

02 Grand Angle: la pratique sportive des séniors

05 Regard de professionnel

12 Les Jeux Olympiques 2024 en région

02



05



12



N°66 - AOÛT 2024



Arc en Ciel

Lettre d'information de l'Agence nationale pour la garantie des droits des mineurs



ÉDITORIAL

Laurent Bergeot,
Directeur général
de l'ANGDM

La pratique de l'activité physique des personnes âgées en France en quelques chiffres:

- En 2017, **61% des hommes** âgés de 65 à 75 ans et **64% des femmes** de 65 à 75 ans **déclarent avoir pratiqué au moins un sport dans les sept derniers jours.** (source : Santé publique France)

- Le plus souvent, il s'agit de la **marche ou de la course pour 49 % des pratiquants.**

- Rester actif au troisième âge est essentiel car **50% de la masse musculaire est perdue à 80 ans** si on ne pratique pas d'activité physique ou sportive dans les années précédentes.

Faites vos jeux !

L'empreinte sportive dans la construction de la mémoire culturelle et sociale de la mine

Parmi les loisirs des ouvriers mineurs, souvent financés par les compagnies minières, la pratique du sport figurait en bonne place : que ce soit dans un but de simple agrément ou parfois de haut niveau, citons la gymnastique, le tir, le javelot, la natation, la pétanque...mais aussi l'athlétisme et, bien sûr, le football !

C'est ainsi que les bassins miniers ont révélé bien des talents, parfois

de renom international, et certains de leurs clubs en revendiquent fièrement les origines, marquant leur paysage sportif.

En cette période estivale de Jeux olympiques et paralympiques organisés par la France, quoi de plus symbolique que de rappeler cette tradition sportive qui fait aussi partie de la mémoire de la mine, et de la fierté qui va avec !

"Bougeons 30 minutes par jour à notre rythme !"

Quoi de plus naturel également, pour l'ANGDM, que de souligner, encore aujourd'hui, l'importance d'une activité physique régulière, singulièrement lorsqu'on avance en âge. Les apports physiques et psychologiques d'une pratique adaptée sont reconnus pour ralentir les effets du vieillissement.

Plus simplement dit, ça fait du bien à tout âge !

Pourtant, d'après Santé publique France, 35% des séniors n'ont aucune activité physique.

Ce numéro d'Arc-en-Ciel est donc largement consacré à cette thématique .

Si après sa lecture, vous en êtes convaincu(e)s et avez décidé de passer à l'acte, alors notre objectif aura été atteint.

Maintenant, à vous de jouer !

Bouger : une grande cause nationale !

Pourquoi 30 minutes ?

Vous connaissez certainement : « 5 fruits et légumes par jour ». A l'image de ce repère, « bouge 30 minutes chaque jour ! » est simple et peut trouver sa place dans votre quotidien :

- 30 minutes d'activité physique quotidienne, à tous les âges ;
- 30 minutes pour combattre la sédentarité ;
- 30 minutes pour être en meilleure santé ;
- 30 minutes pour se sentir mieux, tout simplement.

Bouger 30 minutes par jour, c'est simple, ça fait du bien, et ça peut tout changer !

30 minutes d'activité physique modérée par jour réduit de 30 % les risques d'accident cardio-vasculaire.

Comment faire ces 30 minutes ?

Une journée passe vite et est souvent bien chargée. Mais faire une activité physique peut devenir un réflexe positif à condition d'y prendre du plaisir.

Ces 30 minutes, il ne s'agit pas de réaliser une pratique sportive de haut niveau, loin s'en faut ! L'activité physique englobe toutes les formes d'activités physiques quotidiennes, domestiques, de travail ou de loisirs.

L'essentiel est de saisir chaque occasion de bouger plus, avec si possible plus d'intensité que d'habitude en consacrant cette demi-heure à des activités adaptées à son rythme, à ses envies, à ses possibilités.

Pour faire 30 minutes d'activité physique et sportive par jour, vous pouvez par exemple :

- Réaliser vos activités domestiques (tâches ménagères, jardinage, bricolage...);
- Privilégier la marche ou la bicyclette lorsque vous sortez faire une course ;
- Prendre le temps d'une balade en ville ou à la campagne ;

Si vous avez des craintes sur vos capacités à réaliser certaines activités physiques ou sportives, n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant.

GRANDE CAUSE NATIONALE
30'BOUGE!
CHAQUE JOUR ●

www.grandecause-sport.fr
#GCCN2024
#Bouge30minutes

- Opter pour une solution intérieure (vélo d'appartement, élastiques...);
- Planifier des activités avec des amis ;
- Avoir des activités de loisirs telles que la natation, le vélo, la danse, la gymnastique...);
- Vous inscrire dans une association ou un club.

Bouger, car c'est bénéfique pour le corps et l'esprit, même à très faible intensité, si la forme physique est particulièrement limitée.

Le guide "Vie-eux et alors ?"

Il vous invite à rester en mouvement afin de préserver vos capacités et votre autonomie.

Il rappelle les bienfaits de l'activité physique sur la santé physique et mentale et les bienfaits sociaux si elle est pratiquée en groupe.

Info vue dans ce guide :

Savez-vous que parmi les bienfaits d'une activité physique bien conduite, il y a aussi la réduction de la fréquence des fuites urinaires pour celles et ceux qui en sont affectés, grâce au renforcement des muscles du périnée ?

Vous y trouverez des conseils, des astuces et des exemples d'exercices qu'il est possible de faire à la maison.



Le guide est à télécharger sur le site internet: <https://azursport.sante.fr/outils/le-guide-vie-eux-et-alors/>

Le dispositif des Maisons Sport-Santé est présent sur l'ensemble du territoire.

Il a pour but d'accompagner et de conseiller les personnes souhaitant pratiquer une activité physique et sportive, quel que soit leur âge. Habilitées par les agences régionales de santé (ARS) et les directions régionales académiques à la jeunesse, à l'engagement et aux sports (DRAJES), ces maisons accueillent, informent et orientent le public vers les offres d'activité physique et d'activité physique adaptée de proximité.

Elles s'adressent aux personnes :

- en bonne santé éloignées de l'activité physique et sportive, sédentaires, qui souhaitent s'y (re)mettre avec un accompagnement ;
- souffrant de pathologies, de facteurs de risque ou en perte d'autonomie pour lesquelles l'activité physique est recommandée ;
- pour qui une activité adaptée est prescrite par un médecin. L'accueil se fait alors avec ou sans ordonnance.

Une pratique du sport sous surveillance médicale

Un entretien et un bilan de condition physique peuvent être proposés pour définir, en accord avec la personne, un programme personnalisé qui répond à sa situation. Les Maisons Sport-Santé peuvent proposer un programme d'activité physique sur place ou orienter vers des structures et des personnels qualifiés pour une prise en charge adaptée.



Une activité physique adaptée

De quoi s'agit-il ?

On entend par activité physique adaptée, la pratique dans un contexte d'activité du quotidien, de loisir, de sport ou d'exercices programmés, des mouvements corporels produits par les muscles squelettiques, basée sur les aptitudes et les motivations des personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires.

La dispensation d'une activité physique adaptée a pour but de permettre à une personne d'adopter un mode de vie physiquement actif sur une base régulière afin de réduire les facteurs de risque et les limitations.

Les techniques mobilisées relèvent d'activités physiques et sportives et se distinguent des actes de rééducation qui sont réservés aux professionnels de santé, dans le respect de leurs compétences.

Elle est réalisée avec un professionnel diplômé qui propose des activités que vous pouvez faire et tient compte de votre âge, de vos pathologies.



Sport et affection longue durée

La loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 autorise la prescription, par le médecin traitant, de l'activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient, dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée.

Vous fixez ensemble des objectifs réalistes

| | | |
|---|--|--|
| <p>Vous diminuez vos activités sédentaires, le temps passé assis ou devant des écrans.</p> | <p>Vous augmentez votre activité du quotidien : vous empruntez les escaliers, vous déplacez à pied ou à vélo le plus souvent possible, promenez votre chien.</p> | |
| <p>Vous participez à un programme d'activité physique adaptée (APA)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prescrit par un médecin • Encadré par un professionnel de santé ou un enseignant en APA • Progressif, personnalisé, sécurisé | <p>Vous faites de l'activité physique supervisée ou du sport-santé</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parfois prescrit par un médecin • Encadré par un éducateur sportif formé • En groupe | <p>Vous pratiquez une activité physique ou sportive régulière et autonome</p> <ul style="list-style-type: none"> • Celle qui vous plaît • Le plus longtemps |

Les bienfaits de l'activité physique adaptée

Une solution de prévention efficace

En plus du bien-être physique et psychique qu'elle apporte, l'activité physique et sportive contribue à prévenir ou à mieux traiter des maladies comme les affections cardiovasculaires, le cancer, le diabète, l'obésité et l'ostéoporose.



Réduire les risques de pathologies chroniques Un remède anti-vieillesse à utiliser sans modération

Lorsqu'elle est associée à une alimentation équilibrée, l'activité physique réduit considérablement le risque de survenue de certaines maladies. Elle est considérée comme un traitement à part entière dans certains états de santé.

Être en bonne santé le plus longtemps possible

Hervé Grosius est éducateur sportif, habilité à l'enseignement de l'activité physique adaptée. Il exerce son activité auprès des bénéficiaires de l'ANGDM à Stiring-Wendel.

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Je suis responsable du service des sports à la mairie de Stiring-Wendel. En 2020, la ville a orienté sa politique sportive vers le dispositif Sport-Santé. Ce dispositif vise à améliorer l'état de santé de la population en favorisant l'activité physique et sportive de chacun, au quotidien, avec ou sans pathologie, à tous les moments de la vie.

D'où est venue l'idée de proposer des séances d'activité physique adaptée aux retraités mineurs ?

L'ANGDM est le premier partenaire sur le territoire à travailler avec le service sportif de Stiring-Wendel dans le cadre d'ateliers de prévention des chutes pour les personnes âgées. On a monté un programme d'une douzaine de séances. Les participants étaient des bénéficiaires de l'ANGDM. Après cette initiative réussie sur la prévention des chutes, on a proposé des séances d'activité physique adaptée.

Quel est le profil des participants ?

Les profils sont pluriels : il y a ceux qui ont des pathologies plus ou moins chroniques. Pour d'autres, c'est la sédentarité qui posait problème. C'est à moi en tant que professionnel de m'adapter au public. Il y a des retraités entre 60 ans et 85 ans. L'amplitude des âges était assez grande. C'était donc un public varié. J'étais bien au cœur du sujet d'adapter une activité physique au plus grand nombre quel que soit l'âge.



Hervé Grosius, éducateur sportif

Hervé Grosius a suivi la formation sport santé niveau 1 et niveau 2 au comité départemental olympique sportif.

L'enjeu est d'adapter des séances à tous les participants quel que soit leur âge.

L'activité physique adaptée : bienfaits pour le corps et l'esprit

Une activité physique régulière limite les effets du vieillissement

Y a-t-il une différence entre "faire du sport" et "pratiquer une activité physique adaptée" ?

La différence entre une pratique sportive ordinaire et l'activité physique adaptée est que l'activité physique adaptée a des vertus thérapeutiques, éducatives et préventives. C'est une personnalisation de la pratique sportive.

Les exercices que l'on propose s'inspirent du Qi-Gong, une gymnastique douce et lente issue de la médecine traditionnelle chinoise. Le Qi-Gong permet en douceur d'accomplir des mouvements de plus en plus amples. Les exercices, pratiqués régulièrement, permettent de retrouver l'équilibre spirituel, psychique et physique. On utilise aussi des techniques de yoga, de Pilates et de renforcement musculaire pour concevoir les cours. On pratique même de la marche nordique. A l'issue de l'atelier de prévention des chutes, les bénéficiaires de l'ANGDM ont demandé la possibilité d'une programmation de séances supplémentaires. Aujourd'hui, une trentaine de personnes orientées par l'ANGDM participent aux séances d'activité physique adaptée. Elles témoignent souvent du bien-être que les cours leur procurent.

Quels sont les bienfaits que vous avez observés en tant que professionnel ?

Au fil des séances, j'ai remarqué que des affinités se sont créées entre les personnes, des groupes se sont formés. On a organisé un repas à l'occasion de la dernière séance. C'était un moment convivial, vecteur de lien social. Les conjoints des participants étaient présents lors du repas ; M. le maire était agréablement surpris de la

popularité de l'activité proposée. Au vu de la forte demande, il serait intéressant de réitérer le partenariat entre la mairie de Stiring-Wendel et l'ANGDM pour reconduire l'action collective en direction des retraités du régime minier. Certains sont isolés et le fait de venir faire du sport et de rencontrer d'autres personnes crée des liens. C'est l'occasion de discuter avec eux de leur situation personnelle. Mme Marta Battiston, l'assistante sociale de l'ANGDM, qui a travaillé avec nous, a bien perçu l'enthousiasme et l'engouement autour du programme d'activité physique adaptée.

Quelles sont les précautions à prendre pour une personne âgée qui souhaite se lancer dans la pratique d'activité physique adaptée ?

Des formulaires de renseignements sont remplis à l'inscription et un certificat médical est exigé.

"Certains sont isolés. Le fait de venir faire du sport, de rencontrer d'autres personnes, ça crée des liens."



Photo: une séance d'activité physique adaptée à Stiring-Wendel

Ainsi, les difficultés ou les contraintes de chacun sont connues par le professionnel. A chaque séance, je précise aux participants qu'il ne faut pas forcer. Dès qu'ils ressentent une douleur, il faut s'arrêter tout de suite car le but c'est de se sentir bien à la fin de la séance. Par exemple, pour ceux qui portent des prothèses de genoux ou de hanche, certains mouvements doivent être faits avec douceur. J'insiste souvent en séance sur la nécessité d'adapter le geste aux capacités de chacun. Et puis, je reste attentif pour donner des conseils.

Quels conseils pratiques donneriez-vous à nos bénéficiaires qui souhaitent entretenir leur bonne forme par l'activité sportive adaptée ?

Venez nous rejoindre à nos ateliers sport santé à Stiring-Wendel ! On a deux créneaux : le mardi matin est surtout consacré à la marche et aux techniques de respiration, et le jeudi, on fait du renforcement musculaire.

Bouger pour mieux vieillir

"Les retours positifs et la forte demande, c'est valorisant pour moi à titre personnel.

Ça ramène un peu de joie et ça fait plaisir d'avoir été utile."

"Il n'y a pas de limite d'âge dans la pratique de l'activité physique adaptée."

On compte parmi nos habitués des personnes de 82 ans et 85 ans."

Moins on bouge, plus les os se crispent. Faire quelques mouvements avec les doigts, les jambes, les bras amènent plus de souplesse ; ça ne guérit pas l'arthrite ni l'arthrose mais ces quelques exercices permettent d'avoir plus de mobilité et d'avoir moins mal.

C'est ça l'objectif. Je me base sur le Qi-Gong qui propose des petits mouvements lents, faciles à réaliser et répétitifs. Le but est que les personnes âgées soient en mesure d'assimiler les exercices et de les répéter à la maison.

Quel message vous semble le plus important à adresser aux personnes âgées concernant l'activité physique adaptée ?

Le message principal est de faire du sport à la maison.

J'aimerais vous donner l'exemple d'une dame de 82 ans qui vit seule. Elle souffrait d'arthrose. Elle a appris des petits mouvements avec les doigts pour la soulager. Elle les reproduit chez elle et elle se sent mieux. Quinze jours plus tard, elle me dit: "merci car grâce à vos exercices, j'arrive à nouveau à éplucher

des pommes de terre et à faire la cuisine."

A chaque séance, j'incite les personnes à refaire les exercices à la maison

car elles peuvent reproduire les mouvements sur une chaise, devant leur feuilleton télé pendant cinq-dix minutes. Petit à petit, c'est devenu une habitude pour elles de s'entraîner à la maison ; cinq minutes seulement de mouvements de jambes et de bras permettent de lutter contre la sédentarité et ça leur fait du bien.

Le fait de ne pas bouger quand on est âgé aggrave les effets du vieillissement. Pour lutter contre la sénescence, il faut bouger. Même en étant sur une chaise roulante ou alité, on peut toujours bouger les membres qui restent valides. Je suis convaincu que si on mettait plus de moyens pour lutter contre la sédentarité ou donner un meilleur accès aux personnes âgées à des séances de kiné en cas d'hospitalisation, elles resteraient moins longtemps en convalescence et leur état général n'en serait que meilleur.

Envie de faire du sport adapté ?

Adressez-vous au service social de votre région qui vous orientera vers une structure adaptée : CCAS, Maisons Sport-Santé, associations sportives...

Michel Jazy

Il a marqué l'athlétisme des années 1960

Michel Jazy a participé pour la première fois aux Jeux de Melbourne (Australie) en 1956 où il termina 7ème de sa série du 1 500 mètres. En 1960, il est médaillé d'argent aux Jeux de Rome. Enfin en 1964, il finit 4ème du 5000 mètres des JO de Tokyo. Durant sa carrière, il a amélioré 9 records du monde, 6 d'Europe et 32 records de France.

Guy Drut

Médaillé d'or olympique en 1976

Guy Drut a eu la médaille d'argent aux Jeux olympiques de Munich (Allemagne) en 1972, puis il a gagné le titre à Montréal (Canada) en 1976.

Il a amélioré par deux fois le record du monde du 110 mètres haies.

Michel Jazy et Guy Drut, fils de mineurs porteurs des couleurs de la France aux Jeux Olympiques

Originaires du bassin minier du Pas-de-Calais, ils ont été les symboles de la culture sportive de toute la corporation minière.

Le hasard de la vie a fait que Michel Jazy et Guy Drut sont nés dans la même rue à Oignies dans le Pas-de-Calais. Tous deux de familles minières, ils se sont illustrés en athlétisme, respectivement au demi-fond et au 110 mètres haies.

D'autres sportifs internationaux issus du monde minier se sont distingués.

En boxe :

-Georges Carpentier, dit "l'homme à l'orchidée" est champion du monde de 1920 à 1922 ;

-Charles Humex, est champion d'Europe entre 1951 et 1958 ;

En cyclisme :

-Jean Stablinski, est champion du monde sur route en 1962 ;

Au football :

-Raymond Kopaszewski est le premier Français à recevoir le Ballon d'or en 1958.



Photo 1 à gauche: Guy Drut (avec les lunettes) en 1969 / Photo 2 à droite : Michel Jazy en 1963



Archives vidéo de l'Institut national de l'audiovisuel (INA)

L'INA propose en libre accès sur son site internet (<https://fresques.ina.fr/memoires-de-mines/parcours/0007/le-temps-des-loisirs>) une série de vidéos d'archives sur le thème du sport et la mine. Vous y verrez le témoignage de célèbres footballeurs qui ont marqué l'histoire du RC Lens.

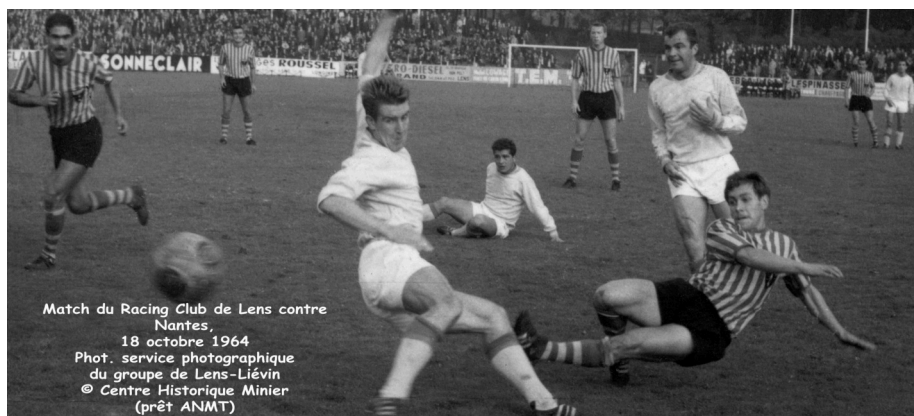
Des "gueules noires" aux couleurs rouge et or : le Racing Club de Lens a bonne mine



Un lien affectif unit le Racing Club de Lens à la mine

Dans les corons, le foot est l'un des sports favoris des mineurs. Les talents qui ont émergé sont devenus des symboles de toute une corporation ouvrière. Ils étaient footballeurs et mineurs de jour, issus des vagues migratoires ; ils font partie aujourd'hui des figures emblématiques du patrimoine sportif de la mine de l'ancien bassin du Pas-de Calais.

Cette histoire, faite de solidarité à la mine comme sur le terrain, est chantée, en introduction de seconde mi-temps, par des milliers de supporters au stade inauguré par Félix Bollaert, le directeur de la Compagnie des mines de Lens, qui porte son nom. Avez-vous déjà entendu cet hommage composé par Pierre Bachelet ? « Au Nord, c'était les Corons... »



Match du Racing Club de Lens contre Nantes, 18 octobre 1964
Phot. service photographique du groupe de Lens-Liévin
© Centre Historique Minier (prêt ANMT)

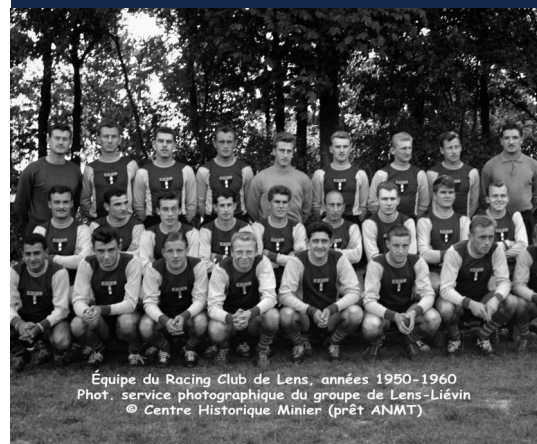
Éléments bibliographiques pour aller plus loin :

Le Racing Club de Lens et les "Gueules noires", Marion Fontaine, Paris, 2008.

Origines et enracinement du football-association dans le Pas-de-Calais : des jeux aux sports ?, Olivier Chovaux, in *Revue du Nord*, 2004-2 n°355.

Quelques footballeurs-mineurs célèbres :

- Stefan Dembicki dit "Stanis ;
- Maryan Wisniewski ;
- Bernard Lech ;
- Anton Marek ;
- Ladislav Schmidt ;
- Raymond Kopa ;
- Ahmed Oudjani.



Équipe du Racing Club de Lens, années 1950-1960
Phot. service photographique du groupe de Lens-Liévin
© Centre Historique Minier (prêt ANMT)

L'héritage minier dans le football professionnel français

L'AS St Etienne et le FC Metz s'inspirent encore aujourd'hui du passé minier.

Les couleurs des maillots des Verts de l'ASSE et des Grenats du FC Metz sont choisies en référence à l'histoire minière et sidérurgique des deux régions dont sont issus les deux clubs.

MENS SANA IN CORPORE SANO (un esprit sain dans un corps sain)

Alain Devallez, médecin directeur du pôle "prévention, promotion et parcours en santé" chez Filieris apporte son regard sur l'activité physique des seniors

Déjà en son temps, Hippocrate préconisait dans son livre *Les Régimes*, "l'exercice physique" comme un facteur d'équilibre tenant compte des dispositions de chaque individu et il bannissait les excès.

L'inactivité physique est la première cause de mortalité évitable dans les pays développés, devant le tabagisme. Elle est, à elle seule, responsable de 10 % des décès en Europe. A l'inverse, l'activité physique régulière diminue le risque de mortalité précoce de 30 %. Elle est un facteur de santé en termes de prévention des principales maladies chroniques, de maintien voire d'amélioration de votre capital santé.

A tous les âges de la vie, la reprise ou la poursuite d'une activité physique adaptée agit non seulement sur la santé physique mais également sur le moral en contribuant au bien-être, à l'estime de soi et à la qualité de vie. Sachez que les sujets qui bénéficient le plus des effets de l'activité physique adaptée sont ceux qui commencent à nouveau une activité.

Quelques minutes au quotidien comme par exemple, marcher 15 minutes tous les jours est associé à une diminution de la mortalité de 14 %.

Cet effet est observé chez les sujets en bonne santé comme chez ceux présentant déjà une maladie chronique (diabète de type 2, obésité, hypertension) et sans différence liée au sexe.

Quel que soit votre âge, c'est la sédentarité (le temps passé assis devant la télévision par exemple) contre laquelle nous devons et pouvons agir : **"Dès que vous bougez, vous agissez pour préserver votre santé"**.

« Les sujets qui bénéficient le plus des effets de l'activité physique adaptée sont ceux qui commencent à nouveau une activité. »



Dr Alain Devallez au forum des aidants du 27 novembre 2017

Les règles d'or de l'exercice physique que vous pratiquez sont :

- l'adaptation (des exercices personnalisés) ;
- la "progressivité" (étape après étape) ;
- la "régularité" (au moins 1 jour sur 2).

Il est important également de permettre à votre corps de se préparer, puis de récupérer avant et après une activité physique. L'activité physique régulière va ralentir les changements physiologiques liés à l'âge. Elle va contribuer au maintien de la force musculaire, de la souplesse et de l'équilibre. Elle diminuera les risques de chutes et favorisera le maintien de votre autonomie. (Sources : Ameli ; HAS, ANSES)

Allez, c'est parti !!

L'action sanitaire et sociale de l'ANGDM et les protections contre l'incontinence

L'incontinence est fréquente chez les personnes âgées. Facteur de dépendance, elle pèse lourd dans le budget du mois.

Lorsque l'incontinence est liée à une maladie chronique, à un handicap ou à une perte d'autonomie, le budget mensuel consacré aux protections urinaires peut atteindre 300€ par mois. Ces protections ne sont pas remboursables par la sécurité sociale dans le cadre des prestations légales.

Certaines complémentaires santé prennent en charge les dépenses liées à l'incontinence sous forme de forfait. Vérifiez auprès de votre organisme les modalités de cette prestation.

Si vous êtes éligible à l'allocation personnalisée d'autonomie à domicile, les dépenses concernant les protections urinaires peuvent être intégrées dans vos besoins et

Des dispositifs d'aides existent pour réduire votre reste à charge.

ANGDM 83 FOR 294-d

DEMANDE DE PRESTATION D'ACTION SANITAIRE ET SOCIALE

| | | |
|--|--------------------------------|-----------------|
| N° de dossier CASSIS* | N° de dossier DUNE* | |
| GIR du demandeur * | GIR du conjoint * | |
| Demande du* | | |
| Saisine vérifiée le : <input type="checkbox"/> ASS Maladie <input type="checkbox"/> ASS Vieillesse <input type="checkbox"/> ATMP <input type="checkbox"/> 2.2B | | |
| DEMANDEUR | | |
| Nom : | Prénom : | |
| Né(e) le : | Nom de jeune fille : | |
| Téléphone : | | |
| Situation familiale : | Depuis le : | |
| Adresse postale : | Adresse de correspondance : | |
| Adresse mail : <input type="checkbox"/> Ne possède pas de mail | | |
| Numéro sécurité sociale : | | |
| Affiliation sécurité sociale minière : <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non | | |
| Si non, caisse de sécurité sociale : | | |
| Caisse de retraite principale compétente en action sociale : | | |
| Catégorie professionnelle Régime Minier : | | |
| Date d'embauche : | Date de cessation d'activité : | |
| Ancienneté minière : | Ancienneté Can : | |
| Autres régimes : | | |
| CONJOINT | | |
| Nom : | Prénom : | |
| Nom de jeune fille : | Né(e) le : | Date de décès : |
| Numéro sécurité sociale : | | |
| Affiliation sécurité sociale minière : <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non | | |
| Si non, caisse de sécurité sociale : | | |

Imprimé de demande de prestation d'action sanitaire et sociale de l'ANGDM

être financées partiellement dans votre plan d'aide. Le montant consacré à ces dépenses sera alors précisé dans votre plan d'aide.

Dans tous les cas, conservez bien les justificatifs d'achats : factures, tickets de caisses...

Participation financière de l'ANGDM

Affilié santé au régime minier de sécurité sociale ?

Vous pouvez solliciter une aide au financement de ces protections auprès de l'ANGDM même si **vous êtes bénéficiaire de l'aide personnalisée d'autonomie (APA).**

Comment faire ?

- 1- Complétez l'imprimé de demande ;
- 2- Réunissez les pièces demandées ;
- 3- Envoyez le tout à l'agence par e-mail, par courrier ou en déposant votre dossier à un point d'accueil physique de l'agence.

L'instruction du dossier

L'ANGDM étudie l'éligibilité de votre demande. L'accord peut être partiel ou total sur le montant de la dépense.

Dans tous les cas, vous recevrez une notification de la décision suite à votre demande.

Pour obtenir l'imprimé de demande de prestations ASS, vous pouvez...

- Télécharger l'imprimé sur le site internet de l'ANGDM : www.angdm.fr ou www.angdm.gouv.fr ;
- Contacter la plateforme téléphonique au 03 21 79 48 48
- par courrier : ANGDM-110 avenue de la fosse 23 - 62 221 Noyelles-sous-Lens ou
- en vous rendant à un des points d'accueil de l'agence.

Le sport dans la mine : un patrimoine culturel ravivé par les Jeux Olympiques 2024

Une expo temporaire à voir et à revoir jusqu'au 4 mai 2025

"La mine, c'est du sport !": c'est le nom de la nouvelle expo temporaire organisée par le centre historique minier de Lewarde (59).

Labellisée Olympiade culturelle, l'exposition fait revivre les émotions suscitées par la ferveur populaire lors des matches, des courses, des compétitions. Les équipements des sportifs comme les maillots ou les chaussures nourrissent la mémoire d'un passé glorieux de sportifs qui étaient aussi des ouvriers mineurs.

L'expo a été inaugurée par Guy Drut (voir page 8), l'ancien champion olympique d'athlétisme.



Le saviez-vous ?

La torche olympique qui fait briller la flamme des Jeux de Paris 2024 a été fabriquée dans les usines d'ArcelorMittal à Florange et Woippy en Moselle.

La flamme olympique a traversé la Méditerranée dans une lampe de mineur sur le Belem en mai dernier.

La mine, c'est du sport!

Jusqu'au 4 mai 2025 au Centre historique minier à Lewarde.

Crédit photo : CHM Lewarde

CONTACTEZ-NOUS

RESTONS EN CONTACT EN TOUTES CIRCONSTANCES !

A proximité ou à distance, vous pouvez nous contacter par courrier, téléphone ou courriel. Le site internet vous permet aussi de vous tenir informé(e) des modalités d'accueil au sein de l'agence et des prestations auxquelles vous avez droit.



03 21 79 48 48
MATIN

Du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h

APRES-MIDI

Du lundi au jeudi
de 13h30 à 16h30

N'OUBLIEZ PAS DE VOUS MUNIR DE VOTRE NUMÉRO D'IDENTIFICATION



Adresse unique de correspondance

110 av. de la Fosse 23
62221 Noyelles-sous-Lens



contact@angdm.fr



La protection de vos données personnelles

Arc-en-Ciel est adressé aux personnes pour lesquelles leurs données personnelles sont traitées par l'ANGDM dans le cadre de ses missions, et peuvent être transmises à ses partenaires. Avec Arc-en-Ciel, l'ANGDM réalise sa mission d'information au bénéficiaire sur ses droits. Au titre de la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée, relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent, que vous pouvez exercer auprès du Délégué à la protection des données de l'ANGDM, soit par voie postale à **L'ANGDM 110 avenue de la fosse 23 CS 50019 - 62221 Noyelles-sous-Lens, soit par mail à dpo@angdm.fr**

Notre politique de protection des données est consultable à l'adresse suivante :

<https://www.angdm.fr/Politique-de-protection-des-donnees-personnelles>

Arc en Ciel

Lettre d'information de l'ANGDM

N°ISSN : 1951-8471

Siège social : 1-3 avenue de Flandre - 75019 PARIS

Contact : Tél : 03 21 79 48 48

contact@angdm.fr - <https://www.angdm.fr>

Directeur de la publication :

Laurent Bergeot

Rédaction :

Isabelle Bitouzet

Souad Daho

Tatiana Petrova-Lefilliatre

Photos : ANGDM, Stiring-Wendel, CHM Lewarde,

Stade Bollaert-Delelis

Impression : Fabrègue - Saint-Yrieix-la-Perche



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

Liberté
Égalité
Fraternité



Certifié PEFC

Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées.

pefc-france.org