

LE RETRAITE HOSPITALIER

BULLETIN D'INFORMATION ET DE LIAISON

ASSOCIATION NATIONALE DES HOSPITALIERS RETRAI- TÉS

SECTION DORDOGNE/CORRÈZE/LOT

ANHR section Dordogne
660, Rte des Passiflores
Ladeuil
24330 LADOUZE
Tél : 06 47 07 60 87

Contact N° 44

Décembre 2025

Maison des Associations
12, Cours Fenelon
24000 PERIGUEUX

Président : **Claude GAYET**



LE MOT DU PRÉSIDENT

Pour raison personnelle, moi, Président interdépartemental, je quitte la Présidence de l'ANHR Dordogne, Corrèze et Lot, après plus de 25 ans en tant que secrétaire, dont 17 ans de Président Secrétaire.

L'ANHR 24, 19 et 46 continu d'exister par l'intermédiaire des membres du bureau actuel que vous connaissez, à savoir Monique BOUCHILLON, Anne Marie CAPET, Colette CHANSARD, Marie Paule BRAULOTTE, Jeanine MARTY, et sous la Présidence par intérim de notre Président National Maurice TOULALLAN jusqu'à la prochaine Assemblée Générale.

Je vous souhaite à toutes et à tous de belles fêtes avec vos familles.



INFORMATIONS SOCIALES :

MNH :

Informations par téléphone auprès de votre référent départemental :

Benoît MERCIER – 06 47 99 92 77 - MAIL : benoit.mercier@mnh.fr

Au 3031 pour vos questions dédiées aux versement de vos prestations/indemnisations –

Par mail :

Depuis votre espace adhérent : www.adherent.mnh.fr

Bon à savoir : Si vous êtes à la MNH pour votre complémentaire santé, et à partir du niveau d'assurance N° 3, vous avez droit à un capital en cas de décès qui s'élève à 500 €.

RAPPEL MNH :

Forfait annuel ostéopathie-chiropraxie : 3 X 20 € par an soit 60 €

Forfait annuel pédicure-podologue : 4 X 20 € par an soit 80 €

Du nouveau dans votre garantie **EVOLYA SENIORS** depuis le 1^{er} janvier 2024 :

- Conseils et venue d'un Ergothérapeute
- Accompagnement pour l'aménagement du domicile
- Téléassistance

Aide aux Aidants en cas d'hospitalisation ou de besoin de répit :

- Auxiliaire de vie ou aide à domicile
- Présence d'un proche auprès de l'aidé
- Téléassistance

Soutien psychologique , un accompagnement à chaque instant :

- Entretiens téléphoniques avec un psychologue en cas d'évènement vécu comme traumatisant.
- Conseils diététiques, informations administrative, juridiques...
- Evaluation des besoins d'aide et accompagnement (budget, organisation de la vie quotidienne, etc.

Carte blanche : Des clés pour maîtriser votre budget en optique, dentaire et audiologie :

- 100 % santé, aucun reste à charge
- Trouvez facilement un professionnel parmi les 14 000 agréés et bénéficiez de tarifs avantageux pour vos lunettes, prothèses dentaires et appareils auditifs.

Analyse de devis : découvrez en quelques clics les montants remboursés par la l'Assurance Maladie et la MNH ainsi que le reste à charge

Portail info MNH hospi'Solidaire :

- Informations et conseils, difficultés financières, familiales, de santé, question sur le handicap...

MNH présence :

- Une assistance en cas d'hospitalisation ou d'immobilisation (aide ménagère, garde d'enfants et petits enfants à domicile, portage de repas)

Les Forfaits : (selon niveau de garantie)

- Ostéopathie/Chiropractie, consultation de psychologue, Homéopathie, Vaccin voyage, Ostéodensitométrie, pédicure, Podologue...

Nouveau à partir du 1^{er} janvier 2025 :

- Votre carte de tiers payant sera consultable en ligne sur votre espace personnel **adhérent.mnh.fr**

ou sur votre application mobile MNH. Elle ne sera donc plus envoyée en décembre par courrier, comme les années précédentes. **Cette carte de tiers payant digitale, généralisée à terme dans les pharmacies, a la même valeur que la version papier** et sera automatiquement mise à jour des dernières modifications contractuelles.

Toutefois, si vous le souhaitez, vous pouvez à tout moment vous opposer à la digitalisation de votre carte de tiers payant pour revenir au format papier en appelant le 3031, du lundi au vendredi de 8h30 à 18h00.

- **Pour vos demandes de remboursements** télétransmises par la Sécurité Sociale, lorsque vous réglerez uniquement la part mutuelle, pour les professionnels de santé listés ci-dessous, **vous n'aurez plus besoin de nous envoyer votre facture :**

- | | |
|---|---------------------|
| - | |
| - | - Médecins libéraux |
| - | - Kinésithérapeutes |
| - | - Infirmiers |
| - | - Laboratoires |
| | - Sages femmes |
| | - Orthoptistes |
| | - Orthophonistes |
| | - Podologues |

Votre remboursement sera plus rapide et automatique. Vous recevrez une notification par email dès qu'il aura été effectué.

Pour les soins réalisés auprès d'un autre professionnel de santé, il faudra continuer de nous adresser la facture acquittée via votre espace personnel MNH.

Les coordonnées CPAM Dordogne :

50, Rue Claude Bernard
24016 PERIGUEUX CEDEX
Mail : Ameli.fr
Tél : 3646

Les coordonnées CPAM Lot :

238, Rue Hautesserre
46015 CAHORS CEDEX 9
Mail : Améli.fr
Tél : 3646

Les coordonnées CPAM Corrèze :

6, Rue Souham
19033 TULLE CEDEX
Mail : Améli.fr
Tél : 3646

ACCES AU DROIT :

Connaître et exercer ses droits

Adresse : Conseil Départemental de l'accès au droit de la Dordogne

www.cdad-dordogne.fr

05 53 06 39 33

Cdad-dordogne@wanadoo.fr

Divers points justice en Dordogne, à PERIGUEUX :

Maison des Associations

12, Cours Fenelon

(se renseigner pour les horaires)

CASSIOPEA :

notre partenaire (présent à nos Assemblées Générales), c'est l'organisme qui est habilité pour installer la Télé Assistance à domicile.

ADRESSE : Pole Alienor – 255, Rue Martha Desrumaux – CS 6003 – 24000 - PERIGUEUX

Si vous avez besoin de ce service il suffit de le contacter au 05 53 53 54 54.

N° dédié prévention Séniors : 05 53 53 20 40

ALMA 24, pour briser le silence !

Depuis plus de 15 ans, Alma 24 propose une **écoute anonyme, confidentielle, neutre et sans jugement** aux personnes victimes ou témoins de maltraitance envers les adultes vulnérables.

2 permanences hebdomadaires :

- **Lundi et jeudi de 14h00 à 17h00 au 05 53 53 39 77.**

En dehors de ces horaires, vous pouvez contacter le **3977**, numéro national dédié à lutter contre les maltraitances envers les personnes âgées et les majeurs en situation de handicap.

Le service Alma 24 propose également des actions de formation et de sensibilisation sur les thèmes de la maltraitance et la bientraitance, et des temps de présentation gratuite de son activité, à destination des professionnels.

Pour en savoir plus n'hésitez pas à nous contacter.

SALLE du TIERS-LIEU :

L'ancienne salle Parrot du CHP a été réaménagée, elle est devenue la salle du Tiers-Lieu où ont lieu des Ateliers, des rencontres, des activités pour tous publics de tous âges. Pour tous renseignements : Mme PEYTOUREAU au 05 53 45 27 88.

7J/7
24H/24

Choisissez la sérénité !

cassiopea
TÉLÉASSISTANCE

La téléassistance de Cassiopea

Un service de proximité, accessible à tous

Offre Essentielle

La téléassistance à domicile



Offre Mobilité

La téléassistance géolocalisée



Offre Tranquillité

La téléassistance intelligente à domicile



- Une **aide rapide** en cas d'urgence
- Une **présence bienveillante** à chaque instant
- Un **accompagnement personnalisé**
- Un **service de proximité**, localisé en Dordogne, certifié AFNOR « Qualité de service téléassistance »
- Une **déclaration d'activités de services à la personne** permettant de bénéficier d'une réduction ou d'un crédit d'impôt
- Service **agréé par le Conseil départemental de la dordogne** pour les bénéficiaires APA et PCH

05 53 53 54 54



www.cassiopea.fr



CGOS :**Rappel adresse :**

CGOS Aquitaine
2, Rue Dubernat
33400 TALENCE
05 56 84 80 30

Ou 01espace_agent@cgos.asso.fr

Pour tous renseignements concernant la retraite complémentaire, un correspondant à votre service :
M. Guillaume GARCIA que vous pouvez joindre au 06 19 53 52 76.

Nous devrions bénéficier désormais, des mêmes avantages que les actifs. Exemple : la prestation décès passe à 750 € pour l'Agent, le Retraité, son conjoint ou concubin pacsé ou l'enfant fiscalement à charge.

Rappel : Vous devez remplir et envoyer chaque année votre dossier CGOS , soit par courrier, soit par internet (www.cgos.info) sur votre espace dédié.

Important : Si vous désirez bénéficier de la « **prestation annuelle retraité** », vous devez remplir le formulaire que vous pouvez demander par téléphone au 01 45 70 82 20 ou le télécharger dans votre espace agent sur internet, remplissez-le et joignez-le à votre dossier ou envoyez le par courrier.

Les différentes prestations CGOS 2025 ont été modifiées, **la prestation annuelle retraité** a beaucoup diminuée, voici le barème :

<u>Pour un quotient familial jusqu'à 355 €</u>	:	1 000 €
De 355,01 € à 425 €	:	800 €
De 425,01 € à 485 €	:	600 €
De 485,01 € à 585 €	:	500 €
De 585,01 € à 900 €	:	200 €

Au-delà de 900,00 € de quotient, plus de prestation.

Pour calculer votre quotient familial :

Personne seule : 1,5 part
Couple : 2,5 parts

Relevez votre revenu fiscal de référence sur votre avis d'imposition ou de non imposition, divisez ce revenu par 12 puis divisez le résultat obtenu par le nombre de parts correspondant à votre situation.

EXEMPLE :

Pour un **couple** avec un revenu fiscal de 30 000 €, vous divisez 30 000 : 12 = 2 500 €
Ensuite vous divisez 2 500 : 2,5 = **1 000 € de quotient** .

Dans ce cas pas de prestation (quotient maximum 900 €, dépassé)

Autre situation :

Pour un **couple** avec un revenu fiscal de référence de 25 000 €
25 000 ; 12 = 2 083 € puis 2 083 : 2,5 = **833 € de quotient**.

Dans ce cas, vous pouvez prétendre à une prestation de 200 € (quotient inférieur à 900 €).

SANTE : Il existe à PERIGUEUX, pour les personnes atteintes de diabète qui souhaiteraient être aidées, une Association des Diabétiques de la Dordogne (AFD 24) dont voici les coordonnées :

AFD 24 Dordogne

Mme Anne Marie PAPON, Présidente de l'Association

179, Impasse de Serpate

24800 Saint-Sulpice d'Excideuil

TEL : 06 74 80 73 23

Sur demande des rencontres peuvent être organisées à la

Maison des Associations

12, Cours Fenelon

24000 PERIGUEUX

Les Pharmaciens peuvent prescrire et administrer vos vaccins : diphtérie, tétanos, polio, grippe saisonnière, covid 19, rougeole, oreillons, rubéole, varicelle et papillomavirus.

TARIF : vaccination simple 7,50 € - prescription + vaccination 9,60 €.

Informatique :

Des cours d'informatique sont dispensés par la Ville de Périgueux à la Maison de Quartier de Saint-Georges. Pour tous renseignements s'adresser à M. RIGAUD Jacques, tél : 06 79 91 99 54

Bureau Interdépartemental DORDOGNE/CORREZE/LOT, au 1^{er} Janvier 2026 suite à la démission de M. GAYET et de Mme BOUET :

Président par intérim :

Maurice TOULLALAN

Vice Présidente :

Marie Paule BRAULOTTE

Trésorière :

Anne Marie CAPET

Trésorière Adjointe :

Colette CHANSARD

Animation/Loisirs/Solidarité/Entraide :

Monique BOUCHILLON

« « « Adjointe :

Jeanine MARTY (démissionnaire)



INFOS PRATIQUES

Dates à retenir :

Fête de l'Épiphanie : Nous fêterons les Rois le lundi 12 janvier 2026 à la Filature de l'Isle comme l'an Dernier. Vous trouverez l'invitation jointe à votre « Contact » **à retourner avant le 2 Janvier 2026 à Mme BOUCHILLON Monique.**

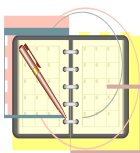
Assemblée Générale 2026 : Notre AG 2026 aura lieu au mois le 12 mars, vous serez convoqués en temps opportun. Cette assemblée sera suivie d'un repas comme d'habitude (payant).

Cotisations : la cotisation d'adhésion augmente et passe à 33 € pour l'année, vous trouverez jointe à ce « Contact » l'appel à cotisation pour l'année 2026.

Amicale du CHP :

Présidente : Mme DESTRIEUX étant démissionnaire, une nouvelle Présidente a été élue lors de la dernière Assemblée Générale, il s'agit de Mme GAILLARD Christine.

Le bureau de l'Amicale a changé de place, il est désormais situé à côté de l'ancienne école d'infirmières, face au self. Le bureau est ouvert tous les jeudis de 13h30 à 17h00 pour le personnel hospitalier du CHP, actif ou retraités ANHR du Grand Périgueux. Pour pouvoir bénéficier des avantages ou participer aux activités de l'Amicale, vous devez avoir la carte d'adhérent qui vous coûtera la modique somme de 8,00 €.



QUELQUES INFOS LOCALES

A PERIGUEUX :

Comme tous les ans, pendant la période des fêtes de fin d'année, de nombreuses animations ont lieu à Périgueux : **Adressez-vous à l'Office du Tourisme – Rue des Chaines à PERIGUEUX** (des dépliants sont à votre disposition). **Tél : 05 53 53 10 63**

Ou voir le site internet: www.tourisme-perigueux.

SEJOUR 2025 :

Notre séjour sur la Cote d'Azur, au village de vacances « LOU CASTELET » au TE-HOULE SUR MER s'est déroulé comme prévu du 20 au 27 septembre. Ce séjour ne nous a pas enchantés contrairement aux autres années : la pension à Lou Castelet pas ter-



ribles, c'est le moins qu'on puisse dire ! Les visites,



pas mal, mis à part les embouteillages sur les routes chaque jour ! et puis le malheureux accident de notre collègue Mme Delfouilloux a jeté un petit froid... Bref ! on a connu mieux !!!





UN BON GESTE ECOLOGIQUE

Ne jetez plus vos bouchons de liège, ils sont récupérés et revendus à un liégeois au profit de la lutte contre le cancer.

L'an dernier cette récupération a permis de remettre un chèque de **40 000 €** à l'Institut Bergonié. Nous espérons une somme supérieure pour la récolte 2025. Alors plus de temps à perdre, tous à vos bouchons !

Pour tous renseignements complémentaires contacter :

Mme BOUCHILLON Monique – Tél : 05.53.04.85.70



RIONS UN PEU

Dans une école du médoc, l'institutrice apprend aux élèves les mesures de capacité.

Elle en arrive aux mesures de liquide et dit :

- *La plus petite, c'est le millilitre. Puis viennent le centilitre, le décilitre, et la mesure de base qui est...*
- *Le litre ! crient les enfants.*
- *Très bien. Qu'y a-t-il au dessus du litre ?*
- *Le bouchon !!!!*

Un homme vêtu d'un habit noir vient acheter son billet pour le loto à la veille du tirage d'une super cagnotte de 15 millions d'euros.

Je parierais, dit l'employé du guichet, en introduisant le billet dans la machine, que si jamais vous gagnez une somme pareille, votre premier geste lundi matin sera d'appeler votre patron pour lui dire qu'il peut aller au diable !

- *Ce serait culotté de ma part : je suis curé !*

« -Madame le Juge, ma femme passe ses soirées dans les bars.

-Ah bon, votre épouse boit ?

-Non, elle me cherche ! »

« -Monsieur, je rappelle que dans cette affaire, vous êtes prévenu.

-Ah non, je n'ai jamais été mis au courant par personne de cette histoire auparavant ».

« On veut me chasser de ma maison alors que j'y ai mes meilleurs souvenirs : mon mari y est mort ! ».

« Il faisait exprès de déverser ses ordures devant ma porte, cela sentait très mauvais. Je n'ai jamais entendu une odeur pareille. »



RECETTE GOURMANDE

COOKIES AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

INGR2DIENTS : (pour 10 biscuits)

- 150 g de farine
- 50 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 c à café de levure
- 100 g de pépites de chocolat
- 50 g de beurre
- 1 œuf entier
- ½ c à café de sel fin

Ramollir le beurre au micro, ondes (mais pas le faire fondre). Mélanger beurre, œuf, sucre et sucre vanillé. Ajoutez la farine, le sel et la levure petit à petit, puis les pépites de chocolat. Faire des boulettes et les disposer sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson, les aplatir légèrement. Four th 8, 180°.

Surveiller la cuisson, dès que les gâteaux sont dorés, les sortir du four.

Bon Appétit !!



PETIT POÈME

L'hiver en image

*L'hiver et son manteau blanc
Recouvre de ses diamants
La terre engourdie par le froid.*

*Le sapin alourdi de neige
Esseulé dans l'impassible manège
Fier de cette éphémère beauté*

*Décembre est un miracle de lumière
Illuminé de la rose trémière
Rayon de soleil en cette morne saison*

*La froidure étale sa sentence
Le monde plonge dans le silence
A mes yeux ravissement du paysage.*

Marie C.



JOYEUSES FÊTES

A

TOUS ET A TOUS

!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!