

ÉDITION 2019

IPECA & MOI

LE MAGAZINE POUR BIEN VIVRE SA DEUXIÈME JEUNESSE

À la retraite
que devient la couverture
prévoyance ?

**Les rendez-vous
médicaux**
à ne pas oublier

100% santé :
nous vous expliquons tout

Vélo électrique :
pourquoi il a tout bon

IPECA 2020 :
des services en +



IPECA
UNE VIE À VOUS PROTÉGER

SOMMAIRE

ÉDITO

#2 Édito

#3 IPECA m'accompagne

#6 Mes démarches

#10 IPECA quotidien

#11 IPECA et vous

#14 Mes services

#15 Mes contacts

IPECA&moi est une publication du groupe IPECA. Depuis plus de 70 ans, IPECA est l'Institution de prévoyance du monde aéronautique et aérospatial civil et militaire. Elle protège les hommes et les femmes de ce secteur dans tous les domaines de la protection sociale complémentaire, individuelle ou collective, en santé comme en prévoyance.

IPECA, PARTENAIRE DE VOTRE DEUXIÈME JEUNESSE

Pour cette édition 2019 du magazine IPECA&MOI, notre ambition est de continuer à répondre toujours mieux à vos attentes, en vous proposant des contenus pratiques et informations essentielles pour bien vivre votre deuxième jeunesse.

Vous retrouverez dans ce nouveau numéro un décryptage complet de la réforme 100 % Santé, pour comprendre ce que cela change pour vous et profiter pleinement de ses avantages, dans les domaines de l'optique de l'audiologie et du dentaire.

2019 a été l'occasion pour IPECA d'aller à votre rencontre et d'échanger avec vous. Après Toulouse en 2018, c'est à la Cité du Vin de Bordeaux que s'est tenue la 2^e édition de nos Rencontres Régionales, le 17 octobre dernier, toujours sur la thématique « Faites décoller votre forme! ».

L'objectif? Aider tous les « super retraités » du secteur de l'aéronautique et de l'aérospatiale à préserver leur capital santé et être acteur de leur forme. Animées par des personnalités passionnées et passionnantes, cette édition a été un succès avec plus de 150 participants qui ont pu interagir avec de nombreux experts du sport, de la santé, de l'alimentation et du bien-être. Rendez-vous l'année prochaine pour une nouvelle escale dynamique en région!

Cette fin d'année 2019 est aussi le moment pour nous de dresser le bilan de notre action à vos côtés. Afin d'améliorer votre santé au quotidien, nous avons développé le bouquet de services de votre contrat en y intégrant de nouvelles innovations. En tant que partenaire historique de notre grande famille de l'aéronautique et de l'aérospatiale, nous sommes constamment à votre écoute, et restons réactifs et disponibles en tout temps. Ce n'est pas un hasard si 90 % de nos assurés se déclarent satisfaits de notre accueil téléphonique, résultat honorant le travail de nos équipes, toujours prêtes à répondre à vos besoins avec l'attention chère à notre famille. Quelles soient vos préoccupations, notre priorité est de vous être utile au quotidien.

Je vous souhaite une bonne lecture de ce numéro et, au nom de toute l'équipe IPECA, une excellente et très heureuse année 2020.

*Philippe Ricard,
Directeur général*



À la retraite, que devient la couverture prévoyance ?



Lors du départ à la retraite la couverture prévoyance dont le salarié bénéficie s'arrête, tout comme son contrat santé. Si certaines garanties, comme l'arrêt de travail, ne se justifient plus, d'autres peuvent se révéler aussi utiles au retraité qu'au salarié.

La couverture prévoyance est un sujet très souvent oublié par les futurs retraités risquant ainsi de se retrouver sans protection lorsque survient un imprévu.

Comment compléter vos garanties santé ?

Il vous est possible de renforcer votre couverture santé en souscrivant à une ou plusieurs offres de prévoyance individuelles adaptées. IPECA Hospi et IPECA Décès Accidentel sont deux garanties construites dans ce sens pour offrir une protection optimale contre les risques d'hospitalisation et d'accident.

En cas d'hospitalisation, IPECA Hospi propose des indemnités journalières associées à des prestations d'assistance. Ces garanties se révèlent particulièrement utiles lors de la période délicate que constitue une hospitalisation et viennent s'articuler de manière efficace avec les garanties de la complémentaire santé (remboursement des frais de séjour et honoraires médicaux).

Avec IPECA Décès Accidentel, l'assuré protège ses proches en cas d'accident grâce au versement d'un capital de 20 000 €, 50 000 € ou 100 000 €.

Une garantie supplémentaire de 2 500 € permet de financer les premiers frais, quelle que soit la cause du décès.

Il existe sur le marché différentes solutions de prévoyance concernant le financement des obsèques, la transmission d'un capital, l'assurance de prêt ou encore l'obtention d'une rente en cas d'entrée en dépendance. Ces garanties intervenant souvent en cas de problème important et coûteux, il convient donc de les étudier avec soin.

Une équipe à votre service.

Si vous souhaitez faire le point sur votre couverture prévoyance et santé, l'équipe de conseillers IPECA est à votre disposition au 0977 425 425. Vous pouvez également poser votre question ou prendre rendez-vous soit par mail à l'adresse (contact.indiv@ipeca.fr), soit en vous rendant sur votre Espace privé sur ipeca.fr.

Nos conseillers, spécialistes de la protection de la personne, sont en mesure de réaliser une étude personnalisée en fonction de vos besoins et attentes pour vous proposer une solution globale adaptée.

IPECA m'accompagne

Nous vous expliquons tout sur le « 100 % Santé »

La réforme « 100 % Santé* » a pour objectif de lutter contre le renoncement aux soins du fait de restes à charge élevés. L'objectif affiché par le gouvernement est de donner à toutes les personnes disposant d'une complémentaire santé « responsable » un accès à des soins de qualité, pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie Obligatoire et la complémentaire santé, dans les domaines de l'optique, de l'audiologie et du dentaire. Cependant, vous êtes libre de choisir des équipements hors 100 % Santé. Dans ce cas, rien ne change pour vous : vous êtes remboursé dans la limite de votre contrat santé.



LE « 100 % SANTÉ », COMMENT ÇA MARCHE ? C'EST POUR QUAND ?

Vous pouvez continuer à consulter le professionnel de santé de votre choix qui devra vous remettre un devis pour un équipement du panier de soins 100 % Santé. Vous aurez le choix entre : Le panier « 100 % Santé » qui proposera des équipements et des soins soumis soit à des prix limites de vente, soit à des honoraires limites de facturation, qui seront intégralement pris en charge par la Sécurité sociale et votre complémentaire santé.

Si vous souhaitez choisir librement vos soins et vos équipements, vous pourrez opter pour le panier à tarif libre pour l'optique et l'audiologie et le panier à tarif libre ou le panier à tarif maîtrisé pour le dentaire. La réforme est effective au 1^{er} janvier 2020 pour l'optique et le dentaire, pour les aides auditives, elle s'appliquera à compter du 1^{er} janvier 2021.

**La réforme concerne uniquement l'optique, l'audiologie et une partie du dentaire. Pour les postes hospitalisation, soins courants ... vous continuez à être remboursé selon les garanties de votre contrat.*



OPTIQUE

Un panier de soins est une liste d'équipements et de prestations correspondant à un niveau de prise en charge.

LE PANIER «100 % SANTÉ» : l'ensemble des corrections est couvert.

L'offre «100 % Santé» vous laissera le choix, au minimum, entre 17 modèles de montures adultes et 10 modèles enfants, tous en 2 coloris différents. Toutes les montures respecteront les normes européennes et seront d'un prix inférieur ou égal à 30 €. Les verres devront être amincis et traités anti-rayures, anti-UV et anti-reflets.

LE PANIER À TARIF LIBRE : si vous le souhaitez, en fonction de vos envies, vous pourrez choisir des lunettes en dehors du panier 100 % et opter pour le panier à tarif libre. Les équipements de ce panier n'étant pas soumis à des prix limites de vente, vous serez remboursé en fonction des niveaux de garantie de votre complémentaire santé. Concernant la monture, la prise en charge de la Sécurité sociale de votre complémentaire santé est plafonnée à 100 € si le contrat est responsable. Et le remboursement sera limité, sauf dérogations, à un équipement tous les deux ans.



AUDIOLOGIE

LE PANIER «100 % SANTÉ» : un large choix d'aides auditives performantes et ergonomiques. Une sélection étendue d'aides auditives (intra-auriculaires, à écouteur déporté ou contours d'oreille) avec au minimum 12 canaux de réglage ou de qualité équivalente et de nombreuses fonctionnalités (anti-acouphène, réducteur de bruit du vent, anti-Larsen, système Bluetooth...) sera proposée.

LE PANIER À TARIF LIBRE : proposera des équipements disposant d'options sophistiquées et permettant des réglages plus fins. Dans ce cas, vous serez remboursé en fonction des niveaux de garantie de votre complémentaire santé.



DENTAIRE

LE PANIER «100 % SANTÉ» : un large choix de couronnes dentaires et de bridges de qualité sera couvert. Les matériaux pris en charge pour les prothèses dépendront de la position de la dent. Les matériaux les plus esthétiques seront privilégiés sur les dents les plus visibles. Les couronnes provisoires seront également prises en charge.

LE PANIER À TARIF LIBRE OU À TARIF MAÎTRISÉ : si vous souhaitez choisir librement votre type de prothèse ou désirez avoir recours aux techniques les plus innovantes, vous pourrez opter pour le panier libre ou le panier maîtrisé (comportant des prothèses soumises à des honoraires limites de facturation). Dans les deux cas, vous serez remboursé en fonction des niveaux de garantie de votre complémentaire santé.



EN BREF

- 1 La réforme « 100 % Santé » était précédemment appelée « RAC 0* ».
- 2 Le **RAC** représente la différence entre ce qu'une personne paie au professionnel de santé et ce que lui remboursent l'Assurance Maladie obligatoire et la complémentaire santé.
- 3 **Entre 2019 et 2021**, vous allez progressivement pouvoir accéder à des lunettes de vue, des aides auditives et des prothèses dentaires de qualité, **prises en charge à 100 %** par la Sécurité sociale et la complémentaire santé.

- 4 Elle s'applique à **toutes les personnes** disposant d'une complémentaire santé « responsable » auprès de tous les professionnels de santé concernés.

- 5 Vous restez cependant **libre de choisir les soins et les équipements** en optant pour le panier libre en optique et en audiologie et le panier libre ou le panier maîtrisé en dentaire. Dans les deux cas, vous serez remboursé en fonction des niveaux de votre garantie.

* Reste À Charge 0 €

Retraite : enfin une demande unique pour tous les régimes !

L'âge de la retraite approche et la corvée des démarches à venir vous angoisse ? Rassurez-vous, depuis le 15 mars 2019, il vous est désormais possible de faire une demande unique pour tous vos régimes employeurs.

Retraite de base, retraite complémentaire... auparavant, au moment du passage à la retraite, vous deviez effectuer une demande auprès de chacune de vos caisses de retraite, de base et complémentaires.

Évolution majeure de l'année 2019, vous pouvez désormais réaliser ces démarches sous forme d'un seul formulaire en ligne : plus facile, plus rapide, cette demande unique vous permet de faire valoir tous vos droits sans risque d'en oublier puisque les régimes auxquels vous avez cotisé (public ou privé) vous sont automatiquement proposés.

Ce nouveau service est accessible uniquement sur internet, soit via le portail commun inter régimes info-retraite.fr, soit sur les sites internet de vos régimes de retraite. Pour l'utiliser, vous devrez avoir créé au préalable votre « compte retraite », c'est-à-dire avoir activé l'espace personnalisé regroupant tous les éléments de votre dossier retraite sur le portail inter régimes. Seul prérequis concernant cette démarche : être suffisamment à l'aise avec internet. Pour les plus réfractaires aux nouvelles technologies, sachez néanmoins qu'il vous est toujours possible d'envoyer par courrier des dossiers papier à chacun de vos régimes.

Une démarche facilitée

Concrètement, comment cela se passe-t-il? C'est très simple : le formulaire de demande unique est déjà prérempli, vous évitant ainsi de remplir vos informations personnelles (numéro de Sécurité sociale, date de naissance, etc.) ou de rechercher les régimes auxquels vous avez été affilié. Autre intérêt, toutes les démarches s'effectuent en ligne : compléments d'information, envoi de pièces justificatives et suivi de l'avancement de la demande. Enfin, la demande peut être enregistrée et complétée plus tard, dans un délai de 90 jours.

Une fois la demande validée, elle est transmise à chacune de vos caisses de retraite. Celles-ci traitent votre demande selon ses procédures et calculent le montant de votre pension. Chaque caisse vous enverra par courrier une notification de la pension calculée.

Pour éviter toute mauvaise surprise, il est conseillé de commencer vos démarches quatre à six mois avant la date de départ pour la plupart des régimes. Attention, pensez à vérifier votre dossier retraite avant de lancer votre demande.

Pour en savoir plus : info-retraite.fr

LES CHIFFRES CLÉS 2020

Plafond mensuel de la Sécurité sociale :
3 428 €

Valeur de service du point
Agirc-Arrco, au 1^{er} novembre 2019 :
1,2714 €

Allocation de solidarité
aux personnes âgées (Aspa) :
9 998,40 €
pour une personne seule
15 522,54 €
pour un couple



Les aidants ont également droit à des aides



Dans l'hexagone, un Français sur six est aidant familial, un travail souvent épuisant : 20 % sont proches du burn-out. Au printemps dernier, le président Emmanuel Macron soulignait la nécessité de mieux « reconnaître » leur rôle, et c'est dans cette optique que dès 2020, le gouvernement devrait mettre en œuvre de nouvelles mesures qui viendront s'ajouter aux dispositifs existants.

Le droit au repos

Depuis 2016 et la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement, deux systèmes ont été mis en place : le droit de prise de congés pour s'occuper d'un proche (sans solde pour une durée de trois mois maximum) et le congé de solidarité familiale (sans solde pour une durée de trois mois maximum, renouvelable une fois) qui intervient lorsque le pronostic vital de la personne aidée est en jeu ou si elle est en fin de vie. Ces dispositifs devraient évoluer et être enrichis courant 2020.

La retraite

L'aidant familial peut bénéficier d'un droit à l'affiliation gratuite à l'assurance vieillesse du régime général s'il a à charge un adulte nécessitant une assistance permanente. Par ailleurs, les personnes ayant interrompu leur activité profes-

sionnelle pour s'occuper d'une personne handicapée peuvent bénéficier d'une retraite à taux plein à 65 ans au lieu des 67 ans réglementaires.

Proche aidant et rémunération

Le proche aidant peut choisir d'opter pour un statut de salarié, ce qui lui permet de percevoir une rémunération. Il ne doit toutefois pas être son conjoint, son concubin ou son partenaire pacsé. Les proches aidants, qui participent souvent financièrement au maintien à domicile, peuvent aussi bénéficier d'avantages fiscaux : un crédit d'impôt à 50 % pour l'emploi d'un salarié à domicile ou d'un prestataire de services à la personne, une déduction forfaitaire pour l'accueil d'une personne âgée de plus de 75 ans, un crédit d'impôt de 25 % pour l'installation d'équipements de sécurité, d'accessibilité ou sanitaire dans l'habitation principale du proche dépendant.

Se former

Aider un proche requiert un minimum de compétences. Le proche aidant peut bénéficier d'un apprentissage dispensé par un professionnel de santé. Ces formations concernent les gestes de premiers secours, les gestes du quotidien, l'accompagnement psychologique, la psychomotricité, les soins corporels...

11 millions de Français prennent quotidiennement soin d'un proche dépendant. Pour leur permettre de continuer à jouer leur rôle indispensable, le gouvernement réfléchit à de nouvelles mesures. Tour d'horizon des dispositifs existants.

OÙ TROUVER DE L'INFORMATION ?

Il existe le portail national d'information pour permettre aux personnes âgées et à leurs proches de connaître les structures existantes près de chez elles pouvant les informer sur les aides possibles ou les points d'accueils disponibles. Ces points d'accueil et d'information sont souvent appelés CLIC (centres locaux d'information et de coordination gérontologique). Pour connaître les adresses utiles près de chez soi, consultez le site Internet : pour-les-personnes-agees.gouv.fr.

Depuis sa création en 2003, l'Association Française des Aidants milite pour la reconnaissance du rôle et de la place des aidants dans la société. Elle oriente et soutient les aidants localement notamment via l'animation du Réseau national des Cafés des Aidants® et la mise en place d'Ateliers santé des Aidants. Plus d'informations sur : aidants.fr/

lamaisondesaidants.com est une association d'aide aux aidants. Son originalité réside dans la mise en place d'un service « Allo aidants » d'écoute et de soutien téléphonique.

Mes démarches

Avant la retraite : les rendez-vous médicaux à ne pas oublier

La retraite se profile à l'horizon et encore des tas de choses à faire pour organiser votre nouvelle vie? Pensez à réaliser un check-up santé avant de quitter votre travail!

Généraliste, ORL, cardiologue... Le bilan de santé nous aide à entretenir notre capital santé. À quelques mois de la retraite, voici les consultations importantes à ne pas oublier pour bien profiter de cette nouvelle vie.

Avant toute chose, une visite auprès de votre médecin généraliste est un premier pas es-

sentiel: prise de tension, point sur votre poids, mesure du souffle, test de réflexes, échanges sur votre sexualité etc., il pourra ensuite vous prescrire des analyses de sang si besoin est et établira la base votre check-up santé.

Point non négligeable et primordial, votre médecin traitant doit réaliser un bilan de vos vaccins : diphtérie-tétanos-polio (désormais prévu l'année des 65 ans dans le calendrier vaccinal), vaccin contre la grippe (chaque année à partir de 65 ans), vaccin contre le zona (disponible depuis 2015, une seule injection recommandée entre 65 et 74 ans) ou encore vaccin contre le pneumocoque (une injection à partir de 65 ans en cas

d'insuffisance cardiaque, rénale, respiratoire ou hépatique).

Essoufflement, pouls irrégulier, inconfort thoracique, sueurs, nausées et étourdissements, autant de signes annonciateurs d'un accident. Même si vous n'êtes pas concerné par ces symptômes, il est fortement conseillé de prendre rendez-vous auprès d'un cardiologue en particulier après 65 ans ou à l'approche d'une reprise d'activité physique.

La consultation chez l'ophtalmologiste est un autre incontournable. Pourquoi ? Pour repérer une dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), un glaucome, une cataracte ou, plus simplement, pour adapter une correction visuelle.

Dépistages : c'est gratuit !

Vue, peau, diabète... Les professionnels de santé proposent des dépistages gratuits. Ils peuvent vous alerter ou vous inviter à consulter.

Vue : plus d'un million de personnes souffrent d'un glaucome. Le Bus du glaucome, un cabinet ophtalmologique mobile, fait étape dans 15 villes françaises, d'octobre à juin (plus de renseignements sur le site : unadev.com). Un dépistage gratuit de la rétine est proposé lors des Journées de la Macula, en juin

prochain. Les 4 500 opticiens membres du réseau Asnav (Association nationale pour l'amélioration de la vue)

Reins : l'insuffisance rénale concerne un Français sur 10. Repérée tôt et avec une prise en charge précoce, vous retarderez ou éviterez une maladie souvent synonyme de dialyse ou de greffe. Faites vérifier vos reins du 7 au 14 mars 2020. *Plus de renseignements sur le site francerein.org*

Oreilles : faites contrôler votre audition lors de la journée nationale de l'audition

le 12 mars 2020.

Peau : 300 dermatologues en France proposent un dépistage gratuit lors de la semaine de prévention et de dépistage des cancers de la peau, en mai. *Se renseigner sur Dermatos.fr*

Souffle : la Fondation du souffle informe sur la BPCO (bronchite pulmonaire obstructive), une maladie encore trop mal connue qui progresse. Des mesures du souffle gratuites sont organisées en novembre par les professionnels participants. *Renseignements sur le site lesouffle.org.*

L'ordonnance se met à l'ère numérique

Le projet de loi Santé vise à mettre en place progressivement l'ordonnance numérique en 2020. Cette prescription dématérialisée concernera les médicaments et les dispositifs médicaux ainsi que tous

les examens ou actes de soins effectués par un professionnel de santé reconnu. Concrètement, après vous avoir demandé votre carte Vitale, le médecin rédigera numériquement votre ordonnance et l'imprimera en ajoutant un QR code. Le pharmacien scannera ce code puis délivrera la prescription qui sera ensuite

transmise à l'Assurance maladie et vous rendra l'ordonnance.

L'arrivée de l'ordonnance numérique va de pair avec le développement du dossier médical partagé, ce carnet de santé numérique, lancé fin 2018, qui permet de conserver tout notre historique médical.

Le dossier médical partagé

Le Dossier Médical Partagé (DMP) est un service de l'Assurance maladie. Simple,

utile et sécurisé, ce véritable carnet de santé numérique permet aux assurés de conserver leurs informations de santé en ligne et de les partager avec les pro-

fessionnels de santé de leur choix, qui pourront ainsi mieux les soigner. Après une phase d'expérimentation, le DMP est désormais disponible partout en France.

DÉCOUVREZ NOS OFFRES SANTÉ ET PRÉVOYANCE SUR-MESURE

**15% DE
RÉDUCTION POUR
VOTRE CONJOINT,
pour toute
adhésion
en couple**

Toutes nos offres intègrent une assistance
et un bouquet de services santé



Pour votre complémentaire santé

- **IPECA PERFORMANCE**
Une couverture santé à la carte pour vous et votre famille
- **IPECA EXCELLENCE**
Des garanties haut de gamme pour prendre soin de votre santé en toute tranquillité

Pour votre prévoyance

- **IPECA HOSPI**
Faites face aux frais et difficultés induits par une hospitalisation
- **IPECA DÉCÈS ACCIDENTEL**
Préservez l'avenir de vos proches contre les aléas de la vie

Vous souhaitez réaliser une étude personnalisée de vos besoins en santé et en prévoyance ?

Contactez nos conseillers individuels au **0 977 425 425** puis tapez 2 (appel non surtaxé) OU **contact.indiv@ipeca.fr**



DEMANDE DE DOCUMENTATION GRATUITE SANS ENGAGEMENT

À retourner sous enveloppe affranchie à : IPECA PRÉVOYANCE Service Individuel, 5 rue Paul Barruel 75 740 Paris cedex 15.

Oui, je souhaite recevoir un dossier complet sans engagement de ma part sur les garanties

PERFORMANCE **EXCELLENCE** **HOSPI** **DÉCÈS**

Nom, prénom :

Adresse : Code postal : [][][][][] Ville :

Tél. : [] Mobile : [][][][][][][][][][][][] Date de naissance :/...../.....

Adresse courriel : Entreprise :

N° de participant IPECA : Date de départ à la retraite :

Date de changement de situation professionnelle :

Vélo électrique : pourquoi il a tout bon



Les Français apprécient de plus en plus chaque année le vélo électrique : s'il permet de moins se fatiguer, il est surtout une aide formidable pour rester en forme et se remettre en selle !

Les Français adorent la petite reine électrique! Moins fatigant et plus rapide, le vélo à assistance électrique (VAE) fait des émules. Les chiffres des ventes de vélos électriques en France traduisent l'engouement pour la discipline : + 90 % en un an ! Pas moins de 255 000 vélos ont même été vendus en 2017, une année portée par le bonus écologique...

Alors... les Français sont-ils devenus paresseux ? Pas du tout ! Si le moteur aide le cycliste, il n'interdit pas l'effort physique, bien au contraire. Le vélo, électrique ou pas, est excellent pour le cœur, les muscles, et même le moral. Avec l'assistance électrique, il devient accessible à tous, à tout âge et toutes conditions physiques.

Bon pour le cœur, les muscles et les articulations

Contrairement aux idées reçues, le vélo électrique est aussi bon pour la santé que la bicyclette traditionnelle. Si les efforts sont effectivement réduits de 15 à 25 % (selon le niveau d'assistance), les cyclistes qui utilisent ce moyen de transport feraient même, sur le long terme, plus d'efforts que les cyclistes conventionnels, d'après une étude européenne parue en

2019 dans la revue scientifique Elsevier. Le coup de pouce donné par l'assistance électrique permet souvent d'être plus endurant et d'atteindre les fameuses trente minutes quotidiennes d'activité conseillées pour garder la santé. En résumé : avec le VAE, on n'hésite plus à laisser sa voiture aux garages pour aller faire les courses !

Comme la bicyclette, le VAE aide à rester musclé : il stimule les muscles des fessiers, quadriceps et mollets qui effectuent l'essentiel du travail sur un vélo, mais aussi ceux du buste et des bras, qui jouent un rôle de gainage pour que les actions de propulsion des jambes soient efficaces.

Autre avantage : sur le vélo, les articulations travaillent dans leur axe, sans choc à amortir. En cas d'arthrose, cela permet de se remuscler et de retrouver une amplitude articulaire, notamment au niveau de la hanche et ce, même après la pose d'une prothèse.

Pédaler tonifie le cœur et présente très peu de contre-indications. Le VAE peut en effet être pratiqué sans risque cardiaque, à condition évidemment de rester raisonnable et de ne pas piquer de sprints !

Enfin, le vélo électrique a des vertus sociales. Il rend les déplacements des seniors beaucoup plus aisés et agréables. On se promène plus souvent, on rencontre du monde... ce qui est excellent pour le mental.

IPECA fait escale à Bordeaux pour la 2^{ème} édition des Rencontres régionales ! « Faites décoller votre Forme »



Après une première édition à Toulouse en 2018, les Rencontres régionales de l'IPECA sur le thème « Faites décoller votre forme ! » ont invité les pré-retraités et retraités Bordelais à se mobiliser pour leur forme le 17 octobre dernier à la Cité du vin.



Pour réveiller leurs sens, les participants ont été d'abord invités à expérimenter un parcours sensoriel original : de nombreux ateliers interactifs pilotés par des experts du sport-santé, de l'alimentation et du bien-être ont été ensuite proposés aux invités pour faire le point sur leur forme, évaluer précisément leur mode de vie ainsi que leur profil alimentaire. La découverte de ces bonnes pratiques et bonnes postures à adopter au quotidien a été au cœur de la rencontre. Nos super retraités ont ainsi obtenu des conseils personnalisés pour booster leur capital santé. Et parce que le bien-être est essentiel pour rester en forme, un espace dédié a fait la part belle aux ateliers shiatsu et permis aux invités de s'initier aux techniques de relaxation.

En seconde partie de soirée, à l'occasion d'une table ronde des plus dynamiques, des personnalités inspirantes, retraitées du sport de haut niveau et du monde de l'aéronautique, vivant à fond leur « deuxième jeunesse » sont venus partager leurs expériences et leurs « recettes » pour mener une retraite active ... et en pleine santé. En effet, Ali Sadeddine, ancien pilote de chasse à la

retraite, à présent coach et entraîneur national de course à pied, a prodigué pendant toute la soirée des conseils pratiques et personnalisés pour se remettre à marcher et à courir, auprès d'un public à l'écoute et hyper motivé à l'idée de reprendre une activité physique. Les participants ont également pu recevoir les conseils de Christine Arron, jeune retraitée de sport de haut niveau, assurant aujourd'hui sa reconversion entre séances de coaching en entreprise et son poste de chargée de mission Athlé Santé Loisirs en entreprise.

Quant à Pierre Montagne, retraité, ce spécialiste de la Silver Economy et président fondateur de la mutuelle du Bien Vieillir, a inventé un concept d'Ehpad innovant, Vitae Clementia, respectueux des rythmes de ses résidents avec une approche sociale qui a touché, voire ému son auditoire avec sa vision humaine et respectueuse du grand âge. Le tout suivi d'un cocktail dinatoire gourmand pour garder la forme !

À travers le concept des Rencontres régionales, en partenariat avec l'Institut des Rencontres de la Forme (IRFO), nous encourageons les seniors

de l'aéronautique et de l'aérospatial sur tout le territoire à penser, à préserver leur capital santé et à être acteurs de leur forme. Assurément un rendez-vous riche en conseils pratiques, ces rencontres sont un véritable moment de partage convivial qu'il ne fallait pas manquer ! Rendez-vous en 2020 pour une nouvelle escale de la forme en région.



Aéro un jour, aéro toujours



Photo Ninon SOULIÉ

L'Aéro-Club de France a accueilli l'édition 2019 du Grand Prix du Patrimoine, le 4 novembre dernier, l'occasion de récompenser des initiatives particulièrement exemplaires dans la préservation ou la restauration du patrimoine aéronautique. Cet événement était présidé par Catherine Maunoury, Présidente de l'Aéro Club de France et Max Armanet, Président de la commission Patrimoine.

À cette occasion, cinq coupes ont été décernées à des passionnés de l'aéronautique et, pour la première fois, la Coupe IPECA.

IPECA a été très heureuse de s'engager pour ce Grand Prix du patrimoine, aux côtés de l'Aéro Club de France, du GIFAS, d'AIRitage, de la Fondation St Exupéry et de la Secamic, soulignait Philippe Ricard lors de la remise de la Coupe IPECA : « *Soutenir les initiatives dédiées à préserver le patrimoine aéronautique est pour IPECA naturel, c'est une évidence et même une responsabilité en tant qu'interlocuteur privilégié des salariés de ce secteur en matière de protection sociale :*

préserver le patrimoine aéronautique, c'est protéger les femmes et les hommes qui le construisent au quotidien.

Lacoupe IPECA a été décernée à Robert Collin pour la restauration du « *Mauboussin 125 Corsaire n° 17* ». Un biplace de sport, à cockpit en tandem, construit par le français Pierre Mauboussin*, dans les années 1930.

La Coupe GIFAS, représentée par le Général Pierre Bourlot, Délégué Général du GIFAS (Groupement des Industries Françaises Aéronautiques et Spatiales) et le Général Philippe Lavigne, Chef d'Etat-Major de l'Armée de l'Air a été attribué à Nigel Stevens pour « *le Chipmunk* ». **La Coupe AIRitage**, représentée par Jacques Rocca, Président d'AIRitage a été remise aux Ailes Anciennes de Savoie pour « *le Norecrin* ». **La Coupe Secamic** représentée par Bertrand Lucereau, Président de Secamic et Dominique Simon Président du RSA a été remise à Anaman pour « *l'Aquilon* ».

La Coupe Fondation Saint-Exupéry représentée par Olivier d'Agay, Directeur de la Fondation Saint-Exupéry pour la Jeunesse a été décernée à Abel Lenoir pour « *le Bolkow Phoebus* ».

**(Pierre Mauboussin [1900 - 1984] fils du célèbre joaillier parisien Georges Mauboussin, diplômé de l'école des hautes études commerciales [HEC] abandonne, en 1927, la joaillerie pour se consacrer à l'aviation qui le passionne).*



Fondée en 2016 par Jean-Michel Capron un instructeur CAEA (Certificat d'aptitude à l'enseignement aéronautique) passionné d'aéronautique, DécouvAIRte a pour objet de faire découvrir, de façon pédagogique, les différents métiers de l'aviation et du spatial, via des simulateurs de vol.

L'association intervient auprès de tous publics, notamment les jeunes des quartiers populaires, l'objectif étant de créer, dans un cadre ludique, un déclic et susciter des vocations. Depuis 3 ans, DécouvAIRte a ainsi animé des centaines d'ateliers d'initiation aux métiers de l'aérien et du spatial auprès d'associations, d'écoles et d'entreprises lors de grands événements aéronautiques (Salon du Bourget, Meeting de la Ferté-Alais, Carrefour de l'air au Musée de l'air et de l'espace, etc.).

L'année 2020 s'annonce décisive pour DécouvAIRte qui devra diversifier ses ressources et trouver les fonds nécessaires pour se développer. C'est pourquoi si vous avez du temps à consacrer à une association aussi dynamique et pleine d'espoir que DécouvAIRte, ces postes de bénévoles sont pour vous ! **Jean Michel recherche une aide administrative et comptable - des pilotes instructeurs sur simulateur : contact@decouvairte.fr**

En savoir plus

<https://decouvairte.fr/>

<https://www.facebook.com/DecouvAIRteasso>

<https://twitter.com/decouvairte95>

IPECA et vous

IPECA soutient les enfants malades avec Make-A-Wish® France*



Depuis plus de 10 ans, l'association Make-A-Wish® réalise les vœux d'enfants de 3 à 17 ans atteints d'affections graves. Réalisé en famille, le vœu a le pouvoir de changer la vie de ces enfants en apportant espoir, courage et joie aux enfants dont la vie est rendue difficile du fait de la sévérité de la maladie et du traitement qu'ils suivent.

C'est dans cette démarche qu'IPECA s'est associée à Make-A-Wish® dans la réalisation des vœux de Manon, 17 ans et Tiago, 9 ans. Manon, comme un grand nombre de passionnés, avait pour rêve de se rendre sur le lieu du tournage de sa série favorite « Games of Thrones ». Après plusieurs mois d'impatience, son vœu a été exaucé ! C'est en février dernier, accompa-

gnés d'une traductrice bénévole, que Manon et sa famille se sont rendus en Irlande du Nord pour découvrir les lieux emblématiques du tournage de la série et profiter de la belle ville de Dublin. De retour en France, Manon était ravie avec des souvenirs magiques plein la tête.

Quant à Tiago, passionné d'animaux, il a pour rêve de devenir soigneur dans un zoo. En avril dernier, Tiago, accompagné de sa famille, a pu passer une journée au cœur du zoo de Beauval où il a été accueilli par les soigneurs du zoo qui lui ont expliqué les habitudes de vie des animaux.

Le jeune garçon a pu nourrir les guépards, tortues, rhinocéros, girafes, otaries et a même pu entrer dans la serre exotique des serpents et warrants ! Tiago et sa famille ont effectué la traversée du zoo dans une télécabine à sol transparent depuis laquelle ils ont pu admirer les oiseaux et plus particulièrement les aigles.

Pour terminer cette journée forte en émotions et découvertes, Tiago a eu la joie de fêter son anniversaire entouré de sa famille. Avant de rentrer, il a visité une nouvelle fois le zoo avant de prendre le chemin du retour, très heureux de cette magnifique expérience.

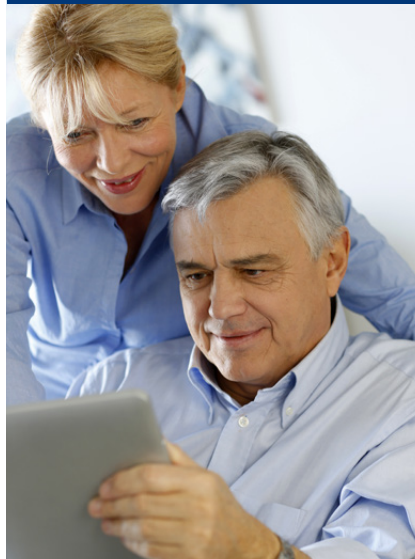


Vous aussi, aidez un enfant à réaliser son vœu en faisant un don sur le site :

makeawishfrance.org/donation

*Make-A-Wish France est une association Loi 1901 à but non lucratif. Elle est affiliée à la Fondation Make-A-Wish International, ONG reconnue par l'ONU.

OUVRIER SON COMPTE, C'EST FACILE !



Créer rapidement votre compte dans l'Espace Privé ? C'est très simple

Je crée mon Espace Privé sécurisé sur ipeca.fr

- 1** Accédez au site ipeca.fr et rendez-vous sur la page d'accueil de l'espace particulier.
- 2** Cliquez sur « créer un compte » à partir de la fenêtre de connexion à droite de votre écran.
- 3** Laissez-vous guider et renseignez les informations demandées (munissez-vous de votre n° de participant).
- 4** Pour des raisons de sécurité, vous recevrez instantanément un courriel contenant un lien de confirmation valable 24h.
- 5** Cliquez alors sur ce lien et entrez votre identifiant et mot de passe dans la fenêtre de connexion pour accéder à votre Espace Privé.
- 6** Vous pouvez à présent vous connecter en toute tranquillité et profiter des services de votre Espace Privé IPECA. Retrouvez vos informations Santé et Prévoyance, consultez vos remboursements, effectuez toutes vos démarches en ligne, et accédez à de nombreux services sur ipeca.fr.

Mes services

Faciliter votre quotidien avec de nouveaux services utiles inclus dans votre contrat santé

« MédecinDirect »

Depuis le 1^{er} juillet 2019, la téléconsultation médicale MédecinDirect est prise en charge par IPECA pour vous et vos bénéficiaires.



MédecinDirect est une plateforme accessible 24 h/24 et 7j/7 partout, où que vous soyez.

Pour accéder au service, il vous suffit de vous connecter à la plateforme sécurisée avec votre numéro Participant IPECA sur medecindirect.fr ou via l'application mobile et de solliciter une consultation médicale. Vous serez recontacté par un médecin généraliste ou spécialiste par le mode de votre choix : écrit, téléphone ou vidéo pour un avis, conseil, diagnostic, voire une ordonnance si nécessaire.

En 2018, neuf cas traités sur dix ont été perçus comme « résolus » par les médecins de la plateforme, avec un taux de satisfaction des utilisateurs de 90,4 %.

MédecinDirect n'a pas vocation à remplacer le médecin traitant ni les services d'urgence. Le service se positionne en véritable soutien à la médecine de terrain dans le respect du parcours de soins. Les médecins peuvent vous rassurer, vous orienter et vous conseiller en toute confidentialité, à travers une interface sécurisée.

**Taux de satisfaction moyen entre Janvier et Octobre 2019.*

NOUVEAU

« Deuxiemeavis.fr »

En janvier 2020, IPECA et deuxiemeavis.fr deviennent partenaires.

Fondée en 2015 par trois femmes, deuxiemeavis.fr permet aux personnes confrontées à un problème de santé sérieux d'obtenir l'avis d'un médecin référent de la pathologie, et ainsi de faire le meilleur choix thérapeutique avec leur équipe médicale traitante. Agréé par la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés, 100 % sécurisé, deuxiemeavis.fr garantit un avis médical sur plus de 350 maladies en moins de 7 jours et est entièrement pris en charge par IPECA.

Comment ça marche ?

- > Je récupère mon dossier médical* et je m'inscrit sur deuxiemeavis.fr, plateforme sécurisée et facile d'utilisation.
- > J'indique IPECA comme ma complémentaire santé pour bénéficier d'une prise en charge totale sans avance de frais.
- > Je remplis un questionnaire et télécharge mes examens médicaux (ou bien je les envoie par courrier).
- > Le médecin expert de ma maladie analyse mon dossier médical et donne son avis en moins de 7 jours sous forme de compte rendu écrit.

Un service téléphonique, au 01 81 80 00 48, est également à votre disposition du lundi au vendredi, de 10h à 19h. Deuxiemeavis.fr ambitionne de démocratiser l'accès à l'expertise médicale et entend ainsi devenir une référence de la e-santé en France.

Basée à Paris, l'entreprise est hébergée au sein de la pépinière Paris Santé Cochin.

**Tout patient est propriétaire de son dossier médical et a le droit de le récupérer à tout moment.*

« Medappcare »

Pour votre bien-être, découvrez les meilleures applications santé recommandées par IPECA et évaluées par notre partenaire Medappcare pour préserver, améliorer et suivre votre santé.

« IMA Assistance »

Pour répondre aux besoins immédiats, en cas d'accident ou de maladie entraînant une immobilisation ou une hospitalisation : aide à domicile, présence d'un proche, services de proximité, prise en charge des animaux domestiques au domicile, etc. Une hospitalisation sereine et un retour au domicile en toute tranquillité pour vous et votre famille.

« Santéclair »

Les services proposés par Santéclair vous guident et vous accompagnent au quotidien dans votre parcours de santé en vous assurant des soins de qualité à tarifs négociés.

Pour en savoir plus, connectez-vous à votre Espace Privé sur ipeca.fr « Rubriques Applications et services / IPECA services ».



Mes contacts

Comment nous joindre :

par COURRIER

IPECA PRÉVOYANCE

5 rue Paul Barruel
75740 Paris cedex 15

par TÉLÉPHONE

Pour contacter vos conseillers IPECA :

0 977 425 425*

*(appel non surtaxé)

via IPECA.FR

Vous pouvez nous contacter à l'aide du formulaire de contact prévu à cet effet situé dans la rubrique « Contactez-nous ».

Adressez vos pièces jointes par courriel dans la rubrique « Déposez une pièce » et n'hésitez pas à compresser vos fichiers si vous avez plusieurs documents à nous transmettre, ils s'achemineront plus vite !

Tapez 0

Pour toute question concernant notre site internet

Tapez 2

Pour découvrir nos offres individuelles ou renforcer vos garanties

Tapez 3

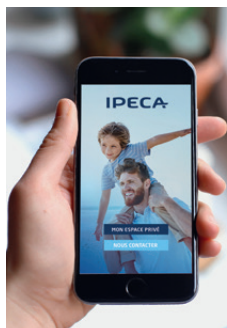
Pour vos remboursements, une prise en charge ou un devis

Tapez 4

Pour toute demande concernant vos informations personnelles, votre télétransmission NOEMIE ou votre carte de tiers payant

Tapez 5

Pour tout autre service



La nouvelle version de MyIPECA est à présent disponible sur iPhone et Android : plus ergonomique, elle est conforme à la nouvelle réglementation concernant la protection des données personnelles (RGPD). Vous pourrez désormais vous y connecter directement par reconnaissance digitale ou faciale (sur les appareils compatibles).

Ne tardez pas à effectuer la mise à jour pour accéder à toutes ces nouveautés.

Une fois l'application téléchargée, renseignez votre identifiant (adresse courriel) et mot de passe (le même que pour l'Espace Privé). Si vous n'avez pas encore ouvert votre compte dans l'Espace Privé, n'hésitez plus à le créer (voir ci-dessous).

Flashez

le code en le visant avec l'écran de votre smartphone.



Une fois téléchargée, renseignez votre identifiant (adresse courriel) et mot de passe (le même que pour l'Espace Privé).

Si vous n'avez pas encore ouvert votre compte dans l'Espace Privé, n'hésitez plus à le créer.

ÉDITION 2019

IPECA&MOI

LE MAGAZINE POUR BIEN VIVRE SA DEUXIÈME JEUNESSE

Édition 2019.

Éditeur : IPECA PRÉVOYANCE - 5, rue Paul Barruel - 75740 Paris cedex 15
- Institution de prévoyance régie par le titre III du livre IX du code de la Sécurité sociale, relevant de l'Autorité de Contrôle Prudential et de Résolution (ACPR)
4 place de Budapest - CS 92459 - 75436 Paris cedex 09.

Directeur de la publication : Philippe Ricard

Responsable de la rédaction : Valérie Huckendubler-Petit

Agence L'œil et la Plume - www.loiletla plume.com

Crédit photo : Adobe Stock

Ce magazine est une éco-édition. Il est imprimé par une entreprise certifiée Imprim'vert et participant au programme PEFC.



DÉCOUVREZ L'APPLICATION MyIPECA

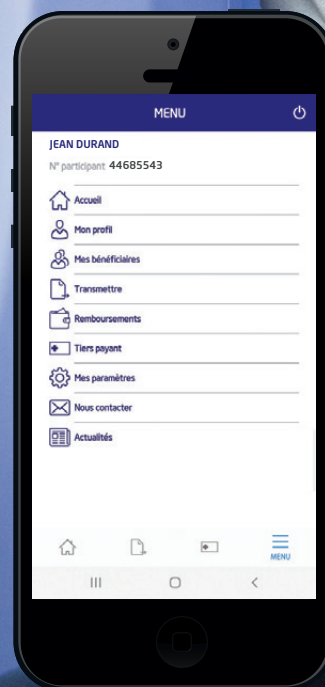
Toutes vos informations santé et prévoyance
à portée de main !

**NOUVELLE
VERSION**

**DISPOSEZ À PORTÉE DE MAIN DE VOTRE CARTE
DE TIERS PAYANT**

**CONSULTEZ LE DÉTAIL DE REMBOURSEMENTS
ET DÉCOMPTES PRÉVOYANCE**

**ENVOYEZ VOS PIÈCES ADMINISTRATIVES GRÂCE
À LA FONCTION « TRANSMETTRE UN DOCUMENT »**



Cette application est dédiée à tous
les participants IPECA PRÉVOYANCE
et à leurs ayants droit.



**TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT
L'APPLICATION SUR :**



Institution de Prévoyance régie par le titre III du livre IX du code de la Sécurité sociale relevant de l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution (ACPR) 4 place de Budapest - CS 92459 - 75436 Paris cedex 09.
IPECA PRÉVOYANCE - 5 rue Paul Barruel 75740 Paris cedex 15.

ipeca.fr

IPECA
UNE VIE À VOUS PROTÉGER