
dès 6000 € d'achats par carte.

Offre Domiciliation de salaire : votre client
s'engage... AXA Banque le récompense avec une
prime de 10% de son salaire (jusqu'à 200€).

Epargne

Livret AXA Banque, un livret qui peut rapporter gros.
4 % garantis pendant 3 mois jusqu'à 50 000 €
pour toute première ouverture.

Crédit conso - offre prêt multi projet à 2,80% taeg
fixe sur 12 mois.

Les offres du Quad 2 sont soumises à conditions

Le Club
AssurBanque

AXA BANQUE
réinventons / notre métier



COSTA RICA DU 25 NOVEMBRE AU 05 DÉCEMBRE 2014

1^{er} Jour le 25 Novembre : PARIS – SAN JOSE

Rendez-vous à l'aéroport d'Orly à Paris pour un envol vers San José avec une courte escale à Madrid. Arrivée à l'aéroport international Juan Santamaria de San José. Accueil par votre guide.

Transfert à l'hôtel. Pendant le trajet vers l'hôtel, votre guide vous donnera les premiers détails sur votre voyage et sur le Costa Rica. Dîner et nuit à l'hôtel.

2^{ème} Jour le 26 Novembre : SAN JOSE – TORTUGUERO

2h30 de route + 1h30 de bateau. Route matinale en compagnie de votre guide francophone. Traversée du Parc National de Braulio Carillo pour aller à Tortuguero, en route, vous prendrez le petit déjeuner. Continuation en passant par des plantations de bananes pour rejoindre l'embarcadère Cano Blanco / La Pavona.

Les botanistes estiment que le parc Braulio abrite 6 000 espèces de plantes dont plus de 1 200 espèces d'Orchidées. On y trouve au moins 135 espèces de mammifères parmi lesquelles le singe nasique, le capucin et le singe hurleur. Il abrite les serpents les plus dangereux, des crocodiles et des milliers de grenouilles aux couleurs chatoyantes dont la célèbre *Agalychnis callidryas* ou grenouille arboricole aux yeux rouges. C'est un lieu privilégié où l'on peut observer le guatusa (lapin indien)... le tapir, le paresseux, le coyote, l'ocelot, le puma, le jaguar, l'ours... Sur les 875 espèces d'oiseaux passant par le Costa Rica, 515 espèces résident dans ce parc, parmi lesquelles le toucan, l'ara, le trogon, le paon pavor, l'oiseau parapluie, l'aigle orné et le légendaire perroquet vert, le quetzal. Navigation en bateau vers le Parc National de Tortuguero afin d'atteindre le petit village caribéen du même nom. Vous serpenterez de nombreux canaux au cœur de la forêt tropicale riche en faune et flore (singes, ibis verts, crocodiles, jacanas du Mexique, toucans...). Déjeuner et installation à l'hôtel.



Tortuguero est un grand rendez-vous des tortues marines. Elles viennent pondre des œufs sur la plage où elles mêmes sont nées. Visite du village. Dîner et nuit au Lodge hôtel. Pour info : il y a une limite de bagage de 12 kg par personne pour aller à Tortuguero

3^{ème} Jour le 27 Novembre : PARC NATIONAL TORTUGUERO

Balade sur les sentiers du Lodge à la découverte de la faune et la flore locale. Déjeuner au lodge.

L'après midi : sortie en bateau pour une visite des canaux du parc national de Tortuguero afin de découvrir la nature. Etabli parc National en 1975 et considéré comme « l'Amazonie du Costa Rica », Tortuguero compte sur une grande biodiversité, haltes fréquentes pour observer une grande variété d'oiseaux, de singes, d'iguanes, caïmans et paresseux. Le parc se situe sur la côte Caraïbienne fréquentée par des dauphins, où ses plages sont le lieu de nid pour les tortues de mer, telles que les tortues imbriquées, les tortues caouannes, tortues verte et les tortues luth. Les rivières internes au parc sont le lieu de vie de populations fragiles des lamantins, mais aussi des caïmans, des crocodiles et des lépisostes qui sont considérés comme fossile vivant. Les forêts sont le lieu de vie des jaguars, des paresseux. Les lézards et les grenouilles empoisonnées habitent aussi cet endroit, ainsi que 375 espèces d'oiseaux. Il y a plus de 400 espèces d'arbres et approximativement 2 200 d'espèces de plantes... Dîner et nuit au Lodge hôtel.

4^{ème} Jour le 28 Novembre : TORTUGUERO – ARENAL – LA FORTUNA

Petit-déjeuner à l'hôtel lodge puis retour par bateau jusqu'à l'embarcadère. Continuation en autocar jusqu'à Guapiles où un déjeuner typique vous attendra. En route, visite des plaines du nord et de la région de Sarapiquí, où les plantations d'ananas et autres fruits s'étendent sur des kilomètres. Sarapiquí est aussi un couloir biologique naturel qui permet d'apercevoir un grand nombre d'animaux. Vers 15h découverte du monde du cacao dans la réserve privée de la Tirimbina : explication du processus



qui va de la plante jusqu'à la barre de chocolat et surtout dégustation de la boisson des Dieux que préparaient les indigènes précolombiens à base de cacao. Ce sera aussi l'occasion de préparer son propre chocolat.

Le but principal de La Tirimbina étant la protection de l'environnement, elle possède un programme d'éducation locale qui permet de sensibiliser la population des environs. Les fonds générés par le tourisme permettent de financer la visite gratuite des élèves de 12 écoles de la région qui participent à des activités éducatives sur les thèmes de l'écologie, la conservation de la forêt ainsi que l'importance des pratiques durables de la vie quotidienne. Déjeuner et continuation vers le nord-ouest en direction de la ville de La Fortuna (environ 2h de route), située au pied du volcan Arenal. Sa forme conique évoque parfaitement l'image traditionnelle du volcan actif. Quand le sommet est dégagé, la vision est impressionnante. Sa dernière éruption a eu lieu en 1968 et on aperçoit encore de la fumée sortir du cratère, voire parfois, de petites éruptions. Installation pour dîner et nuit à l'hôtel.

5^{ème} Jour le 29 Novembre : PARC NATIONAL ARENAL – PONTS SUSPENDUS – THERMES CHAUDES

Visite du Parc National Arenal. Le parc national entourant le volcan Arenal a été créé en 1995 pour préserver ce site naturel d'une beauté rare. Il est le siège d'une biodiversité palpitante, regroupant plus de la moitié des espèces de mammifères, de reptiles et d'oiseaux pouvant être



observées au Costa Rica. Le cœur du parc est bien sur le volcan, trônant majestueusement sur la région. Durant la petite randonnée vous découvrirez les anciennes coulées de lave et admirerez la vue spectaculaire du volcan et du lac Arenal, le plus grand du Costa Rica.

Ce lac artificiel a été créé afin de générer de l'électricité. Déjeuner. Randonnée à travers les ponts suspendus (8 ponts fixes entre 8 et 22 mètres de long et 6 ponts suspendus entre 48 et 98 mètres de long pour un parcours total de 3100 mètres) et contemplez la végétation et les animaux que votre guide expérimenté vous aidera à localiser. Les ponts sont en aluminium et acier galvanisé pour assurer une sécurité totale. La fin d'après-midi sera consacrée à la détente dans les eaux thermales Baldi. Un endroit parfait pour se relaxer dans les piscines d'eaux chaudes chauffées naturellement par le volcan. Dîner aux thermes Baldi et nuit à l'hôtel.

6^{ème} Jour le 30 novembre : ARENAL – RINCON DE LA VIEJA 4h30 de route

Continuation vers le nord-ouest en direction de Guanacaste, région des cowboys au climat beaucoup plus sec dû à l'influence de l'océan Pacifique.

Déjeuner en route.

Vers 13h30, visite du parc national Rincon de la Vieja. Vous découvrirez une forêt tropicale sèche abritant une grande variété de formes de vie dont d'énormes ficus. Une rencontre avec des singes hurleurs ou autres espèces n'est pas inhabituelle, mais les principaux attraits de ce parc sont les mares de boues bouillonnantes et les fumerolles qui témoignent de l'activité volcanique.

Le volcan est situé sur la ligne de partage des eaux entre le Pacifique et l'Atlantique. Dans cette zone 32 rivières ont leurs sources, sans compter les rivières à caractères intermittentes. On trouve en abondance la fleur nationale du Costa Rica, la Guaria Moradall, 260 espèces

d'oiseaux... Les insectes abondent, comme les papillons Morpho avec quatre espèces.

Installation pour dîner et nuit à l'hôtel.

7^{ème} Jour le 1^{er} Décembre : RINCON DE LA VIEJA - SAMARA

Après le petit déjeuner, visite aux eaux thermales de Rio Negro de votre hôtel pour faire un bain de boue volcanique. Route vers la plage de Samara, sur la côte Pacifique, une station balnéaire face à une belle plage qui se trouve dans une baie tranquille pour se relaxer à la fin du circuit. Déjeuner et dîner à l'hôtel en formule tout inclus.

8^{ème} Jour le 2 décembre : SAMARA

Journée détente à la plage de Samara.

Déjeuner et dîner à l'hôtel en formule tout inclus.

9^{ème} Jour le 3 décembre : SAMARA –SARCHI – JARDIN BOTANIQUE ELSE KIENTZLER– SAN JOSE

Petit déjeuner et retour à la capitale San José.

En cours de route, visite de la petite et idyllique ville de Sarchi qui est le centre artisanal du Costa Rica. C'est ici qu'est fabriquée la fameuse « carreta », traditionnelle charrette à bœufs peinte de couleurs vives qui a été détrônée par le tracteur dans les années 1960. Les menuisiers ont alors eu l'idée d'en faire des répliques miniatures qui ont toujours un grand succès.

Continuation avec le jardin botanique Else Kientzler et petite randonnée guidée dans ce jardin aux 7 hectares qui possède 11 jardins avec 2000 espèces de plantes.

Déjeuner en cours de route. Arrivée à San José pour installation à l'hôtel, dîner et nuit.

10^{ème} Jour le 4 décembre : SAN JOSE

Matinée libre pour faire vos derniers achats. Déjeuner libre et en début d'après-midi, transfert à l'aéroport pour



un envol Paris Orly via Madrid. Dîner et nuit dans l'avion.

11^{ème} Jour le 5 décembre : PARIS

Petit-déjeuner et collation dans l'avion. Arrivée dans l'après-midi à Paris.

COSTA RICA

Hôtels * sélectionnés ou similaire**

SAN JOSE VILLA TOURNON

Cet hôtel est situé à proximité du centre de la Science et de la Culture du Costa Rica, à San José. Il dispose d'un centre de remise en forme, d'un bain à remous et d'un charmant jardin avec une piscine. Les chambres climatisées de l'hôtel Villa Tournon sont élégantes. Toutes les chambres sont dotées de la télévision par satellite, d'une connexion Wi-Fi gratuite et d'une salle de bains privative. Le restaurant Rincón Azul sert une cuisine internationale

TORTUGUERO PACHIRA LODGE

Le joli Pachira Lodge est situé à 5 minutes à pied de l'entrée du luxuriant parc national de Tortuguero. Il propose une piscine extérieure et des terrasses bien exposées. Situé dans un domaine de 14 hectares, l'hôtel propose des chambres spacieuses avec un décor dynamique. Chacune dispose d'un ventilateur de plafond et d'une salle de bains privative. L'hôtel sert des repas sous forme de buffet proposant une cuisine locale et internationale. Services de massage (en supplément) et une zone Wi-Fi gratuite accessible.

ARENAL LOMAS DEL VOLCAN

Lomas del Volcán se trouve en montagne, tout près du Parc national de l'Arenal Volcano. Il offre une piscine extérieure, un restaurant, un café et un bar/lounge, un bureau de change, une boutique de souvenirs/un kiosque à journaux, une laverie et un jardin. Les 47 chambres donnent sur un patio avec vue sur la montagne ou sur le jardin, elles sont climatisées et comprennent un coffre-fort, une cafetière/bouilloire à thé, TV.

Les salles de bain avec douche et sanitaires privés. Un service de massage en chambre, un sèche-cheveux et un service de réveil par téléphone sont disponibles sur demande. Toutes les chambres ont été rénovées en novembre 2010.

SAMARA VILLAS PLAYA SAMARA

L'Hotel Villas Playa Samara est entouré d'une végétation luxuriante et d'une vie sauvage unique. Situé sur la plage de Samara dans le Guanacaste, c'est l'endroit idéal pour se relaxer.

Le complexe hôtelier compte 59 villas complètement équipées de 1, 2 ou 3 chambres dans une ambiance très chaleureuse et confortable avec une terrasse privée qui donne sur les jardins ou l'océan.

RINCON DE LA VIEJA HACIENDA GUACHIPELIN

L'établissement Hacienda Guachipelín est situé au pied

du volcan Rincón de la Vieja. Il dispose d'un beau jardin avec une piscine extérieure et d'une piscine de boue volcanique relaxante. Les 54 chambres climatisées de l'Hacienda possèdent un patio privé. Chacune comprend un ventilateur au plafond et une salle de bains privative avec une douche. Le restaurant de l'hôtel sert une cuisine costaricienne et internationale. Il offre des vues fantastiques sur le Liberia et sur les plaines du Guanacaste.



CIRCUIT AU COSTA RICA

11 Jours / 9 Nuits

PERIODE : Du 25 novembre au 5 décembre 2014. Prix par personne en chambre double au départ de Paris TTC : 2 175 € (Calculé sur une base de réalisation de 34 à 37 participants).

Ces prix comprennent :

Les vols réguliers Paris / San José A/R avec escale à Madrid sur vols réguliers IBERIA. Les taxes d'aéroport à ce jour incluant les taxes de sortie du territoire : 460 € (révisable). Les transferts aéroport/ hôtel/ aéroport. Transport en autocar de tourisme climatisé pour la durée du circuit Hébergement en hôtel de 1^{ère} catégorie (norme locale) en chambre double. Pension complète du dîner du 1^{er} jour au dîner du 9^{ème} jour les boissons repas (bouteille d'eau minérale par repas + 1 café au déjeuner).

Les excursions mentionnées au programme avec entrées et visites .

Entrée à la réserve La Tirimbina

Entrée la Tour de chocolat

Entrée Parc National Tortuguero

Entrée Parc National Arenal avec ponts suspendus

Entrée thermes chauds Baldi

Entrée parc national Rincon de la Vieja

Entrée jardin botanique Else Kientzler

Un guide-accompagnateur francophone pour la durée du circuit

L'assurance et l'assistance rapatriement

Un carnet de voyage incluant un guide touristique

Ces prix ne comprennent pas :

Supplément chambre individuelle : 260 €

L'assurance annulation : 3,5% du prix par personne

Horaires à ce jour au départ d'ORLY

Aller : le 25/11 – Décollage Paris Orly à 7h40 – arrivée à 15h05 à San José

Retour Le 04/12 – Décollage San José à 17h – arrivée à Paris Orly à 18h35 le 05/12

Possibilité de réserver en supplément une chambre le 24/11 à l'hôtel Ibis Orly : 90€ la chambre avec petit déjeuner et navette pour le 25/11 pour l'aéroport

VOYAGE AU COSTA RICA DU 25 NOVEMBRE AU 5 DÉCEMBRE 2014 BULLETIN D'INSCRIPTION

Attention un bulletin pour deux personnes maximum. Inscriptions par ordre d'arrivée des bulletins.

A RENVOYER AVANT LE 31 AOUT 2014



M. ou Mme

Nom Prénom

Adresse

Tel : Portable

Adresse email

J'ai pris connaissance du programme et de ses conditions et m'inscris donc à ce voyage.

Je souhaite une chambre pour deux personnes, je serai accompagné (e) par

Je viendrai seul (e) mais souhaite dans la mesure du possible, partager ma chambre avec

(Si vous ne mettez pas de nom, nous organiserons les chambres doubles au mieux).

Je souhaite une chambre individuelle

Règlement par personne:

Coût du voyage en chambre double : 2 175 € Supplément chambre individuelle : 260 €

Je souhaite réserver la nuit à l'hôtel Ibis le 24/11 : 90 € la chambre Oui Non

Je souhaite prendre une assurance annulation (3,5%) Oui Non

Je réglerai un acompte (30%) par chèque à l'ordre de Vacances Bleues

Je réglerai par ma carte Visa Premier (vous serez contacté par téléphone)

Renvoyez ce bulletin par retour de courrier. Joindre votre chèque d'acompte si vous ne payez pas par carte Visa Premier et envoyez chèque et bulletin à :
VACANCES BLEUES, Ludivine Service Voyage, 32 rue Edmond Rostand 13006 Marseille.

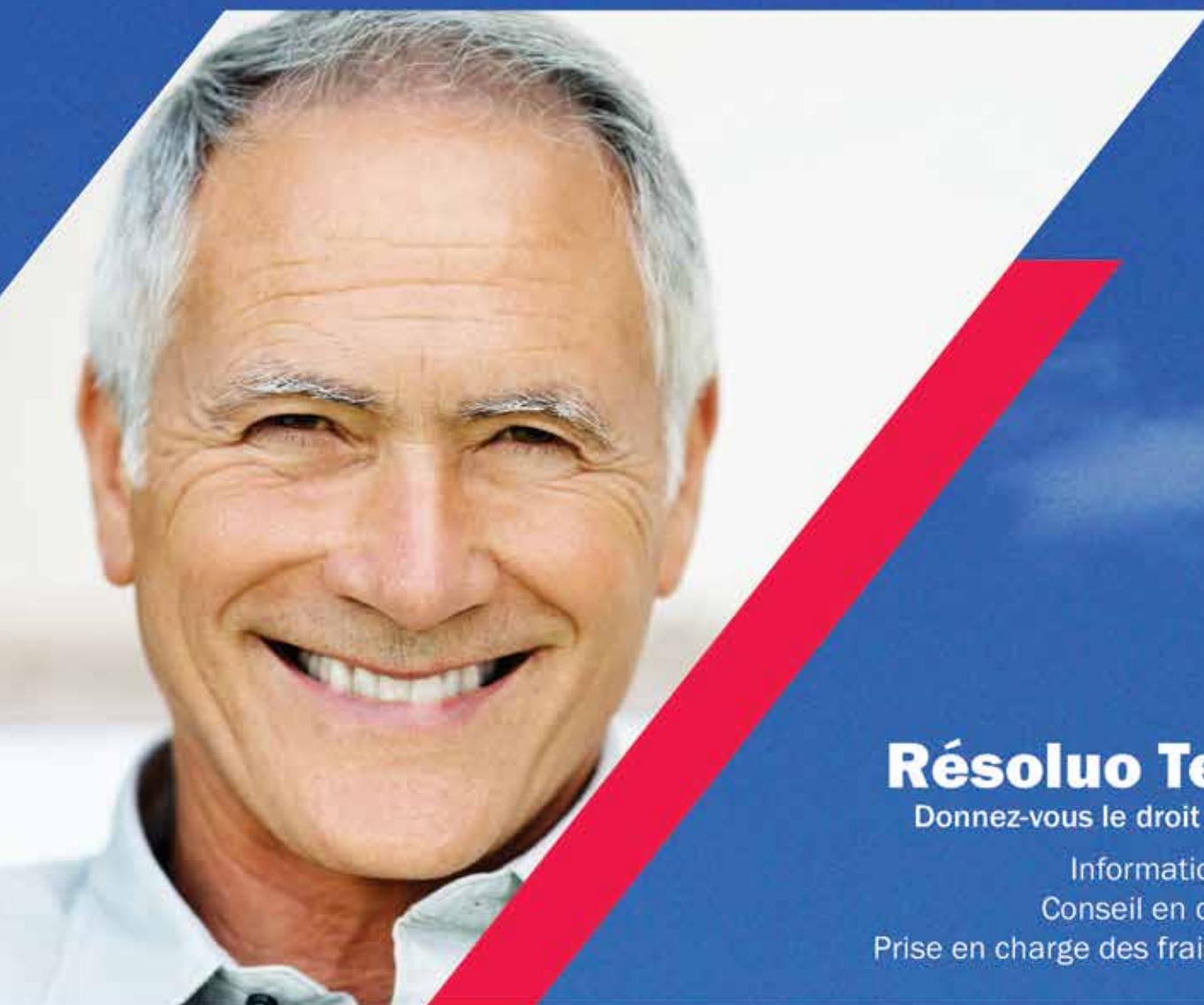
Le solde devra être réglé impérativement 45 jours avant le départ.
Après inscription, vous recevrez en temps utile toutes les informations pratiques concernant ce voyage.

Date et signature :

Protection Juridique

Partenariat
Réussir Senior / AXA Protection Juridique
**- 30 % sur le contrat Résoluo Tempo
pour les Agents Généraux Réussir Senior !**
Contactez votre Agent Général AXA
pour en bénéficier

Assurez-vous contre les risques juridiques



Résoluo Tempo

Donnez-vous le droit d'être libre

Information juridique
Conseil en cas de litige
Prise en charge des frais de justice