

Le mag de la retraite épanouie avec Apicil !

tempo

GROUPE
APICIL

SEPT 2023 - N°16

CONTRE LA SOLITUDE

**DE BELLES ACTIONS
SOLIDAIRES**

PORTRAIT

**Martine Martin,
engagée contre
la maltraitance**

VOYAGES

**CAP SUR
LES DESTINATIONS
DE L'AUTOMNE**

DOSSIER

***Internet,
c'est pas sorcier !***



**MICHELINE
BORIE**
93 ans
Tassin-la-
Demi-Lune
(69)

APRÈS AVOIR TRAVAILLÉ DIX ANS dans une maison de soierie lyonnaise, Micheline a secondé son mari Georges dans la gestion de son entreprise de serrurerie-métallerie, au secrétariat et à la réception des clients. Mais cette maman aimante a aussi accompagné et soutenu ses 3 enfants, et s'est ensuite occupée avec dévouement de ses petits-enfants aussi souvent que possible dans leur maison de Tassin-la-Demi-Lune. Un plaisir qu'elle prolonge aujourd'hui aux côtés de ses arrière-petits-enfants, pour le plus grand bonheur de toute sa famille, dont elle représente le socle.

« Je suis heureuse de ne plus regarder la pendule et de ne plus être stressée par les horaires, les impératifs... Désormais, je choisis mon emploi du temps. »



**BRIGITTE
LESCOT**
68 ans
Montpellier
(34)

DEPUIS TOUJOURS INTÉRESSÉE par les arts plastiques, Brigitte, ancienne éducatrice à la retraite depuis deux ans, poursuit la réalisation de petites créations personnelles. Par ailleurs, elle s'est mise au bricolage pour permettre à la maison de ses parents de continuer à vivre grâce à la location pour des voyageurs de passage ou des étudiants.

« Depuis ma retraite, j'ai beaucoup à faire. Cependant je vais à la piscine et randonne plus souvent. Je fais aussi partie d'une coopérative de produits bio, mais ce qui est encore plus important pour moi est l'alimentation équilibrée, à travers un régime méditerranéen. »



**JEAN-FRANÇOIS
DIDON**
69 ans
Saint-Mamès
(74)

PASSIONNÉ PAR SON MÉTIER, Jean-François, qui a fait toute sa carrière au Centre national de recherche scientifique (CNRS) est également engagé depuis longtemps dans la vie associative. Depuis sa retraite, cet ingénieur poursuit cette activité, en parallèle du temps passé en famille, et notamment en tant qu'aidant auprès de sa mère pour qui il traverse la France souvent afin de seconder son frère.

« En tant que jeune retraité, je conserve mes deux activités d'actif : l'associatif et le travail, par passion, que je prolonge comme activité intellectuelle via des conférences sur les inondations et la sécheresse. Côté associatif, je milite depuis 30 ans pour la défense des consommateurs en qualité de président d'association. »

sommaire

4 **rapido** | 10 **in extenso** Mise au net ! | 14 **quarto** Centre de prévention bien vieillir | Sortir plus | Aide à domicile momentanée | Bien chez moi | 16 **tempo & co** Les belles vacances automnales ! | 18 **tuto** 4 bons réflexes pour booster son immunité | J'ose la signature électronique ! | Le plein d'aides pour son véhicule propre | 20 **bravo** Une oreille attentive contre la maltraitance

Prenez un virage heureux et connecté aux côtés d'Apicil

Jean-Christophe Pellet et Isabelle Mourot



L'évolution du numérique ces dernières années a considérablement modifié les usages de consommation, d'interaction et d'information. Si pour certains cette révolution digitale est synonyme de facilitation, pour d'autres,

elle est vécue comme un bouleversement. Votre magazine *Tempo* vous propose de décrypter toutes les nouvelles tendances afin de vous informer au mieux sur les nouvelles pratiques, notamment en ce qui concerne vos démarches administratives.

Notre ligne éditoriale étant toujours tournée vers une retraite épanouissante et sereine, nous avons également à cœur de promouvoir nos associations et offres de voyage partenaires, pour vous faire vivre des expériences enrichissantes.

La journée nationale des aidants se tenant au mois d'octobre, nous vous proposons des rendez-vous pour trouver du soutien et des informations utiles sur les services proposés aux personnes en perte d'autonomie.

Du néo-retraité au plus âgé, nous espérons que notre publication vous apporte un éclairage nouveau sur l'actualité et les meilleurs conseils pour bien vivre votre retraite. Merci à nos rédacs chefs qui ont accepté de participer à ce numéro en nous livrant leur vision d'une retraite épanouie.

Bonne lecture et bel automne à tous !



Jean-Christophe Pellet, président d'APICIL Agirc-Arrco
Isabelle Mourot, vice-présidente d'APICIL Agirc-Arrco

SERVICES EN LIGNE : [ESPACE-PERSONNEL.AGIRC-ARRCO.FR](https://espace-personnel.agirc-arrco.fr)

**RECEVOIR LE MAGAZINE EN VERSION DIGITALISÉE
OU NE PLUS RECEVOIR DE NUMÉRO : TEMPO@APICIL.COM**



ENTRAIDE

Alors, on danse !

Vous aimez danser ? Participez les 18 et 19 novembre à la salle lyonnaise H7, Lyon 2°, à la première édition de l'événement *Danse en cœur*, dans le but de récolter de l'argent pour l'association Docteur Clown, qui intervient auprès des enfants malades dans les hôpitaux, et l'association TFA pour le répit des familles d'enfants autistes. Le principe : chalouper, valser, twister ou guincher pendant 24 heures en équipe de 10 personnes. Mais pas de panique, si vous avez un coup de fatigue, seulement un membre doit être présent sur la scène afin d'espérer gagner le plus d'argent possible. APICIL soutient la manifestation avec la présence de deux équipes sur ce parquet intergénérationnel et solidaire. Vous pouvez aussi venir encourager les équipes, danser avec elles ou tout simplement faire un tour accompagné de votre entourage.

danse-en-coeur.com

Pour participer à la collecte de dons, rendez-vous sur le site internet : un reçu fiscal sera généré immédiatement.

BIEN CHEZ SOI

ADAPTER SON LOGEMENT

L'entreprise Accesame, dont APICIL est partenaire, accompagne les seniors de la région lyonnaise dans la conception et la réalisation d'aménagements destinés à améliorer l'accessibilité dans leur logement. Sa mission est d'apporter une réponse globale aux besoins d'autonomie, aussi bien à titre curatif que préventif, afin de garantir sérénité et sécurité chez les personnes âgées, le plus longtemps possible. Le suivi personnalisé apporte un accompagnement dans les démarches, de la conception du projet à son aboutissement, ainsi qu'une aide dans la recherche de financements des travaux auprès des organismes compétents.

2 rue Professeur Zimmermann, Lyon 7
04 83 43 20 70 – www.accesame.fr

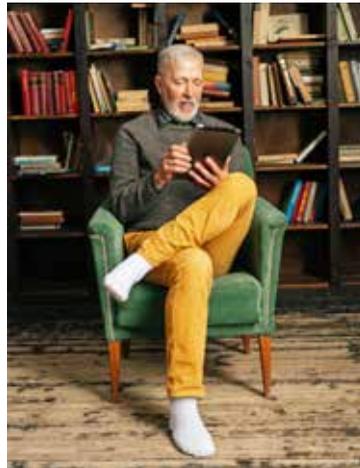
AIDANT

Conseils itinérants

Plus de 150 acteurs de l'aide aux aidants, notamment associations, établissements médico-sociaux, groupes de protection sociale et entreprises, proposant des solutions d'accompagnement pour les aidants, ont uni leurs forces au sein de Métropole aidante, lieu d'accueil, d'écoute, d'information et d'orientation soutenu par le Groupe APICIL. L'équipe professionnelle devient itinérante et va à la rencontre des aidants du territoire de la métropole de Lyon. Sur rendez-vous, des permanences ont lieu un vendredi par mois dans les communes de Neuville-sur-Saône et Vénissieux.
Métropole aidante - 292 rue Vendôme Lyon 3
04 72 69 15 28 - metropole-aidante.fr
contact@metropole-aidante.fr

APICIL

Moins de papier et toujours aussi bien accompagné



Le Groupe APICIL est lancé dans une démarche zéro papier, ainsi votre magazine *Tempo* se digitalise. Nous mettons désormais une version numérique à votre disposition. Si vous ne souhaitez plus recevoir la version papier du magazine, envoyez un mail avec vos coordonnées pour vous identifier à : tempo@apicil.com.

Vous trouverez tous les numéros de votre magazine

sur le site du Groupe APICIL, espace newsroom, rubrique publications (www.groupe-apicil.com/newsroom/publications).

30 000



Le nombre de centenaires vivant en France en 2023, chiffre multiplié par 30 depuis les années 1970. La France prend la première place européenne devant l'Espagne et l'Italie.

8.05.2024



À LIRE

LES REPAS DE FAMILLE

La flamme olympique arrivera à Marseille à bord du Belém, l'un des plus anciens trois-mâts d'Europe, avant de sillonner la France pendant onze semaines et de rejoindre Paris, ville hôte des Jeux olympiques du 26 juillet au 11 août.



RESPIRATION

Des vacances pour les aidants

Manuréva Répit propose aux aidants une parenthèse d'évasion et de bien-être sans délaisser son aidé.

De la cure thermale à la croisière, en passant par des résidences et des hôtels, ce tour opérateur offre un large choix de destinations clés en main, en France comme à l'étranger. À chaque fois, un référent élabore le séjour, les soins, les animations et sorties les mieux adaptés, tout en coordonnant la prise

en charge de votre proche aidé directement sur le lieu de séjour. Afin de permettre à ses retraités et cotisants de bénéficier de cette offre, le service action sociale APICIL Agirc-Arrco octroie une participation financière.
www.manurevarepit.fr
04 93 37 61 44
infos@manurevarepit.fr



Rare moment de la journée où toute la famille est réunie, un repas peut générer de fortes émotions, des fous rires ou des déceptions. Mais comment allier les impératifs temporels, diététiques et les goûts individuels de chacun ? Tel est l'objet de la thèse

de Fairley Le Moal qu'APICIL publie avec le Centre de recherche de l'Institut Lyfe (anciennement connu sous le nom Institut Paul Bocuse). Issu d'entretiens et d'observations menés au sein de foyers en France et en Australie, cet ouvrage démontre que manger n'est pas seulement un besoin physiologique. C'est aussi une opportunité de partager un moment de plaisir et de connivence, de raconter ses expériences du jour, d'avaler son repas assis et de prendre le temps de mâcher pour bien digérer.

À télécharger gratuitement sur le site du groupe APICIL, rubrique Newsroom /publications

59%

Le taux des personnes âgées de plus de 70 ans pratiquant une activité sportive régulière.

Source : Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire, 2023.



BRIGITTE,
notre
rédac'trice

« Étant sujette à la déprime saisonnière, j'essaie au maximum d'aller à l'extérieur durant la période hivernale pour faire un plein de vitamine D. »



2 > 8 oct 2023

Date de la nouvelle édition de la Semaine bleue dédiée aux seniors. Durant la semaine, des conférences et animations sont programmées dans toutes les communes de France sur le thème **Viellir ensemble, une chance à cultiver**.
semaine-bleue.org



BIEN-ÊTRE

Demandez le programme !

L'Agirc-Arrco propose des animations, en présentiel ou en visioconférence, sur les thématiques des aidants et de la prévention santé sur tout le territoire. Ces rendez-vous d'information sont accessibles sur réservation, sur le site de l'Agirc-Arrco. Quelques exemples possibles :

12 octobre ➔ conférence le Bien-être, détente et sommeil, à Bény (01)

19 octobre ➔ forum le Bien vivre sa retraite, à Ambérieu-en-Bugey (01)

19 octobre ➔ ciné débat autour du film documentaire « Mon vieux » réalisé par Elie Semoun à Maringues (63)

19 octobre ➔ ciné débat autour du film « Une vie démente », à Louhans (71)

20 octobre ➔ conférence Gestion du stress et des émotions, à Dole (39)

26 octobre ➔ conférence sur la douleur et les techniques non médicamenteuses, à Chalon-sur-Saône (71)

20 novembre ➔ l'optimisme, c'est bon pour la santé, à la Tour-du-Pin (38)

Plus d'infos sur : www.agirc-arrco.fr/mes-services-particuliers/je-participe-a-un-evenement



Question à

CHARLES THIVOLET

Endocrinologue, chef de service au Centre du diabète DIAB-eCARE de Lyon

Quels conseils donneriez-vous pour prévenir le diabète ?

« Chez une personne âgée, le diabète peut être lié à un mode de vie sédentaire. Il est donc possible de prévenir la pathologie en adoptant une meilleure hygiène de vie. Par exemple, il est conseillé de pratiquer une activité physique adaptée, comme la marche, la danse, la gym douce, l'aquagym ou ne serait-ce que le jardinage. L'idéal est de manger sainement et d'éviter au maximum les graisses et le sel, tout en luttant contre la dénutrition. Il faut évidemment limiter les aliments sucrés comme les pâtisseries, les sucreries, les chocolats, le miel et les jus de fruits, même 100% naturels.

Outre le fait d'entraver la qualité de vie des personnes âgées, le diabète n'est pas sans risque pour leur santé. C'est pourquoi je recommande de consulter régulièrement son médecin traitant afin de vérifier son taux de glycémie et de faire le point sur son état de santé global. »



CIVISME

HAIES BIEN TAILLÉES

Votre voisin est tenu de couper arbres, arbustes et arbrisseaux dépassant chez vous (article 673 du Code civil). Leur entretien lui incombe et vous êtes en droit de lui demander de l'effectuer régulièrement. Les branches doivent être coupées à l'aplomb de l'alignement. Les propriétaires ou les occupants ont également l'obligation de procéder à la coupe des arbres et à l'entretien des haies, de manière que leur développement du côté de la voie communale ne fasse aucune saillie sur celle-ci.

Non à la solitude !

Le baromètre 2022 des Petits Frères des pauvres sur l'isolement des 60 ans et plus, chiffre à 530 000 les seniors en situation de « mort sociale », qui ne rencontrent jamais ou quasiment jamais d'autres personnes. C'est deux fois plus qu'en 2017. Contre la solitude et la souffrance, APICIL soutient différentes associations dédiées à rendre la vie plus belle à ces personnes âgées isolées.

→ Colocation pour seniors

La structure CetteFamille propose des hébergements sécurisés dans une maison réhabilitée et adaptée aux personnes âgées en perte d'autonomie. Chacune d'entre elles peut accueillir 8 résidents indépendants partageant les pièces communes et les activités. Ces hébergements sont destinés à ceux qui ne veulent pas ou ne peuvent plus habiter seuls, mais qui ne veulent pas vivre en EHPAD. Une assistante de vie est présente dans la maison à tout moment, 24h sur 24 et sept jours sur sept, pour accompagner les colocataires au quotidien. CetteFamille trouve l'hébergement et les colocataires les plus adaptés à la personne âgée et gère toute la partie administrative du placement. APICIL Agirc-Arrco prend en charge les frais d'accompagnement pour ses ressortissants jusqu'à l'installation des personnes au sein des différentes structures.

04 13 33 38 32
apicil@cettefamille.com
www.cettefamille.com

→ Spectacle à domicile

La compagnie Kaléidoscope installe son cabaret sur demande dans les structures pour personnes âgées ou au domicile de seniors qui ne peuvent pas sortir et se rendre à des activités culturelles. Le décor, les lumières, les trois comédiens... toute la magie du théâtre est recrée, durant 50 minutes,

dans le salon de l'hôte. Baptisé "Un moment ensemble", ce spectacle joyeux et solidaire se déroule dans un bar-cabaret où un maître de cérémonie, chanteur, danseur et magicien convie les spectateurs à passer un bon moment et à interagir avec lui. La compagnie intervient dans les départements de l'Isère et du Rhône.

Laurence Grattaroly - 06 68 36 65 61
contact.cie.kaleidoscope@gmail.com
compagnie-kaleidoscope.com

→ Entraide intergénérationnelle

Besoin d'une aide informatique, d'une livraison de courses, d'un coup de main affûté pour le bricolage ou le jardinage... l'entreprise Allo Louis répond à vos besoins quotidiens en vous connectant avec des étudiants de confiance de votre quartier. Rémunérés, ces derniers vous accompagnent à surmonter les petites difficultés du quotidien. Au-delà du service rendu, les visites favorisent des rencontres enrichissantes pour les étudiants et dynamisantes pour le senior. APICIL prend en charge les frais pour 200 coups de main effectués par un étudiant d'Allo Louis, hors rémunération de celui-ci (au tarif minimum de 10 € l'heure avec un crédit d'impôt de 50 %) pour ses allocataires. Code partenaire "APICIL" pour en bénéficier. Le niveau de satisfaction est de 5/5.

Allo Louis - 01 88 24 80 00
apicil@allolouis.com
www.allolouis.com



SANTÉ

CES ANIMAUX QUI NOUS FONT DU BIEN

Ils ne sont pas seulement des compagnons fidèles, les animaux de compagnie cachent de nombreux bénéfices pour la santé, notamment auprès des personnes âgées qui passent la plus grande partie de leur journée seule. Ils ont le don de tenir compagnie et de rendre un espace plus vivant. Chacun peut leur parler et sortir prendre l'air avec eux. D'ailleurs, avoir un chien oblige son propriétaire à bouger vingt-deux minutes par jour en moyenne. Cette activité physique aide le cœur à mieux se contracter et les artères à rester souples. D'après de nombreuses études, caresser un chat fait augmenter la production d'hormones du bonheur, tandis que la production d'hormones du stress diminue. Le ronronnement du chat intensifie encore plus l'effet de relaxation. Enfin, vivre avec un poisson rouge, un chien ou un chat atténue les effets de certaines maladies dégénératives : les besoins créent un cadre avec des repères temporels dans la vie du malade, bénéfiques pour sa mémoire.



CANCER DE LA PEAU

Des avancées prometteuses

Alors que les scientifiques multiplient les essais cliniques pour une médication efficace, deux laboratoires américains ont annoncé la possible découverte d'un traitement contre le cancer de la peau. Les résultats préliminaires pour leur vaccin à ARN messenger, en cours de développement, se sont avérés positifs. Lors d'un essai sur des personnes atteintes d'un mélanome, la prise du vaccin a permis de réduire de 44 % le risque de réapparition du cancer ou de décès. Ces résultats sont considérés comme étant une amélioration statistiquement et cliniquement significative.



UTILE

Du changement dans les contacts

Pour contacter le service action sociale APICIL Agirc-Arrco, nous vous remercions de privilégier désormais soit :

- l'envoi d'un mail à actionsociale.retraite@apicil.com
- le téléphone au 04 72 27 72 72.

SORTIES

Les associations APICIL sont formidables !

APICIL Agirc-Arrco soutient une vingtaine d'associations dynamiques pilotées par des bénévoles investis. Toute l'année, des animations sont programmées pour aider à l'entretien du corps, de l'esprit et des relations sociales.

➔ **APICIL ANIMATION VILLEFRANCHE-SUR-SAÔNE ET ENVIRONS**
Participez à la Fête des conscrits

Tradition unique en France depuis la Troisième République, en voie d'être inscrite au Patrimoine culturel immatériel de l'Humanité (UNESCO), les conscrits de Villefranche célèbrent, le dernier dimanche de janvier, chaque Caladois de 20 ans à 90 ans et plus. L'Amicale APICIL animation Villefranche-sur-Saône et environs poursuit la tradition quelques jours plus tard en organisant une

fête pour ses adhérents conscrits, de 60 à 90 ans. Chacun d'entre eux reçoit un bouquet de mimosa et un petit cadeau autour d'un bon repas. Tous les adhérents de l'association participent également aux festivités.

Contact : apicil.animation.villefranche@gmail.com
06 88 81 69 11

➔ **APICIL TONIC** *Exposition des créations des adhérents*

Depuis 1985, le club APICIL Tonic Villeurbanne veille à l'entretien du corps et de l'esprit de ses adhérents. Plus de quinze activités sportives sont programmées toute l'année, allant de la randonnée pédestre au tennis, en passant par le yoga, la gymnastique et un atelier mémoire. Au fil du temps, les animations se sont élargies aux pratiques artistiques et culturelles comme la peinture, la couture,

la broderie et la sculpture. Chaque année, les créations des adhérents sont exposées en fin d'année avec succès. APICIL Tonic Villeurbanne souhaite réitérer l'initiative début décembre en invitant d'autres clubs APICIL à venir découvrir ces œuvres et à exposer leur travail.

apiciltonic69.blogspot.com
Contact : apicil.tonic@orange.fr
04 78 53 55 61

➔ **AMICALE DES ANCIENS D'HSBC FRANCE** *Belle complicité*

Une fois leurs carrières professionnelles achevées, les salariés de CCF, CCSO, la Banque de Picardie, UBP, la Banque de Baecque Beau, la Banque Hervet et HSBC France se retrouvent depuis plus de 35 ans au sein d'une amicale. Ils sont près de 500 à poursuivre l'aventure, à conserver leur complicité d'antan et à garder contact. Un lien que les 15 bénévoles de l'association en région cultivent par l'organisation de sorties aux restaurants, de

déjeuners spectacles, de séjours à travers la France et de voyages à l'étranger. Une quarantaine d'anciens revient de trois jours au lac de Garde et au lac d'Iséo, à proximité de Vérone. Tandis que 45 d'entre eux ont découvert un peu plus tôt les châteaux de la Loire.

amicale.anciens.hsbc.sitew.com
Contact : amicalehsbc.idf@gmail.com
01 40 02 66 46



JEAN-FRANÇOIS,
notre
rédac'chef

« Ayant une appétence pour le sucré, je tâche de me plier aux recommandations par rapport au diabète. Je sais aussi que je devrais faire davantage d'activité physique, mais je fais tout de même pas mal de jardinage. »

20 & 21 nov 2023

17^e Défi Autonomie organisé au Centre de congrès de Saint-Étienne. Parmi les 90 exposants venus présenter leurs prestations en lien avec la perte d'autonomie, APICIL proposera des animations au sein du village AGIRC-ARRCO. seniors-autonomie.fr



PRATIQUE

LES ÉQUIPES D'APICIL PRENNENT DE LA HAUTEUR !



Déménagement en vue pour les collaborateurs APICIL opérant sur les secteurs Lyon 9^e et Caluire. Le siège social lyonnais déménage en février au sein de la nouvelle tour To-Lyon dans le quartier de la Part-Dieu. Pour toutes questions retraite, les Agences Conseil Retraite APICIL Agirc-Arrco de Bellecour et Vilette vous reçoivent sur rendez-vous (0 970 660 660 appel non surtaxé). Pour toutes questions liées à vos contrats santé/prévoyance, rendez-vous à l'Agence APICIL située au 183 cours Lafayette 69006 Lyon.

PETIT LEXIQUE

Les nouvelles tendances alimentaires

Végétarien, flexitarien, végétalien, végan, autant de noms qui peuplent désormais les cartes des restaurants. De plus en plus de Français adoptent des régimes alimentaires bien spécifiques aux noms parfois incompréhensibles. Définitions.

LE VÉGÉTARIEN mange de tout sauf de la chair animale. Autrement dit : pas de viande, pas de poisson, pas de crustacé, gélatine et fromage avec préférence.

LE FLEXITARIEN, à l'inverse du végétarien, ne s'interdit ni viande ni poisson. Il limite simplement sa consommation de produits d'origine animale.

LE VÉGÉTALIEN désigne une personne qui va manger de tout sauf de la chair animale et tout autre aliment d'origine animale, que ce

soit les produits laitiers, les œufs ou encore le miel. C'est purement alimentaire, il n'y a aucune conviction d'ordre éthique.

LE VÉGANE est un végétalien qui applique ce principe à son mode et sa philosophie de vie. C'est une personne qui bannit les produits d'origine animale dans tous les domaines (vêtements, cosmétiques...) ou toutes pratiques basées sur l'exploitation et la cruauté envers les animaux (zoos, cirques, corridas...).



ARGENT

Demander la pension de réversion sur votre espace personnel

Lorsqu'un retraité bénéficiaire d'une retraite Agirc-Arrco décède, une fraction de sa retraite complémentaire est susceptible d'être versée à son conjoint actuel et ses ex-conjoints s'il y en a. La pension de réversion est attribuée à condition d'être ou d'avoir été marié avec la personne décédée. Son montant correspond à 60 % de la retraite complémentaire du retraité. Dans le cas d'un ex-conjoint divorcé non remarié unique, la réversion est calculée au prorata de la durée du mariage par rapport à la durée d'assurance aux régimes de base du salarié décédé. En cas de remariage, la pension de réversion n'est pas attribuée. Le concubinage et le Pacte civil de solidarité (Pacs) ne sont pas concernés. Le service en ligne *Demander ma réversion* permet au conjoint ou ex-conjoint de déposer sa demande en une seule fois auprès de tous les régimes de retraite de la personne décédée. Il est accessible sur l'espace personnel Agirc-Arrco avec une connexion FranceConnect.





BRIGITTE,
notre
rédac'chef

« Pour toutes les démarches administratives, internet est une révolution. Nous n'avons pas eu le choix : il a fallu s'y plier, mais avec un peu de patience, on finit par se sentir opérationnel. »



Mise au net !

SE METTRE À LA PAGE INTERNET, c'est simple comme un clic. Bon pour les méninges, efficace contre l'isolement, le numérique réunit une foultitude d'atouts. Pour bien négocier le virage du net et éviter de se sentir perdu, des accompagnements simples et efficaces existent. *Tempo* vous aide à rester connecté, sans stress.

Il est faux de continuer à croire qu'à la retraite, on est forcément dépassé par le numérique. S'il y a quelques années, internet et seniors constituaient un mariage qui sonnait faux, l'adage change. La preuve, l'an dernier, les 50-64 ans ont passé 2h31 par jour sur le web, d'après les chiffres de Médiamétrie. Dans l'air du temps, 80% d'entre eux possèdent aussi un compte sur les réseaux sociaux. Et 70 % utilisent internet pour trouver de l'information, selon l'étude Digital Baby Boomer réalisée en 2021. L'usage le plus répandu ? La tablette. Le réseau social le plus utilisé ? Facebook, consulté depuis l'ordinateur. Néanmoins, un quart des plus de 60 ans n'utilise jamais internet selon la dernière étude des Petits Frères des Pauvres.

MANQUE D'ACCESSIBILITÉ

L'avènement du numérique a marginalisé certaines personnes âgées, dépassées par sa vitesse de développement. Alors que plusieurs usages restent complexes, comme la déclaration d'impôts en ligne, un sentiment d'inaptitude et de fragilité se crée, nommé l'illectronisme, c'est-à-dire l'incapacité à utiliser les appareils numériques. « Les personnes âgées peuvent se retrouver dans un univers qui ne leur est pas familier, ce qui les déroute, note Jean-Gabriel Ganascia, philosophe spécialiste de l'intelligence artificielle. Elles ont pris leurs habitudes et en changer requiert un effort de conceptualisation qui semble parfois insurmontable. Leur habitude de procédure automatique les empêche d'inventer une nouvelle façon

de faire. Il y a aussi les obstacles pratiques, de vue, de maniement des objets... ». Des trucs et astuces pour compenser les désagréments liés à l'âge existent : ergonomie des appareils, taille des textes grossie, lumière réglable... Et pour aller plus loin, Broca Living Lab, la structure de recherches de l'hôpital gériatrique Broca à Paris, a expérimenté la robotique à destination des seniors. Maribel Pino, sa directrice, insiste sur la nécessité de mettre en perspective ces évolutions dans une pratique éthique. « Au lieu d'exclure, il faut laisser le droit aux personnes de refuser le tout numérique au profit de plus d'humain, dit-elle. Certains restaurants n'ont plus de serveur, vous commandez et payez votre plat en ligne. Dans les gares, les guichets tendent à disparaître. Pour vous dépanner,

L'usage d'internet pour les personnes âgées progresse fortement : 10,5 millions des internautes français ont + de 50 ans, selon l'Institut Ameli.



MICHELINE,
notre
rédac'chef

« À 80 ans, j'ai eu mon premier téléphone portable. Depuis, matin et soir, j'écris à mon fils pour le rassurer que tout va bien à la maison. Et comme mon petit-fils est parti vivre à Chypre, j'ai appris à utiliser la tablette pour faire des visios via l'application WhatsApp ! »

6

FOIS PAR JOUR. LA FRÉQUENCE DE CONSULTATION DE LEUR BOÎTE MAIL PAR LES BABY-BOOMERS

98%

LA PROPORTION DE DÉMARCHES ADMINISTRATIVES PASSANT AUJOURD'HUI PAR INTERNET

Source : étude Les seniors et internet, Digital Baby Boomer

les "Chatbots" ont remplacé les techniciens... La relation humaine est importante à préserver, d'autant que les craintes ressenties viennent souvent d'une méconnaissance. Les personnes âgées entendent parler de phishing (piratage par usurpation d'identité) et craignent pour leurs données personnelles et bancaires. Mais au final, toute la population est confrontée à ces risques ! ».



L'IMPORTANCE DE S'Y METTRE

Transport, santé, loisirs... internet est en effet omniprésent. L'accès au web permet aux seniors d'acheter sur le web, de s'informer, notamment en matière de santé, mais aussi

de gérer leurs voyages et surtout leurs formalités administratives. Au quotidien, ils communiquent à distance avec leurs proches et se divertissent. L'accès au web renforce le sentiment d'être relié

à la société tout en luttant contre la solitude ; il aide au maintien à domicile et améliore la qualité de vie. En matière de santé, les technologies se sont développées, avec la téléconsultation, les appareils pour prises de sang... Le logement, lui, se fait plus intelligent, pour éviter les chutes, via des lumières détectrices de mouvements et des robots d'assistance. Les loisirs ne sont pas en reste avec des jeux en ligne bénéficiant d'intérêt pour les capacités sensorielles. On peut même visiter un musée virtuellement ! Sans oublier l'internet des objets, avec piluliers connectés et autres bouteilles 2.0 contre la déshydratation. Des atouts que souligne le philosophe Jean-Gabriel Ganascia : « Pour les personnes en perte de mémoire,



ESPACE CLIENT

LA BONNE CONNEXION AVEC FRANCECONNECT

L'Agirc-Arrco a adopté la solution FranceConnect, développée par l'État français. Ce dispositif permet de se connecter à son espace particulier en ligne à partir des identifiants d'une administration, dont vous êtes déjà usager, comme les impôts. Il offre un accès sécurisé, ne stocke pas vos données personnelles et vous

permet de naviguer sur l'ensemble des sites qui utilisent FranceConnect sans vous identifier à chaque fois. En accédant à <https://espace-personnel.agirc-arrco.fr>, sélectionnez l'accès via FranceConnect. Il convient alors de choisir une administration dont vous êtes déjà usager, par exemple ameli.fr si vous avez ouvert un compte

en ligne pour gérer vos remboursements maladie. L'authentification s'effectue via le site désigné par le biais de l'identifiant et du mot de passe déjà créé pour accéder à ce service public. Une fois la connexion validée, vous accédez alors à votre espace personnel et tous les services en ligne nécessaires à vos démarches.



5 PLAISIRS INCONTOURNABLES D'INTERNET

- 1 ACHETER EN LIGNE DE FAÇON SÉCURISÉE GRÂCE AU HTTPS://
- 2 TROUVER DES ACTIVITÉS LUDIQUES GRATUITES
- 3 PARTAGER AVEC SES PROCHES
- 4 ÉCOUTER DE LA MUSIQUE
- 5 PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR DES SITES ET APPLIS DÉDIÉS AUX SENIORS

souffrant d'Alzheimer, les bracelets connectés peuvent retarder l'entrée en institution. Et d'une manière générale, le numérique aide à maintenir l'attention, une notion importante quand on sait que la dégradation des personnes âgées est souvent due à une perte de stimulation intellectuelle ». L'enjeu est donc de franchir le pas !

LES COUPS DE POUCE POUR CLIQUER JUSTE

Les plus jeunes répondront aisément à leurs grands-parents : « Regarde des tutos sur YouTube pour apprendre ! ». Mais si la voie de l'aide intergénérationnelle s'avère une première piste pour se familiariser à internet, une aide extérieure est souvent plus efficace. Car prendre confiance dans sa pratique requiert du temps, d'où la généralisation des accompagnements et formations sur les usages du web, à travers des ateliers numériques en petit groupe pour les plus de 60 ans, par exemple.

Si on a besoin de plus, l'association Passerelle est une solution. Habilitée « Aidant connect » par l'État pour intervenir sur les 800 plateformes de FranceConnect, elle défend un objectif : guider et accompagner les personnes confrontées au passage du tout numérique

administratif. « On vient remettre de l'humain dans notre société digitalisée, détaille Michèle Poulénard, directrice de cette association parrainée par APICIL. Le numérique est une langue à part entière. L'important, ce n'est pas de montrer une fois, mais d'aider à pratiquer pour s'approprier l'outil ».

En complément, les applications mobiles spécialisées dans la stimulation cognitive présentent un intérêt indéniable, telle Dynseo, logiciel éducatif et jeux de mémoire, cité par Maribel Pino. « Si les seniors s'inscrivent parfois d'eux-mêmes à ces programmes, ce sont souvent les professionnels qui leur proposent. Il ne faut pas hésiter à les tester », conclut la directrice du Broca Living Lab. ●

**Plus d'infos sur l'association
Passerelle : 09 50 11 69 47**



PRATIQUE

BIENVENUE AUX EPN

LES ESPACES PUBLICS NUMÉRIQUES (EPN) mettent à disposition des ordinateurs avec connexion internet et un accompagnement personnalisé par des équipes pédagogiques. Ateliers collectifs, conférences, sessions individuelles... tout est réuni pour prendre à bras le corps sa mise à niveau des nouvelles technologies. On en trouve dans les médiathèques, MJC, centres sociaux ou encore les pôles socioculturels.

Renseignements auprès de votre commune.

DES QUESTIONS ?

Retrouvez dans vos espaces personnels et sécurisés Agirc-Arrco (espace-personnel.agirc-arrco.fr) toutes les informations relatives à votre retraite (décomptes de paiements jusqu'à 36 mois, attestation fiscale) et effectuez vos changements de coordonnées postales ou bancaires.

Pour nous écrire : Centre de réception AGIRC-ARRCO - TSA 36661 - 92621 Gennevilliers Cedex

Pour toute question ou obtenir un rendez-vous en Agence Conseil Retraite : 0970 660 660 (service gratuit + prix d'un appel) du lundi au vendredi de 8h30 à 18h.

CENTRE DE PRÉVENTION BIEN VIEILLIR AGIRC ARRCO

LE SERVICE

APICIL Agirc Arrco prend en main votre santé en réalisant, pour vous et votre conjoint, un bilan dans un Centre de prévention Bien Vieillir le plus proche de chez vous. Cette visite dure environ 2 heures et comprend une consultation avec un médecin ou un gériatre pour les publics très âgés, ainsi qu'un entretien avec un psychologue. En complément du suivi effectué par votre médecin traitant, ce parcours de prévention vous apporte des conseils et des recommandations personnalisés sur les habitudes de vie, notamment la mémoire, le sommeil, la nutrition ou encore l'activité physique.

LE MODE D'EMPLOI

Pour prendre rendez-vous dans le centre le plus proche de chez vous, il suffit de se connecter sur www.centreprevention.com

LES CONDITIONS

Il s'adresse en priorité aux personnes retraitées des institutions de retraite complémentaire Agirc-Arrco, ainsi qu'à leurs conjoints et aidants familiaux. Il est ouvert également à toute personne âgée de 50 ans et plus, active, relevant des régimes de retraite Agirc-Arrco.

LE COÛT

Le financement de ce parcours est pris en charge par notre action sociale, le bilan de prévention est entièrement gratuit pour vous et votre conjoint.

LE TÉMOIGNAGE

Henri, 82 ans, Paris (75)

« J'ai des problèmes de sommeil depuis quatre ans. Je n'arrive pas à dormir plus de deux heures d'affilée. Parfois, je suis très fatigué et je fais une sieste l'après-midi. Poussé par mon entourage, je suis allé au Centre de prévention Bien vieillir le plus proche de chez moi. Je n'avais rien à perdre, et la consultation est gratuite ! Après examen médical rapide, notamment la prise de ma tension, j'ai discuté librement avec une professionnelle qui a pris le temps de répondre à mes questions et d'écouter ce que j'avais à dire. Suite à mon évaluation médico-psychosociale, elle m'a orienté vers un parcours personnalisé de prévention. Des sessions d'atelier m'ont été proposées autour du sommeil, ainsi que des rendez-vous chez un neurologue spécialiste du sommeil. »

SORTIR PLUS

LE SERVICE

Lorsqu'ils sont obligés de lâcher le volant, les seniors se tournent vers d'autres modes de déplacement. Les transports en commun sont une solution, mais les choses peuvent devenir plus difficiles avec la maladie ou la perte d'autonomie. L'Agirc-Arrco propose de renouer avec les sorties grâce au dispositif Sortir Plus, accessible aux plus de 75 ans. Un accompagnateur agréé, véhiculé ou non, vient vous chercher à votre domicile pour vous permettre de vous rendre à un rendez-vous médical, de faire des courses, de partir en promenade, d'aller chez des amis, à la banque, chez le coiffeur.

LE MODE D'EMPLOI

Attention, le fonctionnement du service Sortir Plus a évolué. Vous devez désormais **appeler un conseiller au 0 971 090 971** pour créer et activer votre compte, doté d'une enveloppe budgétaire de 450 euros pour l'année. Il en va de même pour organiser une sortie. Une fois contacté, le conseiller se charge de régler les détails financiers et de trouver un accompagnateur membre d'une structure d'aide à domicile proche de chez vous. Celui-ci vient vous chercher au jour et à l'heure convenus et vous emmène là où vous voulez. Selon le cas, il peut rester avec vous ou revenir vous chercher.

LE COÛT

La prestation est intégralement prise en charge par votre caisse de retraite complémentaire dans la limite de 450 € par an. Vous n'avez rien à régler ni à avancer.

LE TÉMOIGNAGE

Jocelyne, 85 ans, Viviers (07)

« Je prends de moins en moins ma voiture, surtout quand je dois me déplacer aux heures de pointe ou me garer en ville. L'offre de transports en commun n'est également pas très pratique, je dois changer deux fois pour aller chez mon docteur ou ophtalmo, sans compter le temps d'attente. J'ai donc pris l'habitude de faire appel au service Sortir Plus. C'est très pratique. Vous pouvez être sûr que si vous appelez un taxi par ce service, vous l'aurez. Les chauffeurs sont très attentifs, prévenants. Ils viennent me chercher, m'attendent le temps de mon rendez-vous et me ramènent chez moi. Fini les angoisses d'être en retard ! »



AIDE À DOMICILE MOMENTANÉE

LE SERVICE

Confrontés à une situation inattendue, comme un handicap temporaire, une maladie ou une convalescence, vous ne pouvez plus assumer les tâches du quotidien. L'Agirc-Arrco propose 10 heures d'aide à domicile sur 6 semaines maximum pour des prestations de ménage, préparation de repas, courses... assurées par des professionnels.

LE MODE D'EMPLOI

Par téléphone, **en appelant le 0 971 090 971**, un conseiller définit avec vous le type d'aide dont vous avez besoin. La venue d'une aide à domicile est prévue 48 heures plus tard.

LE COÛT

La prestation est intégralement prise en charge par votre caisse de retraite Agirc-Arrco.

LES CONDITIONS

Être retraité Agirc-Arrco, avoir au moins 75 ans et ne pas déjà bénéficier d'une aide à domicile régulière de type APA ou PAP.

LE TÉMOIGNAGE

Marie, 78 ans, L'Arbresle (69)

« En tombant dans la rue, je me suis cassé le poignet droit. Étant droitière, je me suis retrouvée dans l'incapacité d'effectuer toutes les tâches domestiques du quotidien. Comme je vis seule, je ne pouvais plus rien faire. Le service Aide à domicile momentanée me rend bien service. Une aide ménagère vient régulièrement deux heures par semaine pendant 5 semaines, ce qui équivaut à 10 heures de ménage. Elle repasse, lave les sols, passe l'aspirateur ou fait la lessive. C'est très pratique. Tout est propre, bien en ordre, selon mes exigences. Cette aide à domicile me permet de rester chez moi et de poursuivre mon train-train habituel sans embêter ma fille et sa famille. »

DIAGNOSTIC BIEN CHEZ MOI

LE SERVICE

Dans un objectif de sécurité et de praticité, le logement des seniors souhaitant rester à domicile est parfois à adapter. Votre caisse de retraite complémentaire propose la prestation *Bien chez Moi*, dont l'objectif est de cibler les besoins des personnes âgées de plus de 75 ans en matière d'habitat. Un diagnostic réalisé par un ergothérapeute - professionnel de santé diplômé d'État - permet d'examiner le logement en détail pour le rendre plus sûr et confortable.

LE MODE D'EMPLOI

Pour bénéficier de *Bien chez Moi*, vous devez **contacter un conseiller par téléphone au 0 971 090 971** afin de programmer un rendez-vous avec un ergothérapeute agréé. Celui-ci se rend à la date convenue à votre domicile pour effectuer un diagnostic complet en identifiant les éventuels facteurs de risque. Suite à cette visite, il propose des solutions pratiques prenant en compte les situations et habitudes de vie.

LE COÛT

Le diagnostic *Bien chez Moi* est intégralement pris en charge par l'Agirc-Arrco.

LE TÉMOIGNAGE

Claudine, 81 ans, La Ciotat (13)

« Lorsque l'Agirc-Arrco m'a proposé de bénéficier de la visite d'une ergothérapeute, j'ai dit oui sans aucune hésitation. J'habite dans une maison de plain-pied et je ne voyais pas vraiment de problèmes, mais j'avais envie d'en être sûre. Très compétente et sympathique, la spécialiste a fait le tour de toutes les pièces et pris de nombreuses photos. Elle m'a confirmé que la maison était favorable à la vie en autonomie grâce à l'absence d'étage et d'escalier. Toutefois, quelques points d'amélioration ont été pointés dans son bilan comme l'installation de portes de douche plus larges. Il s'agit de prévenir de futures difficultés que je pourrais à l'avenir rencontrer. »

Les belles vacances automnales !

PASSÉE LA COHUE DES GRANDES VACANCES SCOLAIRES, place aux vacances des retraités ! Moins de monde, de meilleurs prix, une chaleur moins étouffante : c'est bon de s'offrir des vacances en décalé.

Égypte, 8 jours **Novembre 2024**

SUR LA TERRE DES PHARAONS



Embarquez pour une aventure incroyable à la découverte des temples et autres vestiges

égyptiens. Formule all inclusive à bord d'un bateau 5*, pour une détente durant toute la navigation. Une accompagnatrice veillera au bon déroulement de votre croisière et un représentant Club Coralia vous proposera un programme adapté.

À partir de 1 549 € (visa et frais de service inclus) sur la base de 30 participants / Contact : CE Évasion, Marie Brochard au 06 60 96 79 57 / mbrochard@ce-evasion.fr

Inde, circuit 10 jours **6 au 15 mars 2024**

NATURE, COULEUR ET ZEN



Une nature luxuriante, une population d'une extrême bienveillance, des plantations aux parfums d'épices,

des temples colorés... de quoi éprouver des émotions indescriptibles. Cap sur l'Inde du Sud, des embruns du golfe du Bengale à ceux de la mer d'Oman, plantations de thé et parfums d'épices, comptoirs coloniaux, temples colorés, marchés, entre cultures et croyances.

À partir de 1 987 € sur la base de 27 participants / Contact : Ailleurs, Florence au 04 75 86 19 14 / f.gallois@ailleurs.com

Autriche, 6 jours **19 au 24 septembre 2023**

FOLKLORE AU TYROL



Découvrez les curiosités culturelles du Tyrol autrichien et invitez-vous à ses traditions populaires,

notamment la Fête de la transhumance. Promenade en bateau sur le lac Achensee, visite des Mondes de Cristal de Swarovski, participation à la fête paroissiale... les fans de nature et de culture seront comblés !

À partir de 985 € sur la base de 35 personnes / Départ de Lyon / Contact : Venet Voyages, Sandra au 04 78 48 61 68 / sberger@venet-voyages.com

Moselle et Main, 7 jours **26 juin au 2 juillet 2024**

CROISIÈRE SUR LE RHIN



De Strasbourg à Cochem, en passant Rudesheim, Mannheim, Francfort, prenez place à bord d'un bateau de croisière pour

une escapade hors du temps, en profitant de chaque halte pour vous immerger dans les villes à l'architecture notable. En pension complète avec excursions au départ de Lyon.

À partir de 1 620 € sur la base de 35 participants / Contact : Marilynne Gaillard de Vacances Bleues, au 06 22 41 47 29 / 04 91 00 96 65 / mgaillard-jay@vacancesbleues.fr

POUR TOUTES LES ENVIES

Des séjours individuels au Balmoral de Menton sont organisés à partir de 698 €, avec un départ en bus de Lyon et de Saint-Étienne. En 2024 : du 6 au 13 avril, du 1^{er} au 8 juin et du 7 au 14 octobre / Vacances Bleues : 04 91 00 77 98 / 06 22 41 47 29 / mgaillard-jay@vacancesbleues.fr

PRATIQUE Ces voyages peuvent être réglés en plusieurs fois, par chèque ou virement.
Pour toutes questions générales, contactez Daniel Scheveyer : daniel.scheveyer@laposte.net

Menton, 8 jours 23 au 30 décembre 2023

RÉVEILLON DE NOËL ROYAL



C'est dans la ville des jardins, face à la mer, que vous pourrez terminer l'année en beauté : à Menton au

Royal Westminster. L'occasion d'admirer les illuminations de fêtes de la ville et des crèches traditionnelles, pour une ambiance magique !

À partir de 1 154 € sur la base de 15 participants.
Code partenaire : AA2 / Contact : Vacances Bleues au 04 91 00 77 98 / 06 22 41 47 29 / mgaillard-jay@vacancesbleues.fr

Menton, 8 jours 26 février au 4 mars 2024

CARNAVAL ET FÊTE DES CITRONS



Visiter le Vieux Menton, assister à la bataille de fleurs, admirer le panorama depuis le village le plus haut

perché du littoral d'Europe, flâner au marché italien de Vintmille : le programme annonce la couleur pour un séjour folklorique et floral ! Évènement phare du pays mentonnais, la Fête du citron envahit les ruelles de la ville et offre une cure de vitamines.

À partir de 1 227 € sur la base de 15 participants.
Contact : Vacances Bleues au 04 91 00 77 98 / 06 22 41 47 29 / mgaillard-jay@vacancesbleues.fr



NOS PETITS-ENFANTS POSENT DES QUESTIONS

Papi, pourquoi faut-il toujours dormir ?

« Eh oui, nous sommes tous contents de passer du temps ensemble, mais quand vient l'heure d'aller au lit, il ne faut pas rechigner. Car dormir est très important. Je ne sais pas si tu as remarqué, mais même les chiens, les chats, dorment, parfois plus que nous ! Nous les humains, on nous recommande de dormir 8h par nuit. Mais les enfants, eux, pour grandir, ont besoin de plus de sommeil, avec des nuits plus longues et des siestes dans la journée. C'est pourquoi on aime vous accompagner dans l'endormissement en vous lisant de belles histoires avant de dormir. Tu voudrais que je te raconte quelle histoire cette fois ? »

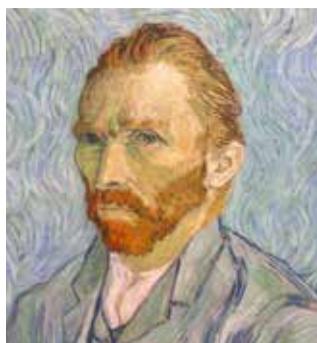


JEAN-FRANÇOIS, notre rédac'chef

« Jardiner est mon grand centre d'intérêt, même si le climat de ma région ne le favorise pas. Alors je récupère l'eau de pluie et j'ai recouvert cette année le collecteur de 7 100 litres, afin de limiter la prolifération des moustiques, très importante dans notre région. »

MUSÉE EN FAMILLE

À la découverte d'un grand peintre



LE MUSÉE D'ORSAY EXPOSE LES DERNIÈRES ŒUVRES PRODUITES PAR

VINCENT VAN GOGH à Auvers-sur-Oise. Durant les deux derniers mois de sa vie, entre mai et juillet 1890, l'artiste néo-impressionniste y développe un style propre et pas moins

de 74 tableaux – des portraits, paysages, natures mortes – dont quelques-uns de ses plus grands chefs-d'œuvre, comme Champ de blé aux corbeaux ou Le Docteur Paul Gachet.

Musée d'Orsay : 1 rue de la Légion d'honneur, Paris 7^e - Jusqu'au 4 février

DÉPAYSEMENT

LES PAYS OÙ IL FAIT BON VIVRE SA RETRAITE

Nombreux sont ceux qui en rêvent, peu sautent le pas. Pourtant, il y a tant d'endroits où couler une retraite heureuse. La Grèce remporte depuis peu la préférence des Français. Ce sont sans doute ses maisons blanches arborées de bougainvilliers et ses magnifiques plages de sable qui ont conquis le cœur de tant de retraités. Le Portugal est toujours bien vu, notamment les villes de Tavira et de Cascais. L'Espagne a aussi la cote, et en particulier l'Andalousie.



4 bons réflexes pour booster son immunité

POUR SE PRÉPARER À L'ARRIVÉE DU FROID ET DES PETITES MALADIES QUI VONT AVEC, RENFORCER SES DÉFENSES IMMUNITAIRES S'IMPOSE. POUR CELA, QUELQUES RÉFLEXES SIMPLES SUFFISENT.

1 SOIGNER SON ASSIETTE

Certaines vitamines et minéraux participent au bon fonctionnement du système immunitaire. La vitamine C possède une action antioxydante intéressante, tandis que le zinc aide au développement des cellules de l'immunité et possède un effet antiviral. N'hésitez pas à enrichir votre assiette de pain complet, de légumineuses riches en fibre, de foie de veau, de chocolat noir ou encore d'amandes. Et pourquoi pas, une douzaine d'huîtres riches d'oligo-éléments protecteurs, sans oublier de boire un jus d'orange pressé.

2 PRENDRE LA LUMIÈRE

Dès le réveil, ayez le réflexe d'ouvrir les volets, d'allumer la lumière et de sortir profiter de la luminosité naturelle, même s'il fait froid. Ou à défaut, rester près d'une fenêtre au moins 30 minutes. C'est indispensable pour synchroniser l'horloge interne avec l'extérieur afin d'être actif dans la journée et donc mieux dormir le moment venu. Mais aussi pour ne pas s'exposer à la dépression saisonnière.

3 BIEN DORMIR

Dormir moins de six heures par nuit double le risque d'attraper un bon rhume, d'après une étude

américaine. Afin d'améliorer son sommeil, on bouge plus en extérieur dans la journée pour réguler l'horloge biologique, on limite les écrans le soir et on évite l'alcool au dîner.

4 PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

La pratique régulière du sport et l'activité physique quotidienne ralentissent le vieillissement du système immunitaire. Bougez à la moindre occasion durant 30 minutes au minimum, en bricolant, faisant son ménage ou en promenant son chien.



J'ose la signature électronique !

L'ACCÉLÉRATION DE LA DÉMATÉRIALISATION DES SERVICES ET DES ACTES ADMINISTRATIFS REND LA FACULTÉ DE SIGNER À DISTANCE INDISPENSABLE. LA SIGNATURE ÉLECTRONIQUE PERMET DE PARAPHER INSTANTANÉMENT, OÙ QUE L'ON SOIT, LA QUASI-TOTALITÉ DES CONTRATS DE LOCATION, DES DEVIS ET AUTRES DOCUMENTS NOTARIÉS.

C'EST QUOI LA SIGNATURE ÉLECTRONIQUE ?

Elle correspond à la transposition numérique d'une signature manuscrite sur un document. En d'autres termes, il s'agit d'un procédé reposant sur

des techniques cryptographiques permettant de signer un document à distance en toute sécurité et lui donner une véritable valeur juridique.

POURQUOI UTILISER LA SIGNATURE ÉLECTRONIQUE ?

Les procédures sont simplifiées avec la suppression des étapes d'impression et de scan. Les documents sont aussi signés en quelques secondes. Ils peuvent être parafés simultanément par les parties, plutôt que successivement comme c'est le cas pour le papier.

COMMENT SIGNER ÉLECTRONIQUEMENT ?

Concrètement, lorsque vous

signez électroniquement un document, vous recevez un lien par e-mail ou en cliquant sur un hyperlien permettant d'accéder à la page de signature sur laquelle vous pourrez visualiser le document concerné. Ensuite, le recueil de votre consentement est réalisé et formalisé sous la forme d'une case à cocher. Vous devrez ensuite vous authentifier à l'aide d'un code envoyé par SMS. Ces étapes sont essentielles, car, sans elles, l'authentification n'est pas possible. À l'issue de la procédure de signature électronique et une fois que l'ensemble des parties a signé, vous recevez vos documents par e-mail ou sur un espace client.



Le plein d'aides pour son véhicule propre

LES VÉHICULES ÉLECTRIQUES NEUFS BÉNÉFICIENT D'UN BONUS ÉCOLOGIQUE QUI PEUT S'AJOUTER À LA PRIME À LA CONVERSION. CUMULÉS, ILS PEUVENT ATTEINDRE 10 000 € POUR UNE VOITURE PARTICULIÈRE ÉLECTRIQUE NEUVE. UNE SEULE DEMANDE DE VERSEMENT DOIT ÊTRE PRÉSENTÉE POUR LES DEUX DISPOSITIFS.

→ PRIME À LA CONVERSION

Particulièrement favorable à l'achat d'un véhicule électrique neuf ou d'occasion, elle remplace la prime à la casse. Pour en bénéficier, votre ancienne voiture doit avoir au minimum, une vignette Crit'air 3. Pour les diesels, la première immatriculation doit dater d'avant 2011. Pour les essences, elle doit être d'avant 2006.

Montant maximum : 5 000 €

→ BONUS ÉCOLOGIQUE

Le système du bonus-malus a été mis en place par le

gouvernement pour encourager les automobilistes à abandonner les véhicules les plus polluants, fortement malusés, et à acheter un véhicule plus propre, électrique ou hybride, pour bénéficier du bonus. Son barème est amené à évoluer tous les ans à la baisse.

maximum : 5 000 €

→ LES AIDES LOCALES

Différentes Régions, mais aussi Départements et agglomérations peuvent compléter ces deux dispositifs. Afin de vous accompagner vers une mobilité

électrique, ces collectivités vous proposent des aides pour l'achat de voitures plus propres, mais également pour l'installation de systèmes de recharge, pour votre automobile hybride rechargeable ou électrique. Par exemple, l'Occitanie accorde une aide de **1 000 €** pour les personnes imposables et **2 000 €** pour les personnes non imposables. Pour y avoir droit, il faut acheter un véhicule électrique ou hybride rechargeable d'occasion, de moins de 30 000 € TTC, chez un professionnel de la région.

NOS PRESTATAIRES PARTENAIRES

LES ALLOCATAIRES APICIL BÉNÉFICIENT D'AIDES ET DE CONSEILS AUPRÈS DE CERTAINS ORGANISMES.

Télé-assistance

Un système de télé-assistance peut permettre aux personnes âgées de rester à leur domicile.

ALERTE *

Tél. 04 37 24 28 18
28 rue Jean Broquin
69457 Lyon Cedex 06

PRÉSENCE VERTE *

Tél. 04 74 07 88 85
35 rue du Plat
69002 Lyon

BLUELINEA SERVICES

Tél. 04 72 33 93 21
46 avenue de Lanessan
69140 Champagne-au-Mont-d'Or

Frais d'installation gratuits

Première année d'abonnement offerte.

Une aide supplémentaire (participation aux frais d'abonnement) peut être accordée à nos allocataires, sous condition de ressources.

*** Pour les allocataires APICIL, les frais d'installations sont offerts (voir conditions auprès des organismes).**

Aide à domicile

ADEA PRÉSENCE (personne handicapée, Alzheimer, autisme)

Tél. 04 86 68 88 64 - 56 rue Maurice Flandin 69003 Lyon
accueil@adeapresence.fr

PASSERELLE (aide aux démarches administratives)

Tél. 09 50 11 69 47 - 25 rue Aristide Briand 69800 Saint-Priest
contact@passerelle-administration.com

ACCESAME (adaptation du domicile)

Tél. 04 83 43 20 70 - 2 rue Professeur Zimmermann 69007 Lyon
1 avenue Edouard Herriot 69170 Tarare
www.accesame.fr

AIMV (maintien, aide et soins à domicile)

Tél. 04 77 43 26 26 - 30 rue de la Résistance CS 80151
42004 Saint-Étienne Cedex

LES AUTONOMIES PLANNERS

www.autonomia.care

SERVICE DÉPARTEMENTAL créé par le Centre régional d'information pour l'agir solidaire, RhônAlma est adhérent à la fédération nationale **3977** contre la maltraitance des personnes âgées et des adultes en situation de handicap. Ce centre gratuit de soutien, de conseil et même de prévention fonctionne grâce à l'investissement précieux de 15 bénévoles, dont Martine Martin, ex-directrice d'EHPAD à la retraite.

Martine Martin

Une oreille attentive contre la maltraitance

« La bienveillance », c'est le qualificatif qui vient à Martine Martin en parlant de RhônAlma, pour lequel elle est bénévole depuis 3 ans. Il faut dire qu'au sein de ce service, le droit à l'écoute, à la vie privée, à la dignité et à l'information est un maître-mot. Famille, voisin, professionnel de santé, institution... lorsqu'un témoin effectue un signalement de maltraitance auprès du 3977, ce dernier renvoie le dossier au département concerné. Dans le Rhône, c'est donc RhônAlma qui prend le relais, où deux missions se dessinent : aux côtés de l'écouter d'abord, pour monter le dossier, et du référent ensuite, qui travaille avec la coordonnatrice de l'association pour proposer des solutions. Quand la situation le nécessite, une information préoccupante est déposée afin d'alerter l'ARS, la Métropole ou le procureur de la République, qui peuvent faire intervenir l'assistante sociale, l'infirmière, voire la police.

« Les personnes ont parfois peur de témoigner, indique Martine Martin. Quand elles le font, je les félicite pour leur courage, car il est important de se préoccuper de la maltraitance des personnes âgées, de quelque façon qu'elle puisse s'exprimer ».

Chaque bénévole est formé à son arrivée à RhônAlma ; un soutien psychologique est même prévu tous les mois pour écouter ceux qui seraient ébranlés par une situation. Pour Martine Martin, cet investissement associatif est aussi passionnant que crucial : « En tant qu'ex-directrice d'EHPAD, retraitée depuis 8 ans, je suis très sensible à l'accompagnement des personnes âgées. Il me semble important de leur consacrer du temps et une écoute attentive ». RhônAlma recherche d'ailleurs en permanence des bénévoles : écoutants, professionnels en communication ou fonctions administratives et référents en social, juridique, médical... ●



Chiffres clés

BILAN 2022 DE RHÔNALMA

- ➔ **78 %** des victimes ont plus de 75 ans
- ➔ **28** sensibilisations conduites dans les EHPAD, auprès de 430 participants
- ➔ **204** situations traitées (82 en EHPAD et 122 à domicile)

Contacts

RHÔNALMA

www.rhonalma.fr - contact@rhonalma.fr
04 72 61 87 12

Permanence d'écoute trois fois par semaine : lundi, mercredi et vendredi
Numéro national pour agir contre les maltraitements envers les personnes âgées et les adultes en situation de handicap : 3977



tempo Parution : septembre 2023 Éditeur : APICIL TRANSVERSE, ISSN 2431-5087, association de moyens du Groupe APICIL régie par la loi du 1^{er} juillet 1901, 38 rue François Peissel 69300 Caluire-et-Cuire N° SIREN 417 591 971 - APICIL Agirc Arrco, Institution de retraite complémentaire, régie par le titre II du livre IX du Code de la Sécurité Sociale, enregistrée sous le numéro SIREN 302 927 439, dont le siège social est situé 38, rue François Peissel, BP 118, 69300 Caluire-et-Cuire - Communication non contractuelle à caractère informatif / IN23/FCR0052. **Directeur de la publication** : Philippe Barret. **Directeur de la communication** : Philippe Hassel. **Rédactrice en chef** : Mélanie Bidaud **Rédaction** : N. Furer, V. Feuillet et L. Borie (NF2). **Conception et maquette** : MAGAZINE&FILS. **Impression** : BLG Toul. **Photographies** : AdobeStock, DR.

Le Groupe APICIL valorise les deux grands objectifs définis par l'action sociale Agirc-Arrco pour la période 2023-2026 : agir pour vivre sereinement la retraite et accompagner l'avancée en âge et accompagner les aidants et les personnes en situation de fragilité.

